

Baantraining Alkmaar 14-08-2007

Vandaag werd er na een weekje gedwongen rust weer getraind door Jeroen en Richard op de wielervedbaan in Alkmaar. De gedwongen rust had natuurlijk alles te maken met de fikse verkoudheid die Jeroen nopte tot rust. Deze laatste training in Nederland voor het WK stond in het teken van wat snelheidswerk achter de derny en het uitproberen van enkele dichte en vier spaaks wielen. Dit viel wat tegen zodat nog niet duidelijk is waarmee ze straks op het WK mee zullen rijden.

Ook bij deze training waren aanwezig het tandem van de heren Jaco en Alfred, het tandem van de dames Esther en Claudia de bondscoach en een mecanicien. Verder uiteraard de begeleider Nico en Toon Lute ditmaal bijgestaan door Eline Lute en Wil Oostenenk die Richard naar Alkmaar had gebracht maar weer op tijd richting Twello terug ging.



Een mooi gezicht Jeroen en Richard in het oranje.

Ze begonnen de training met blokken van 5 minuten rondjes 19 seconde, 5 minuten rondjes 18 seconde en 5 minuten 17 seconde allemaal achter de derny.

Het blok werd afgesloten met een snel rondje dat in 15.09 (gem. 59.64 km/uur). Na een korte rust en het wisselen van wielen werden er twee series van 5 minuten rondjes 19 seconde (gem. 47.4 km/uur) gedaan gevolgd door 10 rondjes van 16 seconde (gem. 56.25 km/uur) met de derny direct gevolgd door 4 ronde solo. De eerste serie van 4 rondjes solo's mislukte vanwege problemen met het achterwiel maar in de tweede serie realiseerde ze een tijd van 1.03.27 (gem. 57.10 km/uur).

Als laatste deden ze nog een staande start gevolgd door 2 ronde, startronde ging in 21.05 seconde (gem. 42.76 km/uur) de tweede ronde op snelheid in 15.48 seconde (gem. 58.14 km/uur).

Een goede training waarbij vooral een fitte Jeroen weer helemaal terug was en dat heeft Richard gevoeld.



En ze rijden echt voor Nederland.

Verslag en foto's Nico Lute.