

Baantraining 07-10-2009

Vandaag woensdag 7 oktober hebben Richard en Jeroen de laatste puntjes op de i gezet voor het aankomende NK baan op vrijdag 9 oktober. Wederom was de Alkmaarse wielervedbaan uitgekozen om vooral te trainen op de topsnelheid daar het met het duurvermogen wel goed zit.



Geconcentreerd de snelheid vast houden.

Ook nu weer was de deryn van de geweldige “Kuif” aanwezig om te zorgen dat de snelheid hoog genoeg werd opgevoerd.



Achter “Kuif” goed op snelheid trainen.

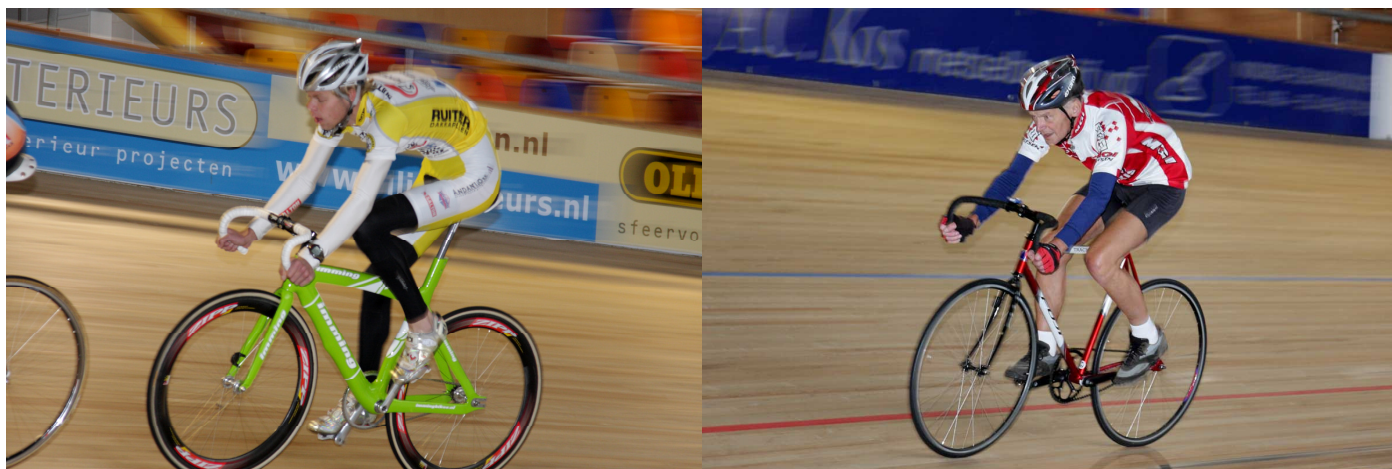
Voor de ronde waarin ze zelf zonder deryn de topsnelheid reden geven goede hoop voor a.s. vrijdag. In een blokje van 4 ronden lag de snelheid tegen de 60 km/uur en bij het blokje van 2 ronden boven de 60 km/uur.

Aan het eind van training werden nog even een paar startjes uitgevoerd en hoe dat er uitziet zie je op deze serie van 4 foto's:



Aan het eind van de training kon worden vastgesteld dat ze klaar zijn voor het NK. Nu hopen dat de verkoudheid van Jeroen niet verslechterd, dan kunnen ze wederom een gooi doen naar de Nederlandse baantitel.

Op de training waren nog meer renners aan het trainen en daar viel de kleur van onderstaand frame toch wel op en dat je op respectabele leeftijd nog aan baansport kan doen.



Verslag en foto's Nico Lute