

UCI Para Cycling Track World Championships van 11 t/m 13 maart

Dit is een verslag van het Ruiter dakkapellen tandemteam Richard Bonhof en Jeroen Lute over de voorbereiding op en het deelnemen aan het Wereld Kampioenschap baan voor aangepast wielrennen welke van 11 t/m 13 maart 2011 gehouden zal worden in het Italiaanse Montichiari.

Link naar officiële website Montichiari:

<http://www.mondialiparalimpicimontichiari.it/uk/index.php>

Link naar website UCI:

<http://www.uci.ch/templates/UCI/UCI5/layout.asp?MenuId=MTU3ODU&LangId=1>

Italië 13-03-2011

Ook bij de kwalificatie voor de sprint hebben Richard en Jeroen zich niet bij de eerste acht weten te plaatsen. De gerealiseerde tijd van 11.229 (gem. 64.119 km/u) waarmee ze 11e werden verhoud zich tot hetgeen ze eerder gepresteerd hebben op 1 km tijdrit. Ze kwamen bij dit WK duidelijk topsnelheid tekort ten opzichte van de wereldtop en het andere Nederlandse tandem van Rinne Oost en Patrick Bos. Want ook nu plaatsen dit tandem zich in de top van klassement en werden keurig 4e in een tijd van 10.729 (gem. 67.107 km/u). De snelste tijd werd net als op de 1 km gerealiseerd door een Brits tandem in een tijd van 10.282 (gem. 70.025 km/u). Voor de volledige uitslag zie:

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=MTYwOTE&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=Njc0MjM&LangId=1>

Richard en Jeroen zullen met gemengde gevoelens terug kijken op dit WK waar ze zich tot 2 weken geleden veel van hadden voorgesteld. Vanaf het moment dat Jeroen wat gezondheidsklachten kreeg ging het wat minder en dan kom je net die paar tiende per ronde tekort voor de aansluiting met de wereldtop. Overigens haalde het tandem van Rinne Oost en Patrick Bos uiteindelijk nog het podium en zorgde ervoor dat Nederland toch nog een bronzen medaille mee naar huis konden nemen.



Het podium van de sprint met een glunderende Rinne en Patrick

Morgenmiddag komen de mannen terug op Schiphol en zal er nog wel een evaluatie volgen met de ploeg en de bondscoach.

Italië 12-03-2011

Richard en Jeroen hebben vanmorgen bij de kwalificatie voor 4 km achtervolging geen potten kunnen breken in een kwalitatief sterk deelnemersveld. Zoals de bondscoach ook al aangaf ligt het niveau zo een jaar voor Paralympics erg hoog en dat had ook hij niet verwacht. En als je dan net niet top ben dan moet je tevreden zijn met het resultaat dat je behaalt heb. Voor vandaag resulteerde dat in een kwalificatietijd van 4.41.883 (gem. 51.085 km/u) goed voor een 16e tijd. Richard vertelde dat ze tevreden waren over de eerste drie kilometer jammer dat ze dat de 4e kilometer niet vast kon houden maar dit was het maximale. Ze gingen weg op een schema 4.38.00 maar wisten dat ondanks een goede race net niet te halen. Het tandem van Rinne Oost en Patrick Bos werd 11e in een tijd van 4.33.228 (gem. 52.703) en het tandem van Alfred Stelleman en Timo Fransen legde beslag op de 13e plaats in een tijd 4.37.698 (gem. 51.854). De beste uit de kwalificatie kwamen uit Australië en realiseerde een eindtijd van 4.17.780 (gem. 55.861). Voor de volledige uitslag zie:

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=MTYwOTE&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=NjczOTg&LangId=1>

Morgenochtend nog de kwalificatie voor het sprinttoernooi en we zullen zien hoever ze hier nog kunnen reiken, ze gaan er onbevangen in en hebben niets te verliezen.

