

Nieuwsbrief februari 2015

De wielrenners zijn vroeg dit jaar

wtcdeamstel@yahoo.com.

Veel Amstelrenners knipperden even met de ogen toen de kalender van de voorjaarskampioenschappen gepubliceerd werd: WTC De Amstel opende op 8 februari het bal met het eigen Kampioenschap van Amstelland. Nog nooit werd er zo vroeg in het seizoen op het clubparcours gereden.

Het weer toonde zich van zijn beste kant en over de deelname in de diverse categorieën had de organisatie niet te klagen. Bij de jongste Jeugd gaf Tyler Eyk zijn visitekaartje af door in eigen huis overtuigend te winnen; een kunststukje dat hij in de weken daarna bij de Kampioenschappen van Waterland en de Zaanstreek zou herhalen. Bij de Nieuwelingsen werd duidelijk dat in de regio Victor Broex en Enzo Leijnse de mannen zijn waarop gelet moet worden. Victor pakte in Amstelveen de winst vóór Enzo, maar een week later was de uitslag in het Kampioenschap van Waterland precies andersom.

Ook in de andere categorieën waren er in het Kampioenschap van Amstelland podiumplekken voor De Amstel/WPGA. Bij de Dames werd Nicolien Luijsterburg 3e en deze klassering was er ook voor Ronald de Waal en Klaas Boessenkool bij resp. de Sportklasse en de Elite.

Nederlands record voor achtervolgers

Van 18 t/m 22 februari vonden in Parijs de wereldkampioenschappen baan plaats. Voor de Nederlandse baanploeg een tussenstop op weg naar de Olympische Spelen van 2016 in Rio. Onder de deelnemers de Amstelmannen Tim Veldt en Dion Beukeboom. Tim nam individueel deel aan het omnium en was samen met Dion onderdeel van het team voor de ploegenachtervolging. Deze combinatie pakte voor Tim niet goed uit: vooral door een tegenvallende eerste dag kwam hij op het omnium dit jaar niet in de buurt van de medailles, terwijl hij vorige jaar nog met zilver naar huis ging. De achtervolgingsploeg kwam enkele seconden tekort voor de medailles, maar reed wel een nieuw Nederlands record en werd daarmee 8e. Dion liet het volk via de camera van de NOS weten dat de mannen van de achtervolgingsploeg er alle vertrouwen in hebben richting Rio 2016 nog een aantal stappen te kunnen maken en op de Spelen mee te kunnen strijden om de medailles.



Nieuwe baansprinter klopt op de deur

WTC De Amstel heeft met mannen als Tim Veldt en Patrick en Yorick Bos de reputatie opgebouwd goede baansprinters af te leveren. Het lijkt erop dat een volgende generatie zich aandient. Op 8 februari won Tijmen van Loon in het Sportpaleis Alkmaar de districtskampioenschappen omnium voor de Jeugd. Hij deed dat zeer overtuigend door alle onderdelen (250 meter, sprint en keirin) te winnen.

Strava kent geen geheimen

In een ver verleden gaf een renner zijn trainingsschema's zelden prijs. Hier werd zelfs een beetje geheimzinnig over gedaan. Met de komst van Strava zijn er geen geheimen meer en delen renners de routes, afgelegde kilo- en hoogtemeters, "kommetjes" en andere wetenswaardigheden. In februari was een piek waarneembaar op de Amstel-Strava's in de afgelegde afstanden per week. Wij vroegen een aantal renners om ons mee te nemen in een trainingsrit. **Zie pag. 2-6**

