

Dagboek WK baan Para-cycling Manchester 2009

Dit is een dagboek van het Midi Center Ruiterdakkapellen tandemteam Richard Bonhof en Jeroen Lute voor en tijdens het UCI Wereldkampioenschap Para-cycling op de baan, dat van 6 tot en met 8 november 2009 wordt gehouden in het Engelse Manchester.



Jeroen en Richard in actie tijdens het NK baan (foto www.numberseven.nl)

Uitgebreide informatie over het WK is te vinden op <http://new.britishcycling.org.uk/paracycling-2009/>

4e Update 07-11-2009

Dit is helaas de laatste update vanaf het WK in Manchester. Jeroen heeft een slechte nachtrust achter de rug en wederom verhoging waardoor starten voor de 4 km achtervolging onverantwoordelijk is. Het optreden bleef hierdoor beperkt tot alleen de 1 km tijdrit waarvan hieronder nog een tweetal foto's.



Start van de 1 km tijdrit



In volle inspanning

3e Update 06-11-2009

Richard en Jeroen en kampioenschappen er lijkt wel een bepaalde vloek op te rusten. Ook dit jaar zal het niet worden wat wij en zij ervan verwacht hadden. Helaas, want de voorbereiding was goed en de verwachting bij de volgers waren toch wel hoog gespannen vooral omdat de snelheid er goed in zat.

Jeroen melden gister al - in het begeleidend schrijven bij zijn verslag - dat het leek of er een griepje aan zat te komen maar hij hoopte dat een goede nachtrust de bekende wonderen zou doen. Helaas het mocht niet zo wezen, vanmorgen is hij naar een arts van de UCI geweest en die constateerde een lichte verhoging en mocht dit s'middags niet zijn veranderd dan zou hij een startverbod krijgen voor vandaag.

Vanmorgen nog wel even op de baan getraind maar Jeroen voelde zich niet goed en had wat last van slappe benen zo melden hij. In de middag leek het wat beter te gaan met Jeroen en dat werd bevestigd door de UCI arts (die constateerde dat er geen verhoging meer was), dus ze mochten van start.

En dat deden ze ook voor 1 kilometer knallen uiteraard met een moraal die niet optimaal was. Het resultaat was een tijd 1.08.00 wat goed was voor een 8e plaats waarbij vooral het verval in de 3^e en 4^e ronde te groot was. De winnaar uit Engeland noteerde een tijd van 1.02.21 een nieuw wereldrecord en het andere Nederlandse tandem van Arnold en Dennis noteerde een tijd van 1.10.65 en dat was goed voor een 16^e plaats.

Morgenochtend de kwalificatie voor de 4 km achtervolging waar ze blanco ingaan en maar zien waar ze uitkomen. Jeroen voelt zich wel weer iets beter maar hoe dat zich gaat vertalen dat moeten we afwachten. De uitslag:

	Naam		Land	250	500	750	1000	
1	FACHIE STOREY	Neil Richard	BVI GBR					
			Pilot GBR	0:19.492	0:33.027	0:47.045	1:02.217	WR
2	JACKSON READLE	Simon David	BVI GBR					
			Pilot GBR	0:20.215	0:34.244	0:48.977	1:04.904	
3	PORTO VILLANUEVA	Jose Enrique Jose Antonio	BVI ESP					
			Pilot ESP	0:19.835	0:34.119	0:49.301	1:05.683	
4	RACHFAL SWANSON	Clark David	BVI USA					
			Pilot USA	0:20.841	0:35.506	0:50.292	1:05.727	
5	CHALIFOUR DIONNE	Daniel Luc	BVI CAN					
			Pilot CAN	0:21.140	0:35.574	0:50.529	1:06.741	
6	DELANEY COLLIS	Michael Con	BVI IRL					
			Pilot IRL	0:21.466	0:36.223	0:51.302	1:07.202	
7	ORJUELA PRADA ROJAS AGREDO	Eliecer William Giovanni	BVI COL					
			Pilot COL	0:21.102	0:35.926	0:51.353	1:07.964	
8	BONHOF LUTE	Richard Jeroen	BVI NED					
			Pilot NED	0:21.319	0:36.421	0:51.823	1:08.004	
9	COWIE SMIBERT	Brian Devon	BVI CAN					
			Pilot CAN	0:22.146	0:37.213	0:52.308	1:08.178	
10	REICH GOLJASCH	Yannick Thorsten	BVI GER					
			Pilot GER	0:21.410	0:36.188	0:51.627	1:08.542	
11	STOPIERZYLSKI TUNKIEWICZ	Emil Lukasz	BVI POL					
			Pilot POL	0:21.236	0:35.852	0:51.250	1:08.665	
12	WEGNER GARCZAREK	Przemyslaw Arkadiusz	BVI POL					
			Pilot POL	0:22.758	0:37.646	0:52.923	1:09.069	
13	DELEZ GRENARD	Laurant Christophe	BVI SUI					
			Pilot SUI	0:22.945	0:38.446	0:53.922	1:09.663	
14	MOFLAR CHYBA	Marek Jiri	BVI CZE					
			Pilot CZE	0:21.924	0:37.550	0:53.388	1:09.911	
15	FITZGERALD GIBLIN	Andrew Paul	BVI IRL					
			Pilot IRL	0:23.003	0:38.460	0:54.129	1:10.381	
16	POLDERMAN RAADTGEVER	Arnold Dennis	BVI NED					
			Pilot NED	0:22.730	0:38.512	0:54.345	1:10.656	
17	MAKRIDAKIS AGGELIDIS	Panteleimon Nikolaos	BVI GRE					
			Pilot GRE	0:21.503	0:37.044	0:53.543	1:11.335	

