

DE NIEVE BOINTJES

Hulpmiddelen bij het vastleggen van diverse trainingsparcoursen

~~Ooit is er sprake van geweest dat de stad het joggen in het stadspark en het osbroek, om welke duistere reden ook, zou verbieden. Tijden veranderen god zij dank en het is nooit te laat om tot bezinning te komen.~~

In het park en rond de voetbalterreinen werd heel wat dolomiet gestrooid en aangestampt de laatste weken en, tot spijt van de vaste gasten van “den broinen dreif”, werden die paden bovendien, zij het zuinig, verlicht.

Wat doet een mens dan die wat tijd heeft, ingevolge een stuk roestvrij ijzer in zijn lijf uitgeschakeld is voor zijn ultieme hobby maar toch nog met hart en ziel verknocht is aan zijn passie ? Hij probeert zijn vrienden lopers behulpzaam te zijn en gaat op pad met “het wiel”. Een paar gezapige wandelaars keken raar op toen een man kwam aangewandeld met een rode hond aan de lijn. Bleek het uiteindelijk om “het wiel” te gaan, het instrument waarmee je de paden en de omgeving nauwkeurig kunt in kaart brengen. Het wiel is helrood.

En dat heb ik voor jullie geprobeerd. Natuurlijk is dit reeds eerder door andere Spiridonners gedaan en ook de stad zelf heeft aan de ingang van de sportterreinen een paneel opgehangen met de afmetingen van de nieuwe paden. Maar dit leek mij onvoldoende. Ik weet graag precies hoeveel meter een bepaald parcours bedraagt zodat ik, als ik een gerichte planning voor ogen heb en train voor een specifieke wedstrijd, mijn trainingstijden in het oog kan houden. Hieronder het resultaat. Bekijk daarbij de twee plannetjes die ik, zo goed en zo kwaad mogelijk, heb nagetekend.

1. Info bij de refertepunten

Het park :

A = waar je vanaf de Frans Blanckaertdreef de sportterreinen oploopt

B = waar je, over het brugje, het echte park inloopt

C = waar je, aan de oude Du Parc fabrieken kunt kiezen, snel rechts richting parkwachtershuisje of rechtdoor richting spiegelvijver

D = beginpunt van een rondje spiegelvijver

D1 = hoek aan het andere einde van de spiegelvijver

E = waar je als je uit het park komt, het brugje over en opnieuw op de sportterreinen bent, kunt kiezen : rechts houden voor een ronde rond de sportterreinen of links afslaan naar punt A

F = beginpunt van een rondje rond voetbalterrein 1

F1 en F2 = hoeken aan het andere einde van hetzelfde terrein

Het osbroek :

A = zie park

H = punt waar je, vóór de publiciteitspanelen van Carlton links de rijweg oversteekt naar punt

I = waar je terug naar beneden loopt

J = waar je de dreef verlaat en rechts richting osbroek loopt

K = waar je kunt kiezen : ofwel rechtdoor richting osbroek of rond de voetbalterreinen 3 en 4 naar punt

L = waar je opnieuw op het pad in de dreef komt

~~M = waar je het met plaatjes (elke 100m) gemeten parcours verlaat en links afgaat richting~~

N = waar je opnieuw op het bemeten parcours komt en links gaat naar punt

O = waar je dat parcours weer verlaat en via O1 bij P opnieuw op het bemeten parcours komt

P = zie hierboven

Q = hier verlaten we het standaardparcours opnieuw en gaan via Q1 en Q2 naar R waar we dus opnieuw elke 100m onze afstand kunnen controleren

R1 = hier gaan we opnieuw af van de "hoofdweg" en gaan via Q1 naar Q

Vandaar via P, O1, O, N, M, K en J naar A of

S = waar "de hoofdweg" uitkomt in de dreef

T en T1 = het einde van de dreef

2. Gemeten afstanden

Het park

Reeds eerder werd gemeten dat een parkronde (van B naar B) 1.626m bedraagt

A-B = 196m C-D = 24m van D naar D via D1 = rond de spiegelvijver = 527m

De sportterreinen die horen bij het park

B-E = 69m E-F = 371m van F naar F via F1 en F2 = rond terrein 1 = 368m

F via F3 naar A = rond terrein 2 = 542m

De dreef en de sportterreinen die horen bij het osbroek

Reeds eerder werd dit mooi in kaart gebracht.

De door het aanleggen van de nieuwe paden geschapen mogelijkheden hebben wij nu eveneens in kaart gebracht en dat geeft het volgende beeld.

