

Baantraining Alkmaar 30-07-2007

Vanmorgen om 10.00 uur stonden Jeroen en Richard alweer op de Alkmaarse wielbaan om een baantraining van 2 uur af te werken. Zoals altijd had Jeroen een schema gemaakt wat te doen deze ochtend, helaas ging het niet zoals ze graag gewild hadden. De reden hiervan lag misschien aan het vroege uur maar had zeker te maken dat Jeroen vanmorgen geen goede benen had en dat er wat aanloop problemen waren met de derny. Ook waren ze aan het experimenteren met de versnelling 49x13 of 48x13, uit het gevoel van de heren zal blijken welke versnelling het best gestoken kan worden straks in Bordeaux.



49x13 of 48x13 ??

Het programma was goed inrijden en een blok van 20 minuten achter de derny met aflopende rondetijden. Dit werd gevolgd door 3 keer 1 kilometer met staande start de eerste kilometer solo, de tweede kilometer 2 ronde solo en 2 ronde achter derny en de derde kilometer solo. Na de eerste kilometer hebben ze de versnelling aangepast van 49x13 naar 48x13 omdat de benen te zeer verzuurden. De tijden van de kilometer lagen rond 1.09.50 (gemiddelde snelheid 51.8 km/uur) met iedere keer een goede openingsronde van rond de 21 seconde.

Hierna 10 minuten achter de derny waarbij eerste 5 minuten rondjes aflopend van 20 naar 16 seconde en dit de laatste 5 minuten de rondetijd van 16 seconde (gemiddelde snelheid 56.25 km/uur) vasthouden. Het overige gedeelte van de geplande training hebben ze niet uitgevoerd doordat de tijd verstreken was en vanwege de niet meewerkende benen van Jeroen. Zij sloten de training af met 10 minuten achter de derny en 5 minuten solo met rondetijden van rond de 20 seconde.

Ook aanwezig tijdens deze training waren met Richard vanuit Twello meegekomen vader Wim Bonhof met een goede kennis Adrie Egberst en natuurlijk de vaste waarden dernycoureur Kuif en begeleiders Toon en Nico Lute.



Vader Wim Bonhof en Adrie Egberts.

Later tijdens de training kwam ook de chauffeur van de Ruiter dakkapellencamper Piet Schouten nog even langs en ook a.s. moeder Eline Lute kwam de mannen nog even ondersteunen.



Het team van deze ochtend

Een wat onderbroken training maar met wel weer wat input van welke versnelling ze het beste ligt op de kilometer tijdrif.

Verslag en foto's Nico Lute

Resultaten van deze training:

Baantraining 30-07-2007

- 10 minuten inrijden solo en 10 minuten achter derny 21"-20"-19"-18" (49x14)
- 3 versnellingen van een halve baan (49x14)
- vliegende ronde (49x14)
- staande start + 4 ronden solo (49x13)
- 5 minuten herstel achter derny (48x13)
- staande start + 4 ronden solo (48x13)
- staande start + 2 ronden solo en 2 ronden derny (48x13)
- 10 minuten achter derny - waarvan 5 minuten op snelheid (48x13)
- 10 minuten achter derny en 5 minuten solo (48x14)

	1 KM TIJDRIJ met staande start 49 x 13			1 KM TIJDRIJ met staande start 48 x 13			1 KM TIJDRIJ met staande start 48 x 13		
	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	21,13	42,59	84	21,30	42,25	85	21,44	41,98	85
Ronde 02	15,52	57,99	115	15,98	56,32	114	16,28	55,28	112
Ronde 03	16,05	56,07	111	16,36	55,01	111	15,89	56,64	114
Ronde 04	17,13	52,54	104	16,95	53,10	107	15,99	56,29	114
Eindtijd	1:09:83	51,55	102	1:10:59	51,00	103	1:09:60	51,72	104

	1e sprint vliegende ronde 49 x 14		
	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	15,19	59,25	126
Eindtijd	0:00:15	59,25	126

	10 MINUTEN ACHTER DERNY		
	<i>met 5 minuten op snelheid</i>		
	48 x 13		
	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	23,05	39,05	79
Ronde 02	21,21	42,43	86
Ronde 03	20,78	43,31	87
Ronde 04	20,37	44,18	89
Ronde 05	20,31	44,31	90
Ronde 06	20,28	44,38	90
Ronde 07	20,34	44,25	89
Ronde 08	20,44	44,03	89
Ronde 09	20,33	44,27	89
Ronde 10	20,06	44,87	91
Ronde 11	19,29	46,66	94
Ronde 12	19,22	46,83	95
Ronde 13	18,40	48,91	99
Ronde 14	18,08	49,78	101
Ronde 15	17,52	51,37	104
Ronde 16	17,26	52,14	105
Ronde 17	17,00	52,94	107
Ronde 18	17,29	52,05	105
Ronde 19	17,12	52,57	106
Ronde 20	17,24	52,20	105
Ronde 21	16,70	53,89	109
Ronde 22	16,30	55,21	112
Ronde 23	16,06	56,04	113
Ronde 24	16,20	55,56	112
Ronde 25	16,29	55,25	112
Ronde 26	16,45	54,71	111
Ronde 27	16,53	54,45	110
Ronde 28	16,36	55,01	111
Ronde 29	16,20	55,56	112
Ronde 30	16,37	54,98	111
Ronde 31	16,05	56,07	113
Ronde 32	15,97	56,36	114
Ronde 33	15,76	57,11	115
Ronde 34	15,63	57,58	116
TOTAAL	10:12:46	49,96	101

achter derny