Average speed for Gold Medal winners: 57.861km/h

2^e Update 05-11-2009

Vanmiddag ontving ik onderstaand verslag van Jeroen over de eerste twee dagen in Manchester.

Gisteren zijn wij (Richard, Arnold, Dennis, Gerrit Peetoom (mechanieker) en mijn persoontje) even na het middaguur met het vliegtuig van Schiphol vertrokken naar Manchester. Na een rustige vlucht landen wij om 14:00 uur plaatselijke tijd in Manchester. Vanaf het vliegveld daar was het ongeveer nog 10 minuten rijden met de taxi voordat wij in het hotel waren. Inmiddels was het materiaal ook al op de plaats van bestemming aangekomen. Nico Pronk (soigneur) en Jan Mulder (coach) waren dinsdag al met de auto richting Hoek van Holland vertrokken om vanaf daar de bootreis te maken. In het hotel aangekomen hebben wij de spullen op de kamer gezet en zijn direct vertrokken naar de wielervedbaan.

Van 15:30 tot 16:30 uur konden wij even proeven aan het snelle hout van de wielervedbaan. Richard en ik hadden nog wel stramme benen van het reizen, dus het snelle hout voelde voor ons gevoel langzamer aan dan de lariks latten van Alkmaar. Tijdens dit trainingsuur hebben wij, na een warming-up, twee blokjes van 8 rondes gereden op 85%. We hadden nog niet de luxe van een personal coach (zoals Nico) die onze rondjes kon kloppen. Maar het gevoel was rondjes tussen de 18 en 19 seconde over 250 meter. Na een bewogen dag zijn wij bijtijds weer gaan rusten voor dag 2.

Vandaag (donderdag) hebben wij van 10:30 tot 12:00 uur op de baan gereden. Na de warming-up hebben we de wedstrijdversnelling 51x14 voor de kilometer tijdrit gestoken. Een attente mechanieker merkte op dat de versnelling niet zo soepel liep. Na een grondige inspectie van de tandem, bleek de linker bracket-cup van Jeroen te zijn losgelopen. Het gevolg hiervan was dat de gehele bracket naar links was geschoven en de rechter crank tegen het frame aan liep. Na wat gesleutel van Gerrit konden wij vervolgens toch nog even proeven aan de wedstrijdversnelling. Hierop hadden wij twee keer 2 rondjes op wedstrijdsnelheid gereden. Het eerste blokje was de tijd 14.7 om 14.8 en het tweede blokje was de tijd 14.6 om 14.8. Kijkend naar deze tijd zit de wedstrijdsnelheid wel in de benen. In de middag zijn wij nog even uitgemasseerd en nu hopen dat we morgen nog een paar trappen harder kunnen geven op de kilometer. De start van dit onderdeel is 19:15 uur.

1^e Update 04-11-2009

Vanmiddag zijn Richard en Jeroen samen met Arnold en Dennis met het vliegtuig naar Manchester getrokken waar ze - met een goede moraal - deel zullen nemen aan het WK baan.

Donderdag zijn ze in de gelegenheid om te trainen op de piste van Manchester waarna het vrijdagavond om de prijzen gaat. Dan staat om 19.15 uur (Engelse tijd) de finale 1 km tijdrit op het programma waar ze hopen op een top 4 plaats maar tevreden zijn met een top 8 plaats. Zaterdagochtend om 11.30 uur staat de kwalificatie voor de 4 km achtervolging op het programma en afhankelijk van het resultaat staan in het avondprogramma de finales op het programma. Voor de achtervolging geldt hetzelfde als op de 1 km een top 4 plaats zal prachtig zijn maar een top 8 plaats is realistisch.