A-H = 266m H-I = 12m I-J = 96m J-K = 125m

J-K-L-J = rond voetbalterreinen 3 en 4 en terug naar J = 574m

J-L = 95m L-S = 95m S-A achter de bomen langs via T en T1 = 350m

3. Afstanden voor het uittekenen van trainingsparcoursen

Ik heb in de tweeëndertig jaar dat ik laag actief mocht zijn in het park, dat ongeveer vijfentwintigduizend keer rondgelopen. Velen onder jullie durven, of beter kunnen, die berekening waarschijnlijk niet meer maken.

En toch heb ik mij geen enkele keer de bedenking gemaakt van “ dat is hier altijd datzelfde rondje”. Nooit ! Altijd was er wel een andere bloem die bloeide of een blad dat voor mijn voeten dwarrelde en mij steeds weer opnieuw een goed gevoel gaf.

Toch is het af en toe prettig eens “een andere weg in te slaan”, eens andere tijden voorop te zetten op een ander parcours.

Daarom een poging om diverse baantjes uit te stippelen die, naargelang de aard van uw training, een goed gevoel kunnen geven.

Het park en de bijhorende sportterreinen

- zoals reeds eerder gezegd is het park, van B via C naar B, 1.626m lang
- doe je daar de spiegelvijver bij, dus van C via D en D1 terug naar C, dan is dat 2.201m
- draai je een rondje rond de spiegelvijver dan loop je 527m
- reken je alles vanaf het begin bij A dan wordt het parkparcours 1.822m zonder de spiegelvijver en 2.397m met die vijver
- ga je ook rond de terreinen 1 en 2, dus van B via E naar F en via F3 naar A dan leg je zonder de spiegelvijver 2.608m af. Doe je hetzelfde met de spiegelvijver dan kom je aan 3.183m. Dit telkens vertrekkende van punt B
- vertrek je daarentegen vanaf punt A dan wordt dit respectievelijk 2.894 zonder de spiegelvijver en 3.468m met.

De dreef en de sportterreinen die horen bij het osbroek

- een rondje rond de twee terreinen 3 en 4, van J naar J is dus 574m lang
- op en af de dreef, dus van A via H, I,J,L,S,T en T1 naar A is 926m

4. Mogelijke trainingsparcoursen volgens de aard van de training + tijdstabellen

- het oudste en bekendste is gewoon rond het park van B naar B = 1.626m, (2.201) met de spiegelvijver)
- tweede is het osbroek volgens het door de stad getekende en gemeten parcours van de start in de dreef naar S = 2.700m
- voor een pittige intervaltraining zijn er drie mogelijkheden :
 - a. rond de spiegelvijver van D naar D = 527m
 - b. rond het voetbalterrein 1 van F naar F = 368m
 - c. rond de voetbalterreinen 3 en 4 van J naar J = 574m
- voor de duurlopen, traag of snel, is er het ultieme en langste parcours. Dat gaat van A naar B en via C,D en D1 en C terug naar B. Vandaar naar E en via F terug naar A. Dan nemen we de dreef naar boven naar H, steken over naar I en slaan bij J rechts af naar het osbroek. Via M, N, O,O1,P en Q naar R. Bij R1 links afslaan naar Q en terug via P, O1,O,N, Men J naar S en T en T1 naar A. Dat parcours is 9.740m lang.

TIJDSTABELLEN VOOR DIVERSE TRAININGEN EN INTENSITEITEN							
Parcours	Afstand	10km/uur	11km	12km	13km	14km	15km
Park zonder vijver	1.626	9.47	8.52	8.08	7.30	6.58	6.30
Park met vijver	2.201	13.13	12.00	11.00	10.10	9.26	8.24
Rond Spiegelvijver	527	3.10	2.53	2.38	2.26	2.16	2.07
Rond terrein 1	368	2.13	2.00	1.50	1.42	1.35	1.28
Rond terreinen 3 en 4	574	3.27	3.08	2.52	2.39	2.28	2.18
Osbroek	2.700	16.12	14.44	13.30	12.28	11.34	10.48
Lang parcours	9.740	58.27	53.08	48.42	44.57	41.45	38.58

6. Slotbedenking

Al deze cijfers zijn slechts een leidraad om jullie op weg te zetten naar nog betere trainingsmogelijkheden. Ik ben geen evangelist en verkondig dus niet het evangelie en ik ben geen landmeter. Ik laat enkel af en toe een rode hond uit...

Ik heb trouwens vastgesteld dat, wanneer ik een bepaalde afstand twee keer mat, er een verschil van 1 à 2% op zat. Hou daar dus rekening mee.

Ik heb ook niet het volledige, bijna 10km lange parcours uitgemeten. Ik heb mij daarvoor gebaseerd op eerdere opmetingen. Bovendien moest mijn rode hond af en toe plassen ...

Op naar schitterende Spiridon successen !

Van harte,

Geert

Aalst 31 oktober 2007

OSBROEK