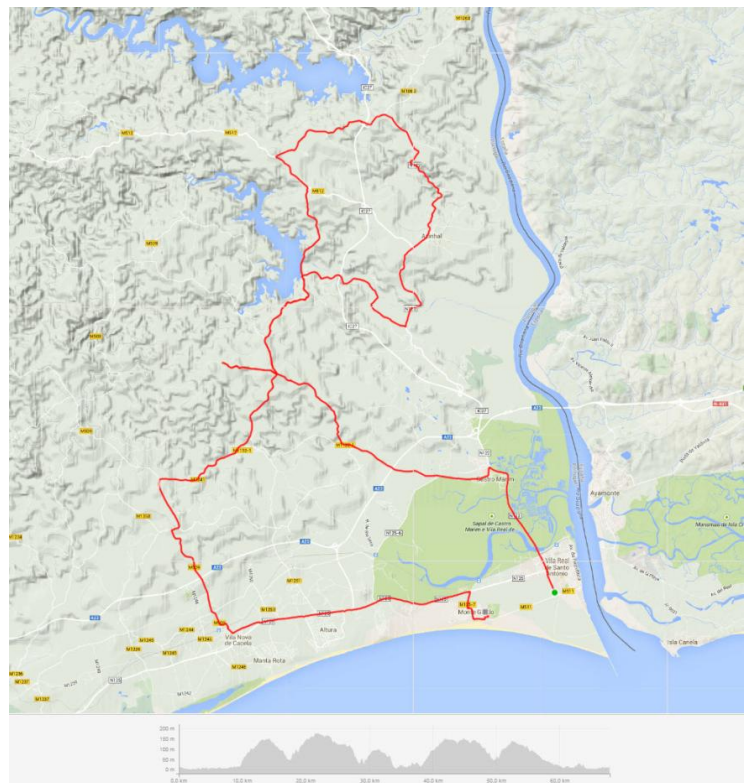
Nieuwsbrief februari 2015

Strava kent geen geheimen

Algarve, Portugal (Joost Mouris)

“Marc, waar gaan we morgen heen?” “Zullen we langs het stuwmeer gaan?”. Marc opent zijn laptop en bekijkt de rondes van vorig jaar op Strava. “Ja, we kunnen er wel langs rijden in de ochtend, bij de hersteltraining.” Zo gaat het er aan toe in de Algarve, waar een aantal coureurs zich voorbereiden op het seizoen 2015. Dit in tegenstelling tot de overgrote meerderheid van de toeristen in dit rustige dorpje aan de Golf van Cádiz. Die wachten namelijk op beter weer in Nederland, dus slijten ze hun pensioen in het warme zuiden.

Volgende ochtend staan we klaar voor het rondje uitfietsen. Start langs rivier de Guadiana, de grens tussen Spanje en Portugal. Dan langs de Albufeira da Barragem de Beliche, wat Portugees zou kunnen zijn voor stuwmeer. Over de dam heen wacht een klimmetje weten we. Een soort Keutenberg, maar dan drie keer. Bovenaan wordt de weg vervolgd langs de Albufeira da Barragem de Odeleite, na hier even van het uitzicht te genieten fietsen we langs een rustige weg en een lekker lopende afdaling terug naar het stuwmeer. Marc, Gijs en Hessel gaan 's middags nog voor een blokkentraining. Roel en Joost vinden het wel goed zo, maar besluiten wat extra kilometers te maken om aan de 2,5 – 3 uur te komen. Dat wordt dus rechtsaf bij de rotonde. Twee kilometer verder blijkt waarom deze weg zo rustig is: Een Strade Bianchi pur sang. Dan toch maar weer omdraaien aangezien we plechtig beloofd hebben niet met de huurfietsen over gravel te rijden. De terugweg leidt door Corte Martins, langs de villa's met zwembad van de rijkere Europeaan, daarna langs de kustweg terug naar Monte Gordo. Mooi rondje!



Trainen in Oman?! Tuurlijk. Supervet!! (Judith van Maanen)

Een vriendin van mij woont in Muscat, de hoofdstad van Oman, en vraagt mij een weekje te komen logeren en samen te gaan trainen daar. Dat gaan we dan doen in de week van de Tour van Oman, dan

Nieuwsbrief februari 2015

kunnen we na afloop van onze trainingen ons naar de finishlijn haasten om te zien hoe een echte sprint eruit ziet.

Daarnaast biedt deze trip mij de mogelijkheid iets van Oman te gaan zien.

Een mooie combinatie en een prettige manier om in de winter wat (klim)kilometers te maken.

Bovendien is zon gegarandeerd. Ideaal dus!

Oman is een islamitisch land. Dit betekent dat je als vrouw je lichaam bedekt dient te hebben zodat het aan het mannelijk volk niets tot de verbeelding overlaat. Een beetje koersbroek doet dat doorgaans ook niet vind ik persoonlijk, maar voor hen betekent het dat armen, benen en hals bedekt moeten zijn. Gelukkig geldt er een uitzondering voor de wielrennende dame. Wellicht heeft dat ermee te maken dat wielrennen een toch vrij Westerse sport is. De poorten van de hel staan toch al open voor ons Westerlingen, met ons hedonistische en in hun ogen vrijpostige levensstijl en daarom konden wij gewoon trainen zonder arm- en beenstukken. Wel zo prettig. Het kwik kan namelijk behoorlijk stijgen gedurende de dag in Oman.



Mijn eerste training heb ik dat al mogen ervaren. Er start een trainingsgroep in Muscat om 5 uur in de ochtend. Omdat het voor mij ook een vakantie is, wilde ik niet voor dag en dauw mijn bed uit. 8 uur starten vond ik vroeg genoeg. Ik zou de eerste dag toch alleen maar de vliegtuigbenen los rijden, dus dat zou wel goed komen.

