

## Verslag van de heuveltraining in Bloemendaal/Overveen op zaterdag 4 mei 2024

Op 10 augustus 2019 nam ik afscheid als trainer met een training op het Kopje van Bloemendaal en 's avonds een diner bij Loetje in Bloemendaal. In de loop der jaren kreeg ik signalen dat men de training in de duinen miste. Remco de Bruin heeft een poging gedaan om deze training over te nemen, maar corona gooide een beetje roet in het eten. In 2022 bleek de gekozen datum niet handig (gelijk met Nijmegen-Rotterdam) en moest de training worden afgelast. Maar op 4 mei 2024 kon de training alsnog op een zodanige wijze worden georganiseerd dat recht gedaan werd aan de eerdere versies en we kunnen zeggen dat dit een geslaagde versie was.

De training werd gevolgd door Anita Bakker (alleen het ochtenddeel, alternatief programma), Anne van Andel (alleen het middagdeel), Bauke te Nijenhuis, Boetje Huliselan (alleen het ochtenddeel), Corina Riezebos (alleen het ochtenddeel), Gerrit Riezebos (alleen het ochtenddeel), Hans Drijvers, Henk Plasman, Liesbet De Smet, Loes van Bremen, Mick van Bremen (alleen het ochtenddeel, alternatief programma), Remco de Bruin (alleen het ochtenddeel), Rob Tersteeg, Sandra Maas, Theo Koenis en Wilfried van Bremen. Marit van Bremen was er ook bij, zij vergezelde de snelwandelaars op rolschaatsen tijdens het ochtenddeel.

Na een qua weer zeer wisselvallige week met vrijdagavond nog veel regen, was het nu zonnig en vrijwel windstil. Ideaal om te trainen. Nadat ik vanaf 7.15 uur in de weer was geweest met het zetten van de pijlen meldde ik mij bij het Tetterode Sportcomplex. Daar was Bauke al gearriveerd en snel volgde de rest. Nadat ook Remco was gearriveerd konden we op pad voor de inloopronde die zoals gewoonlijk langs station Overveen, restaurant Loetje en het water van de Brouwerskolk ging. Met Theo en Henk voorop werd deze ronde afgelegd. Mick liep dapper mee met Anita en Hans. Terug bij het Tetterode Sportcomplex deden we een aantal oefeningen, waarna we in een rustig tempo koers zetten richting Kopje van Bloemendaal.

Daar aangekomen volgden een aantal (snelwandel)drills en toen was het tijd voor het hoofdmenu: het in 1 uur zoveel mogelijk keren beklimmen van de zuidcol van het Kopje van Bloemendaal. Remco en Rob spoten uit de startblokken en vooral Remco was van plan om hard te gaan. Hij was de enige die 7 beklimmingsen deed en met 1.06.58 was hij maar 3 minuten minder snel dan in 2019.

Wilfried deed voor het eerst 6 beklimmingsen en hij deed het erg goed. Hij passeerde Rob al snel, had na 5 beklimmingsen bijna zijn snelste tijd en wandelde redelijk constant na een verhoudingsgewijs rustig begin. Rob en Henk (3 minuten boven zijn tijd van 2019) volgden en kwamen ook tot 6 beklimmingsen.

5 beklimmingsen waren er voor Hans, Theo (die nog niet in mijn lijst stond), Boetje (eerste keer 5 beklimmingsen), Loes (eerste keer 5 beklimmingsen) en Corina (11 seconden sneller dan in 2019!). Bauke verbaasde iedereen weer door 4 beklimmingsen voor zijn rekeningen te nemen. De anderen (Liesbet, Sandra en Gerrit) maakten het uur niet vol. Anita en Mick waagden zich niet aan de beklimning van het Kopje, zij liepen rondjes over het middagparcours. Alleen: waar was nou de weg terug? Uiteindelijk besloten ze één van de trappen te beklimmen om toch op het Kopje terecht te komen en vandaar vonden ze toch de weg terug.

Opvallend was verder dat de sprintgroep van Ruud Wielart (oud-hoogspringer en nu trainer van AV Haarlem; Ruud was in de jaren 70, 80 en 90 Nederlands recordhouder hoogspringen met een persoonlijk record van 2m28) op het parcours aan het trainen was. Ruud noemde mij 'een beul' toen hij zag aan welke training ik mijn groep onderwierp.

Tijdens de training op het Kopje kwam Anne ook nog aanlopen met haar hond Kaya. Zij en Boetje verbleven op een camping in Zandvoort. Terwijl Boetje met de racefiets was gekomen, kwam Anne lopend naar de training (6 km).

