

Tandemnieuws 06-02-2010

Afgelopen woensdag stonden Richard en Jeroen wederom op de Alkmaarse wielerveerbaan om een pittige training af te werken.



Het pittige bestond uit blokken van 20 minuten waarin afwisselend 4 ronden de snelheid 41 km/uur was direct gevolgd door 4 ronden met een snelheid van 47,5 km/uur en dit 8 keer achter elkaar. Het is dan mooi om te zien hoe zij het gevoel hebben om deze rondetijden vast te houden, er hoefde weinig aan bijgestuurd te worden. Deze training was goed voelbaar in de benen en de hoofdjes waren dan ook aardig rood aangelopen.



Zo lekker getraind

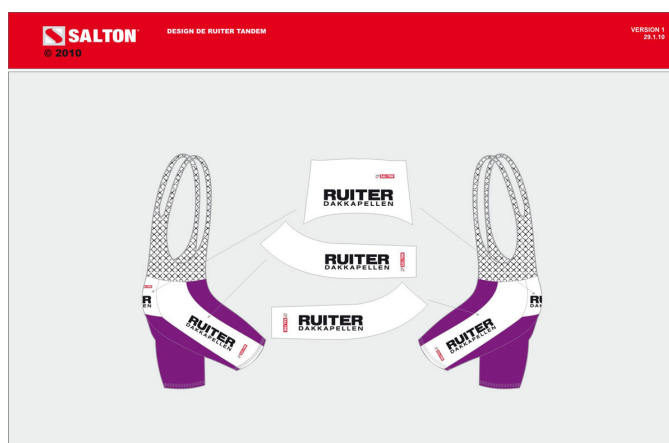
Aansluitend op deze training hebben zij een gesprek gehad met de bondscoach Eelke van der Wal. Hierin vooral gesproken over de invulling van het komende seizoen. Richard en Jeroen hebben aangegeven te kiezen voor de baan, daar zij denken hier de meeste kans te hebben. De bondscoach deelde hierop mede dat om te mogen starten op het WK baan in Colombia de 1 kilometer tijdrit in een tijd van 1.06 gereden moet worden en de 4 km achtervolging in een limiettijd van 4.32.00. Om deze limieten te rijden worden er drie momenten gereserveerd in de maanden mei, juni en juli. Ook stelde de bondscoach dat zij samen meer moeten trainen. Er gaat nu gekeken worden om één keer in de week met de baanselectie op Apeldoorn te trainen en één keer in de week op Alkmaar. Daarnaast zullen Richard en Jeroen naar verwachting geen wegwedstrijden rijden. Er zal door de bondscoach worden gekeken naar eventueel een piloot voor de wegwedstrijden. Wel zullen zij samen op de weg de nodige tijdritten rijden om de tempohardheid erin te slijpen. Zodra Richard van het trainingskamp op Mallorca terug komt gaan ze aan de bak om in ieder geval de gestelde limieten te gaan halen.

Verder is er nog te melden dat op het nieuwe tenue voor dit seizoen exclusief voor deze tandem alleen nog de namen Ruiters en Salton zullen staan.

Hieronder het voorlopige ontwerp:



De shirts



De broek

Uiteraard zullen de jacks, arm- en beenstukken in het zelfde design worden uitgevoerd.

Verslag en foto's,
Nico Lute