

## Baantraining 30-09-2009

Nadat Richard en Jeroen individueel alweer flink aan het trainen waren was het gister tijd om weer gezamenlijk te trainen. Ze hadden hiervoor de wielersbaan in Alkmaar tot hun beschikking waar zij van 14.00 tot 16.00 uur terecht konden. De training was in eerste instantie bedoeld om weer samen wat wedstrijdsnelheid op te doen maar zeker ook om de nieuwe Koga baantandem, na wat aanpassingen, eens uitgebreid te testen. Uiteraard is dit allemaal als voorbereiding op het NK baan op 9 oktober en het WK baan in Manchester van 4 t/m 8 november.



*Het nieuwe aangepaste baanframe*

Dit toch wel revolutionaire baantandem is wat korter als de traditionele tandems en daarom ook stijver wat dan ook weer meer snelheid moet generen. Uiteindelijk moeten de benen van de daarop gezeten renners dat natuurlijk wel op kunnen brengen, maar daar trainen ze hard voor.



*Op de koga langs het reclamebord van koga vlammen*

Jeroen is enthousiast over het frame daar het makkelijker in de hand te houden is en veel directer stuurt, voor Richard is het nog even zoeken naar de juiste houding maar na wat sleutelwerk zit ook dat er aan te komen.

Het eerste uur waren ze samen aan het trainen en het tweede uur kwam de derny erbij om de hoge baansnelheid in de benen te krijgen. Nog even een paar kilometers met vliegende start gedaan en daarin gezien dat de snelheid er aan zit te komen.



*De baansnelheid in de benen krijgen achter "Kuif"*

De opbouw van deze tandem is mogelijk gemaakt door een flinke eigen inbreng en de volgende sponsors:

- LSBS: Landelijke Stichting voor Blinden en Slechtzienden
- Frame: Koga Miyata
- Velgen: Rigida DP 18
- Spaken: Sapim
- Zadels: Fi'zi:k Arione Wingflex
- Schoenen Richard: Diadora
- Kettingen: KMC



*Zeg nou zelf ziet er toch mooi uit!*

Ook de gemeente Voorst - waar Richard zijn woonplaats onder valt - heeft meegeleefd tijdens het afgelopen Wereldkampioenschap in het Italiaans Bogogno, getuige deze e-mail:

**Aan:** Richard Bonhof

**CC:** Henk Bink

**Onderwerp:** WK Bogogno Italië

Beste Richard en Jeroen,

Van Nico Lute hebben wij het verloop kunnen lezen van het WK te Bogogno. Namens Henk Bink wil ik jullie toch feliciteren met de 6e plaats in de tijdrit. Jullie waren wel de snelste Nederlanders! Op zich al een goede prestatie. Helaas door ongelukkige omstandigheden eindigde de wegwedstrijd niet succesvol. Wij wensen jullie sterkte en hopen dat jullie spoedig herstellen van de valpartij.

Namens Henk Bink

Met vriendelijke groet,

Arda van Vilsteren  
medewerker communicatie en representatie  
Gemeente Voorst

Verslag en foto's Nico Lute