Normaliter ben ik een klimmer. Naarmate het stijgingspercentage toeneemt, heb ik het meer naar mijn zin. Bij het beklimmen van de Amerat kwam ik erachter dat deze praktijk niet meer op ging boven de 38 graden. Met sterretjes voor mijn ogen heb ik de top bereikt. Strava kent zeker geen geheimen. Je ziet een paar mooie QOM's. Maar de waarheid is dat er nauwelijks vrouwen rijden in Muscat en wanneer je de analyse goed bekijkt zie je de gemiddelde snelheid dalen terwijl er geen navenante stijging is. Oeiiii, daar gaat mijn klimreputatie.

Zo competitief als ik ben, heb ik dit de laatste trainingsdag goed willen maken. Samen met twee Duitsers en een Belgische wielervriend zouden we naar een paradijselijke oase rijden, die 180 km verderop gelegen was. Mijn vriendin zou met de auto achter ons aankomen. Bij de oase zouden we elkaar treffen.

Vroeg in ochtend vertrokken we. Eerst staken we af naar de Amerat, waar ik iets goed te maken had met Strava. Met de 23 achter ben ik all the way staand naar boven gebluft. Zo, die was maar weer 'in the pocket'.

Nieuwsbrief februari 2015

Tevreden begon ik aan de rest van de rit. Maar mijn achilles dacht daar anders over. Er was een straffe wind tegen en bij iedere krachtsinspanning begon de achilles meer tegen te sputteren. Nadat ik mijn volledige bidon met water zonder succes gelegeerd had op mijn achilles was het tijd om verstandig te zijn... omkeren en terug naar huis.

De mannen besloten door te rijden naar de oase. Dus ik zou alleen terugrijden. De easiest way out was door de woestijn. Dan had ik wind in de rug en hoefde ik niet meer te klimmen. Beter voor mijn achilles en dus beter voor mij. Nadat ik de bidons nogmaals had bijgevuld zou ik beginnen aan mijn solo avontuur. Links af, alsmaar rechtdoor en dan zou ik vanzelf weer in Muscat terecht komen. Met een muziekje in één oor, startte ik mijn route. En ik werd niet teleurgesteld. Waar ik in eerdere trainingsdagen veel langs snelwegen had gereden, reed ik nu over mooie wegen met een overweldigende mooie natuur om mij heen. Overweldigend, vooral omdat ik daar alleen was, met niets en niemand om mij heen. Ik genoot van de zandbergen en gleed door het glooiende maar ook gloeiende landschap. De garmin gaf aan dat het 45 graden was.

Pfff, het leek of ik steeds zwaarder begon te rijden. Was dat de hitte? Een blik naar beneden gaf het antwoord: lek... een langzame afloper. Ik zocht tevergeefs naar schaduw om een bandje te verwisselen en besloot de band maar gewoon op te pompen. Als ik kan crossen met 2 bar, kan ik ook door de woestijn met 2 bar was de gedachte. De bidons raakten leeg. Treuzelen was geen optie. Al helemaal niet met Strava op mijn hielen!

Toen ik voor de derde keer wat lucht in mijn band probeerde te doen, stopte er een taxi. De chauffeur vroeg mij alleraardigst of hij mij ergens af kon zetten. Hoeveel gedachten kunnen er in een minuut in je hoofd omgaan... Het kwik was inmiddels tot 48 graden gestegen, de bidons waren bijna leeg, ik had een afloper, in de woestijn van een Islamitisch land waarin ik mij, tegen de geldende regels in, met blote armen en benen in het openbaar begaf. Hoever moest ik nog naar Muscat? Ik keek op mijn telefoon en zag dat ik geen bereik had. Iemand bellen kon niet.

Ik vroeg hem hoever het nog naar Muscat was. 5 kilometer antwoordde hij. Dat kon ik alleen besloot ik en was ook het meest veilig. Maar de taxi chauffeur besloot -klaarblijkelijk de blote armen en benen ten spijt- dat hij mij de weg terug moest wijzen. In de slipstream van zijn auto bracht hij mij terug naar Muscat. Hij leverde mij af bij een diving center waar ik in de schaduw mijn band zou kunnen verwisselen, aan het strand en onder een rieten parasol.

Alle kudo's en andere credits die ik kreeg voor deze mooie rit draag ik linea recta op aan deze chauffeur. Een strava KOM waardig: the King Of Muscat!

