

## Trainingskamp Viehhofen

Na veel onduidelijkheid omtrent de Corona maatregelen was daar dan uiteindelijk het besluit waar we lang naar uit hebben gekeken. Het trainingskamp naar Oostenrijk kon toch door gaan. Op dinsdag 16 juni gingen de grenzen naar Oostenrijk open en zijn we, met twee personen per auto, vertrokken richting Viehhofen. Samen met de Topdivisie ploeg Sportchalet Viehhofen - PGM Bakker - Stehmann – Viking kwamen we na een goede reis en een warm welkom door sponsors Maaïke en Joost aan bij Sportchalet Viehhofen en kon het trainingskamp beginnen.

### Dag 1

Vandaag stond er een 4 uur lange duurtraining op het programma, na een relatieve vlakke aanloop was daar de eerste klim. Dit was een klim van 14 kilometer met een gemiddeld percentage van 10%. Na ruim een uur omhoog fietsen en wat materiaalpech van Kurt kwamen wij boven. We werden beloond door een fantastisch uitzicht. Op de terugweg begonnen de kilometers te tellen. Leon kreeg te maken met de wel beruchte hongerklop en we brachten het tempo iets omlaag en fietste rustig met zijn allen naar huis. Hier stond een heerlijk avondmaal klaar verzorgd door Linda.



### Dag 2<sup>11</sup><sub>SEP</sub>

Na de zware eerste dag hadden we een vrije ochtend om te herstellen, we kregen de vrijheid om te doen wat we wilde. Richard, Leon & Douwe kozen ervoor om wat schaats technische oefeningen te doen op de schaatsplank en met het elastiek. Rienk koos ervoor om het herstel op de fiets te doen en ging met de mountainbike de bergen in. In de middag stond een pittige fietstraining op het programma: korte sprintjes in wedstrijd vorm, elk sprintjes werd afgewerkt 1 tegen 1. Iedereen ging zo diep dat het schema iets ingekort werd.



### Dag 3

Net als de dagen ervoor begonnen de mannen om 08.00 uur met core en flexibiliteit oefeningen. Hierna stond er weer een lange rit op het programma, dit keer niet op de racefiets maar op de mountainbike. Sponsor Joost had de route gemaakt en direct na het vertrek gingen wij omhoog de bossen in. Dit ging lange tijd goed maar uiteindelijk werd het wel erg stijl waardoor we op sommige stukken moesten lopen. Na lang ploeteren kwamen we op een hoogte van 1900 meter en kon de afdaling gaan beginnen. Dit was erg gaaf en het tempo zat er goed in. Onderaan de afdaling stond Mario (Ploegleider van het Topdivisie team) klaar met droge kleren en een lekkere cola. Nadat iedereen was opgewarmd fietste het team rustig naar huis.





#### Dag 4

De dag na de lange duurtraining bestond weer uit twee delen. In de ochtend hadden we core- en techniek oefeningen in het elastiek en op de schaatsplank. De intensiteit van deze oefeningen was niet al te hoog, dit omdat hét in de middag moest gaan gebeuren. De wel beruchte klimtijdrit naar de Hecherhutte georganiseerd door Sportchalet Viehhofen stond op het programma. Het weer was slecht en we mochten de tijdrit gaan afwerken in de regen. We gingen allemaal tot het uitersten en zette scherpe tijden neer.

Plaats	Nr	Naam	Tijd
1	6	Niels Overvoorde	0:14:19,370
2	1	Wabe de Rooij	0:14:43,620
3	4	Marc Middelkoop	0:15:24,530
4	8	Christiaan Hoekstra	0:15:27,630
5	3	Rienk Engele	0:15:30,840
6	10	Timo Verkaaik	0:15:40,340
7	7	Richard van Schie	0:15:43,490
8	2	Douwe Boonstra	0:16:07,260
9	5	Tom den Heijer	0:16:13,090
10	9	Leon Wenteler	0:16:27,190
11	12	Kurt Wubben	0:17:31,280
12	11	Dennis Boon	0:19:25,570



#### Dag 5

De een na laatste dag van het trainingskamp was aangebroken. Op deze dag stond eigenlijk de koninginnenrit gepland, helaas gooide het weer roet in het eten en moesten wij een andere training doen. De dag bestond uit twee trainingen. In de ochtend gingen we schaatsplanken, dit was een lekkere training waarbij techniek op de voorgrond stond. Na een goede lunch en wat relaxt tijd op bed stond er in de middag een pittige fietstraining op het programma; een extensieve intervaltraining waar wij toch al goww twee uur mee bezig waren. Uiteindelijk was dit toch een mooie trainingsdag.



### Dag 6

De laatste dag van de week en ook gelijk de mooiste dag van de week, het weer was goed en dus kon de koninginnenrit naar de Grossglockner door gaan. Dit was een rit voor de 'echte mannen' en bestond uit 135 km met 3600 hoogtemeters. De dagen van het trainingskamp begonnen te tellen en niet iedereen was even fris meer. Des al niet te min hebben wij een fantastische dag gehad op de fiets en heeft iedereen van de ploeg de gehele rit weten te volbrengen.



Wij kijken met de ploeg terug op een super week en willen graag de begeleiding Linda, Kurt en Mario bedanken voor de uitstekende verzorging en tips die wij hebben gekregen tijdens het trainen. Daarnaast willen wij de sponsors bedanken die deze week mogelijk hebben gemaakt, met in het bijzonder Maaïke en Joost van Sportchalet Viehhofen. Wij hebben ons ontzettend welkom gevoeld in en rondom het chalet. De kamers en de faciliteiten waren top.