### Tijden

Remco de Bruin: 9.06-18.35-28.04-37.36-47.26-57.21-**1.06.58**

Wilfried van Bremen: 11.38-22.37-33.21-44.13-55.17-**1.06.27**

Rob Tersteeg: 11.40-23.12-34.42-46.22-57.41-**1.08.53**

Henk Plasman: 11.51-23.43-35.30-47.29-59.38-**1.11.34**

Hans Drijvers: 13.01-25.13-36.42-49.23-**1.02.10**

Theo Koenis: 12.33-24.53-37.14-49.47-**1.02.26**

Boetje Huliselan: 13.16-26.02-38.47-51.32-**1.03.56**  
Loes van Bremen: 13.44-27.52-42.02-56.24-**1.10.33**  
Corina Riezebos: 14.19-28.13-42.08-56.22-**1.10.33**  
Liesbet De Smet: 14.30-29.17-44.06-**58.48**  
Sandra Maas: 14.34-29.18-44.05-**58.48**  
Bauke te Nijenhuis: 16.19-32.44-49.02-**1.05.25**  
Gerrit Riezebos: 14.30-27.10-**40.50**

Nadat iedereen gefinisht was wandelden we rustig terug naar het Tetterode Sportcomplex. Daar was in de kantine geen bediening, omdat er die dag geen basketbalwedstrijden waren. Gelukkig kon er wel drinken gehaald worden bij de buitenbar, bij de padelbanen.

In de middag wandelden we eerst rustig naar de Lage Duin en Daalseweg, naar het zogenaamde halve maantje (dat is zo genoemd naar de vorm van de vijver die in het midden van de ronddraaiende weg ligt. Daar werd gestart voor een aantal ronden van 1,77 km. Ook hier was weer de opdracht: doorgaan tot er een uur verstreken is. De westelijke kant van het parcours was glooiend en de oostelijke kant was vlak. De route is zeer verkeersluw, wat het wandelen erg prettig maakt. Daarnaast zijn de bewoners altijd vriendelijk en tonen ze werkelijke interesse in wat we aan het doen zijn (op een positieve manier).

Wilfried en Anne hadden er zin in en zij gingen er gelijk vandoor. Liefst 6 ronden legden ze af en dat hadden ze beiden nog niet eerder gedaan. Achter hen volgden Rob en Henk, maar al snel kwam Henk alleen door en Rob werd zelfs nog gepasseerd door Theo.

Henk, Theo, Rob, Hans, Loes, Liesbet en Sandra legden vijf ronden af en alleen Henk en Rob deden dat eerder. Ondanks de zware ochtendtraining zat er geen sleet op bij Bauke, die voor het eerst vier ronden aflegde. Chapeau!

#### **Tijden:**

Wilfried van Bremen: 12.12-23.56-35.30-46.42-57.53-**1.08.46**  
Anne van Andel: 12.12-23.56-35.30-46.42-57.53-**1.08.46**  
Henk Plasman: 13.21-25.57-38.27-50.52-**1.03.04**  
Theo Koenis: 13.33-27.10-40.01-52.27-**1.04.43**  
Rob Tersteeg; 13.21-26.33-40.01-53.33-**1.09.25**  
Hans Drijvers: 13.37-27.32-41.33-55.24-**1.09.25**  
Loes van Bremen: 13.38-27.32-41.33-55.24-**1.09.25**  
Liesbet De Smet: 13.41-27.33-41.33-55.24-**1.09.25**  
Sandra Maas: 14.23-28.42-43.06-57.21-**1.11.31**  
Bauke te Nijenhuis: 16.17-32.45-48.47-**1.04.25**

Toen iedereen binnen was, wandelden we weer rustig terug naar het Tetterode Sportcomplex. Daar was iedereen het er wel over eens dat het een geslaagde trainingsdag was geweest en dat men graag volgend jaar weer terugkomt in deze mooie, maar wel pittige trainingsomgeving.

Mick probeerde intussen het touwtjespringen onder de knie te krijgen en zowel Marit als Frank moesten het even voordoen. Maar waarschijnlijk was het touw nog wat te lang voor Mick om de techniek goed te kunnen uitvoeren. Tussen 16.30 en 17 uur vertrokken de aanwezigen richting huis, Bauke en Frank als laatsten. Zij sloten de dag nog even af bij een ijssalon bij het station van Overveen.