Strava kent geen geheimen, ook niet in Alicante (Emma Paternotte)

In Nederland is racefietsen een begrip. Maar in de winter ruilen vele fietsers hun kekke racefietsen in voor een spinfiets, mountainbike, hardloopschoenen, of..., vertrek voor training naar een warmer oord. Zo vertrok ik halverwege februari naar Spanje, Alicante om precies te zijn, om een week te trainen. Sinds januari 2015 rijd ik, naast het damesteam van WTC de Amstel, in het Nglaze Granfondo Team. Dit team bestaat uit een groep enthousiaste renners die granfondo's rijden over de hele wereld. Ieder heeft zijn eigen doelen, maar samen trainen kan altijd. In Spanje is het weer goed, zijn de



Nieuwsbrief februari 2015

wegen prachtig en bergen alom aanwezig en vergeet de uiterst vriendelijke automobilisten niet. Kortom, hier word je bijna vanzelf een goede fietser. En gelukkig waren we niet alleen, vele profploegen hebben we begroet en ontmoet. Tijdens deze week heb ik weer heel wat wielierzaken bijgeleerd. Alles wat betreft trainen, eten en slapen is de revue gepasseerd. Over het trainen is het laatste woord nog niet gezegd, de waarheid blijkt nog niet zo eenduidig. We hebben verschillende soorten trainingen doorlopen (doorfietst?), van lange duurritten tot sprints, krachttraining op de fiets, nuchtertrainingen om de vetverbranding te stimuleren en hersteltrainingen waarbij je hartslag laag blijft. 's Ochtends na een ontbijt van kwark, brood en pannenkoeken, startten we gezamenlijk aan de training. Meestal splitste de groep halverwege, om de snelle renners en de zeer snelle renners hun eigen trainingsschema te kunnen laten afwerken.

Één tocht wil ik met jullie delen, 180 km rustige duur was het plan. En in het kader van strava ziet alles, hoe kan het dat deze tocht 10 km voor thuiskomst eindigt bij de supermarkt? Tijdens een dergelijke rustige duurrit, is er natuurlijk alle tijd voor een lunch op het terras onder de Spaanse zon. Echter, aan het einde van deze rustige duurrit viel de avond sneller dan verwacht (eigenlijk moet ik zeggen dat ik een verkeerde afslag had gekozen, waardoor er nog wat niet ingecalculerde kilometers bijkwamen). De gashendel werd opengezet om nog voor het donker ons huurhuis aan de Costa del Sol te bereiken. Kop over kop, kletsen en genieten, berg op berg af werd het ineens een stuk stiller achter me net nadat ik kop had overgenomen. En ja hoor, de man met de hamer had mijn maatje geraakt. De enige redding kwam van de supermarkt. En zelfs toen enkele van onze teamleden ons op onze weg kruisten, zorgde de hongerklop voor de keuze van de supermarkt en niet het wiel van onze maten. Na 2 blikjes cola en 2 snickers, behoorde mijn maatje weer tot de levenden en konden we onze tocht huiswaarts voortzetten. Net voor het donker waren we binnen, eten stond op tafel, een warme ontvangst door het team en een heerlijke douche. Dit leek warempel echt op het leven van een prof en dat is me verdomd goed bevallen.

Calpe (Ewoud Hartemink)

Afgelopen voorjaarsvakantie vertrok ik samen met Judith Rem, Auke en Victor Broex en Teun Mouris naar het zonnige Calpe om een weekje te trainen. Dit deden wij onder begeleiding van Vuelta Turistica, een Vlaamse organisatie die het hele jaar door trainingstages in Calpe organiseert. De begeleiders van deze organisatie waren niemand minder dan ex-profs Jurgen van Goolen en Patrick Deneut. Zij zorgden ervoor dat er elke dag een mooie, zware en een steeds verschillende route op het programma stond voor elk niveau wielrenner. Onze vijfde fietsdag was er een om hoog in te lijsten. Het was deze dag de warmste dag uit de hele week en de route die we reden was ook super mooi. Net zoals elke dag maakten we die rit behoorlijk wat hoogtemeters, de wegen rondom Calpe gaan dan ook alleen maar op en neer, enkel op de kustweg vanaf het noordelijke Denia waarop we reden maakten we geen hoogtemeters. Iets wat niet bepaald slecht uitkwam nadat we net ervoor een pittig klimmetje hijgend en zwoegend achter Jurgen aanreden. Meestal reden we de klims op eigen tempo omhoog, de begeleiders fietsten dan altijd rustig omhoog behalve deze keer toen Jurgen er een lap op gooide.



Nieuwsbrief februari 2015

Schakelend naar zijn buitenblad reed hij zo achter een auto omhoog met in zijn wiel drie stervende jongemannen. Wat ook zeker bij zal blijven van deze mooie rit was de slotklim van de dag, ook hier werd volle bak gekoerst en eindigden de drie jonge honden alweer vooraan. Kortom: het was een super zware maar hele leuke week die zeker voor herhaling vatbaar is (aanrader voor alle Amstel leden)!

