

## Baantraining Alkmaar 07-08-2007

Ook vandaag werd er weer getraind door Jeroen en Richard op de wielersbaan in Alkmaar. De bedoeling was gisteren ook al maar piloot Jeroen is verkouden en daar had hij ook vanmiddag nog te veel last van.

Dit keer was ook tandem van Jaco en Alfred aanwezig om samen een blokkentraining af te werken.



Een kleurig gezicht de tandems van de top van Nederland.

Ze begonnen met 10 minuten inrijden met aflopende rondetijden, waarna Jeroen en Richard 2 vliegende rondjes deden de eerste in 14.78 (gem. 60.90 km/uur) en de tweede in 14.67 (gem. 61.35 km/uur). Hierna wilden ze samen een aantal blokken van 10 minuten doen met rondetijden van rond de 17 seconden maar na 5 minuten moest Jeroen afhaken omdat het hem door zijn verkoudheid teveel moeite kosten om dit tempo vast te houden.

Na een korte rustpauze reden ze nog twee blokken van ongeveer 15 minuten met rondetijden van rond de 18 seconden (gem. 50.00 km/uur) waarbij Jeroen en Richard een lichtere versnelling hadden gestoken waardoor het voor Jeroen beter te doen was.

Ze eindigde de training met 15 minuten uitrijden met rondjes van ongeveer 20 seconde (gem. 45 km/uur). Na de training volgde nog een afstemming met de bondscoach over het WK straks in Bordeaux.

Een training die niet bracht wat hij moest brengen door eerder aangegeven reden. Wel hebben ze voor a.s. zaterdag wederom afgesproken om te gaan trainen op de wielersbaan met Jaco en Alfred die dan ook nog een limiet moeten rijden om deel te mogen nemen aan het baanprogramma op het WK.

Verslag en foto's Nico Lute.