

Tandemnieuws 01-02-2010

Na een korte winterslaap zijn onze tandemrijders Richard en Jeroen weer ontwaakt. Afgelopen zaterdag hebben zij voor het eerst na het WK baan in Manchester weer samen getraind op de wielervedbaan van Alkmaar. Uiteraard hebben zij individueel wel hun conditie onderhouden.



Weer samen de conditie op peil brengen

Na het seizoen 2009 hebben zij samen een evaluatie gehouden uiteraard in ruggespraak met de bondscoach. Uit deze evaluatie kwam naar voren dat voor deze tandem de meeste mogelijkheden liggen op de baan en eventueel de tijdrit.

Zij gaan nu kijken hoe zij dit – samen met de bondscoach - verder vorm kunnen geven waarbij zij iets meer mogelijkheden hebben dan andere jaren i.v.m. met hun vorig behaalde B-status.

Zo kunnen zij nu bij aangesloten sportscholen krachttrainingen volgen.

Zodra zij hier meer lijn in aan hebben gegeven zal het op deze site worden gemeld.

Het is verder ook nodig om hier een goed trainingsschema voor te maken omdat de criteria's voor deelname aan het WK baan en weg flink zijn aangescherpt

Ook heeft de bondscoach het idee geopperd om een poulesysteem in te voeren waarbij hij met meerdere piloten gaat kijken wat de ideale combinatie is. Dit zou dus betekenen dat Richard met meerdere piloten gaat rijden en uiteraard Jeroen met meerdere stokers, maar ook als een piloot een keer niet kan er een ander kan invallen.

Tevens heeft de bondscoach nu achterwiel ter beschikking gekregen waarmee het vermogen gemeten kan worden, ook dit wil hij gebruiken om te zien wat de sterkste combinatie is.

Ze wachten de initiatieven van bondscoach verder af maar gaan zelf wel door met het



Ook even een paar sprintjes trekken en de snelheid zat er al goed in.

De komende periode staan er in ieder geval de gezamenlijke trainingen in Papendal op de planning en verder nog een trainingskamp op Mallorca. Uiteraard zullen zij regelmatig op de wielervedbaan te vinden zijn om de conditie aan te scherpen.

Ook nieuw dit jaar - vanwege hun B-status - zijn de dopingcontroles. Zij hebben hiervoor de richtlijnen ontvangen en zullen dan ook hun "whereabouts" moeten bijhouden. Zo werd Richard al een keer onaangekondigd gecontroleerd en kan Jeroen dit ook verwachten.

Verslag en foto's,
Nico Lute