

Baantraining 31-10-2009

Als laatste voorbereiding op het komende wereldkampioenschap baanwielrennen van komende week heeft de selectie aangepast wielrennen vrijdag en zaterdag nog een training afgewerkt op de wielersbaan van Alkmaar. Richard kon er vrijdag niet bij zijn vanwege open dagen van het bedrijf van zijn broers waar hij werkt, dit naar aanleiding van het 40 jarige bestaan van de Fa. Bonhof (www.bonhof.com). Voor deze open dagen had Chrystel Dumont de vriendin van Richard nog wat reclame gemaakt voor het tandem door een mooie fotopresentatie te laten draaien in de aankomst hal van het bedrijf.



Mooie reclame bij de fa. Bonhof



Jeroen op de solofiets

Jeroen reed vrijdag met de solofiets samen met het andere WK tandem van Arnold en Dennis een training met veel snelheidswerk.

Zaterdag slot Richard zich bij de groep aan nadat Mark Heus hem naar Alkmaar had gereden. Ze hebben drie uur training afgewerkt samen met Arnold en Dennis en 2 solorijders waarbij de laatste 2 uur de derny met "Kuif" er bij kwam.



De groep achter de derny van "Kuif" lekker tempo rijden

De training stond vooral in het teken van lekker tempo rijden en wat kort snelheidswerk om toch nog even een prikkel in de benen te krijgen.



Jeroen en Richard even vol aanzetten



Dennis en Arnold in volle inspanning

Ook de twee solorijders Mark Heus en Joop Verstraten (die ook regelmatig als piloot op de tandem zit) draaide hun rondjes mee.



Mark Heus en



Joop Verstraten op volle snelheid achter de derny

De tandem is in orde en nu maar hopen dat de vorm van de dag volgende week vrijdag 6 november voor de 1 km en zaterdag 7 november voor de 4 km goed is en wie weet hoever ze dan nog kunnen komen. Woensdag 4 november wordt het vliegtuig naar Manchester genomen voor hopelijk een succesvol WK.



Ook de sponsors zijn mooi aangebracht op het tandem