

Trainingskamp 14 t/m 18 augustus

In het kader van de voorbereiding op het aankomende wereldkampioenschap in Italië was er door de bondscoach aangepast wielrennen een trainingkamp belegd van vrijdag 14 augustus t/m dinsdag 18 augustus. Het trainingkamp werd geopend op vrijdag 14 augustus met een tijdrit over 13 km in het Friese Pingjum. De volledige top van het aangepaste wielrennen was hier samen met nog 130 deelnemers om deel te nemen aan het Open Fries Kampioenschap tijdrijden welke georganiseerd werd door de op dit gebied zeer actieve Wielervereniging Snits.

Overigens reden de deelnemers van het aangepaste wielrennen buiten mededinging mee aan deze tijdrit. Bij de tandems waren drie koppels aanwezig naast uiteraard Richard en Jeroen waren dat Alfred Stelleman en Geert Dijkshoorn en Arnold Polderman met Eelke van der Wal (de bondscoach). Uiteindelijk was het koppel Alfred en Geert de snelste in 16.17.15 gevolgd door Richard en Jeroen in 16.30.03 en Arnold en Eelke in 17.00.56. De snelste solorijder realiseerde een tijd van 16.39.01. Richard en Jeroen waren niet helemaal tevreden, het draaide niet optimaal en dat vertaalde zich ook in eindtijd die t.o.v. de andere tandems wat tegen viel.



Mooie actiefoto van Richard en Jeroen tijdens de tijdrit in Pingjum (foto www.numberseven.nl)

Na deze tijdrit trokken de tandems en de overige sporters van het aangepaste wielrennen naar Papendal voor een aantal gezamenlijke trainingdagen.

Op zaterdag 15 augustus was er eerst een krachtraining binnen gevolgd door een duurtraining van 2,5 uur en s'middags een sprinttraining met 2 blokken van 7 sprints.

Op zondag 16 augustus wederom twee trainingen. In de ochtend een blokkentraining op heuvelachtig gebied bestaande uit 8 keer 4 minuten intensief met 1,5 minuut rust ertussen. In de middag was er een blokkentraining van 8 keer 5 minuten D2 gevolgd door 30 seconden volle bak in de D3 zone. Daarna nog 2 uur uitgereden.

Jeroen moest helaas naar huis waardoor Richard op maandag met een andere voorrijder 7 keer de Posbank op moest waarna deze training werd afgesloten met een duurrit.

Het trainingskamp werd afgesloten op dinsdag 18 augustus met een tijdrit in het Friese Zurich over een afstand van 17,6 km, wederom georganiseerd door de Wielervereniging Snits. Wederom namen alle sporters van het aangepaste wielrennen hier aan deel. Ook de 3 tandems stonden weer aan de start van deze tijdrit en ditmaal waren Richard en Jeroen wel de snelste met een eindtijd van 21.11.92 gevolgd door Arnold Polderman, die ditmaal wel met Dennis Raadtgever deelnam, met een eindtijd van 21.19.74 en als derde Alfred Stelleman met Geert Dijkshoorn met een eindtijd van 21.20.94. De snelste solorijder reed een eindtijd van 21.08.49.



Foto www.numberseven.nl

Al met al - zoals de bondscoach het noemde - vijf geweldige trainingdagen met een sterke afsluitende tijdrit. In het weekend van 29 en 30 augustus is er nogmaals een trainingsweekend op Papendal waarna de mannen klaar moeten zijn om op het WK in Italië te gaan vlammen. Het is de bedoeling dat ze als laatste voorbereiding op zaterdag 5 september nog deelnemen aan NK tijdrijden dat op Texel gehouden zal worden.

Verslag: Nico Lute

Foto's: www.numberseven.nl