Italië 11-03-2011

Richard en Jeroen hebben vandaag niet de Olympische nominatie op de 1 km tijdrif binnen weten te halen waar ze voor naar Italië waren afgereisd. Zij bleven steken op een tijd van 1.07.194 (gem. 53.576 km/u) wat goed was voor een 12e plaats in een veld van 31 tandems. Voor de nominatie moest een plaats bij de eerste zes worden behaald en daar bleven zij ver van verwijderd. Toch waren Richard en Jeroen tevreden met het resultaat zeker gezien hoe het de laatste weken met Jeroen ging was dit het hoogst haalbare. Die nominatie is er wel voor het tandem van Rinne Oost en Patrick Bos zij reden een tijd van 1.05.158 (gem. 55.250 km/u) wat goed was voor een 4e plaats.

De winnaars kwamen uit Engeland in een tijd van 1.02.659 (gem. 57.453 km/u) ook nummer 2 kwam uit Engeland en nummer 3 uit Spanje.

Voor de volledige uitslag van de 31 tandems zie:

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=MTYwOTE&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=NjczODE&LangId=1>

De blik is nu gericht op morgenochtend wanneer de kwalificatie voor de 4 km achtervolging op het programma staat.

Italië 10-03-2011

Richard en Jeroen zijn dinsdagavond na een goede vlucht aangekomen in Montichiari. Helaas hebben zij in het hotel geen internet waardoor de communicatie via de mobiele telefoon loopt.

Zij hebben woensdag van 12.00-13.30 uur en donderdag van 15.00-16.30 uur kunnen trainen op de wielervedbaan die wat anders is aangelegd dan wij zij gewend zijn in Alkmaar en Apeldoorn. De bochten zijn langer en de rechte einden zijn korter uiteraard is de baan wel gewoon 250 meter. Jeroen kon niet zeggen of dit nou een voordeel of nadeel is. De woensdag stond in het teken van baangewenning op een wat lichte versnelling waarbij ze toch een aantal vliegende rondjes van 14.40 op de klokken zetten. Daarnaast hadden ze nog een aantal blokken van 3 km gereden en het voelde goed aan lieten zij weten.

De donderdagtraining stond in het teken van de wedstrijdvoorbereiding. Dus eerst een warming-up op de hometrainer en daarna met de wedstrijdsetting op de tandem de baan op.

Zo hebben ze aantal vliegende ronden gereden waarbij eerst Jeroen en Richard en daarna Patrick en Rinne de ronde aantrokken.

Ze lieten in beide gevallen een ronde klokken van 14 laag. Daarna een aantal starts vanuit de startmachine wat zijn nut wel bewees omdat de machine iets hoger is dan in Nederland waar vooral Richard rekening mee moet houden. Als laatste nog 2 maal een vliegende 500 meter waarbij Richard en Jeroen in beide gevallen een rondetijden van 14.4 en 14.6 noteerde en dat geeft vertrouwen. Ze lieten weten veel moraal en vertrouwen te hebben en vooral Jeroen voelt zich veel beter dan afgelopen weekend in Büttgen. We gaan het zien morgen eind van de middag om 17.00 uur beginnen eerst de dames tandems waarna het de beurt is aan de heren tandems voor de 1 km tijdrit.

Trainingsweekend Büttgen 04 t/m 06 maart 2011

Dit weekend stond voor de WK geselecteerde geheel in het teken van de generale van het aankomende wereldkampioenschap. Op vrijdag inrijden en de benen lekker soepel maken om dan op zaterdag de 1 km tijdrit en 4 km achtervolging te rijden, inclusief warming-up en de tandems geprepareerd met de WK uitrusting. Als eerste werd door de tandems de 1 km tijdrit verreden, ook Richard en Jeroen gingen aan de bak maar dat viel toch wel wat tegen. Jeroen had absoluut geen goede benen terwijl Richard juist wel goed was, maar je moet het als team doen en dat resulteerde in een wat teleurstellende tijd van 1.08.90. Terwijl het andere toptandem van Rinne en Patrick een tijd van 1.06. laag realiseerde. Ook de daarop volgende 4 km werd niet wat Richard en Jeroen er van verwacht hadden al snel liep de rondetijd op naar 18 seconde en hebben ze het een beetje laten lopen. Maar een slechte generale wordt straks op het WK gewoon een goede uitvoering, nog een klein weekje rust zal vooral Jeroen goed doen en is hij gewoon top als vrijdag 11 maart de 1 km tijdrit verreden gaat worden.

Zondag zijn Richard en Jeroen samen met het tandem van Rinne en Patrick wat sprintjes gaan trainen. Aangezien ze hier ook voor inschreven zijn hebben ze een keer of 12 een sprint gedaan wat toch wel aardig in de benen sloeg, maar wel goed was om te doen.

Nu goed rusten en dan dinsdag op het vliegtuig naar Italië.

Baantraining Apeldoorn 01 maart 2011

Na het wat verstoorde trainingsweekend in Büttgen was er voor Richard en Jeroen en de overige geselecteerde voor het WK weer een baantraining op de prachtige wielervedbaan van Apeldoorn.



Altijd eerst even sleutelen met Tim en Maud als toeschouwer



En dan inrijden en zwaaien naar vriendin en fotograaf Chrystel

Deze training stond vooral in het teken van het starten vanuit de startmachine waaruit ze straks op het WK

ook uit vandaan moeten starten. Ze hadden er een goed gevoel over. Overigens staat Apeldoorn in het teken van het WK baan voor elite dat ook in maart daar verreden gaat worden. Eén van de uitingen is een reusachtige baanfiets van 4 meter hoog welke bij het Omnisportcentrum staat opgesteld. Op de foto staan Tim en Maud die Chrystel - vriendin van Richard - van school haalt en de Franse taal leert.



Starten vanuit de startmachine



De reusachtige baanfiets met Tim en Maud

Foto's Chrystel Dumond

Trainingsweekend Büttgen 25 t/m 27 februari 2011

Na het zonnige trainingskamp op Lanzarote stond er dit weekend voor Richard en Jeroen en de overige geselecteerde WK-gangers weer een baantraining op het programma op de wielerveden van Büttgen in Duitsland. Helaas liep het niet zo zoals Richard en Jeroen gehoopt hadden door omstandigheden bij het thuisfront van Jeroen is er alleen op zaterdag samen getraind. Richard had vrijdag daarom core stability training gedaan en zondag heeft hij met pilote Samantha van Steenis nog wat kilometers kunnen maken. Op zaterdag hebben Richard en Jeroen wat sturen kunnen uitproberen voor de sprint, deden nog een aantal 500 meters en een aantal sprintjes. Na het avondeten hebben ze nog een paar 5 kilometers gereden met rondjes van 19 seconde op een lichte versnelling.

Trainingskamp Lanzarote 12 t/m 19 februari 2011

Om de vele trainingssuren op de wielerveden in Apeldoorn en Alkmaar wat te onderbreken heeft bondscoach Eelke van der Wal een trainingskamp belegd op het Canarische eiland Lanzarote.



Een gedeelte van de selectie klaar voor vertrek



Lekker trainen in 20 graden plus

Daar konden de geselecteerde voor het WK baan onder ideale weersomstandigheden verder aan hun vorm slijpen zowel fysiek als mentaal. Het hele begeleidingsteam was mee waardoor het een goed ingevuld trainingskamp is geworden. Per dag werd er zo'n 4 tot 5 uur getraind niet alleen op de fiets maar ook in het krachthonk werd de conditie verder aangescherpt. Ook werd er gesproken over het WK en vooruit kijkend naar de Paralympics welke volgend jaar september in Londen worden gehouden. Er is vooral duidelijkheid verschaft over de selectieprocedure zodat iedereen weet waar ze aan toe zijn.

De hele aanpak van de bondscoach in aanloop naar het WK werpt niet alleen zijn vruchten af maar geeft ook vertrouwen bij de renners. En dat is terug te zien in de meetmomenten tijdens de trainingen.

De komende 2 weken staan er naast een aantal midweekse trainingen nog 2 trainingsweekenden gepland op de wielervedstbaan van het Duitse Büttgen. In het laatste weekend wordt dan op wedstrijdiveau een kilometer tijdrit en de achtervolging verreden compleet met warming-up en wedstrijdmaterialen.



Ook was er tijd om even te poseren

De foto's van Lanzarote zijn gemaakt door Kim van Dijk.

Verslag Nico Lute