

### **Donderdagavond 26 november 2015 18.00 uur ARGO complex Doetinchem.**

Het is al enigszins donker als we met de BAX groep aan de voorlaatste training beginnen in voorbereiding op de 2thetop run of zoals je wilt 2thetop trail. Zoals afgesproken dragen de atleten allemaal een zogenaamd mijnwerkerslampje op hun hoofd en zijn allen voorzien van reflecterende hesjes. Veiligheid voorop. Frans is ook vandaag op de fiets omdat de voetblessure behoorlijk hardnekkig blijkt te zijn.

Eerst zijn er twee ronden in te lopen om de atletiekbaan. Ondergrond is voornamelijk gras. Tijdens de tweede ronde wordt er tijd gemaakt voor de losmakende oefeningen. Het lichaam nadert een goede bedrijfstemperatuur en de cohesie in de groep neemt allengs toe. Goed om te zien en goed om te weten. Er wordt zichtbaar met heel veel plezier getraind. Ook de oefeningen die de atleten voorgeschoteld krijgen worden steeds serieus uitgevoerd.

De route ging (ruim 3 km.), na het inlopen, over de donkere wegen en een fietspad in het gebied tussen de atletiekbaan en het dorp Zelhem. Na het inlopen werd de groep gesplitst in 2- en 3-tallen rekening houdend met de verschillende kwaliteiten van de lopers, daarmee voorkomende dat de groep als geheel de volle breedte van de weg zou gebruiken. Dat alle lopers met "licht op" liepen was natuurlijk wel erg aardig om te zien. Na 3 km. kwamen we weer uit op het complex van ARGO voor het laatste deel van deze training. Naast het complex ligt nog een heuvelachtig terrein (wat heet heuvels), waar nog een paar mooie kronkelige paden zijn aangelegd. In dat bos is het 's avonds echt donker. De groep kreeg nu de opdracht om in 2-tallen met "licht op" een aantal keren het bos te doorkruisen. Na elke ronde 100 meter over het grasveld naast de atletiekbaan en dan steeds opnieuw het bos in. Ook van afstand was goed te zien hoe de lopers als dwaallichten hun weg zochten. Voor de lopers zelf ook een mooie en zeker ook nuttige ervaring.

Je gelooft het misschien niet maar een aantal atleten raakte aardig aan het zweten. Zij wisten natuurlijk niet van ophouden en de groep moest echt rond 19.15 uur een halt worden toegeroepen. Tot slot de bekende rek- en strekoefeningen gevolgd door een kopje ARGO-nauten koffie of thee.

Volgende afspraak is op:

**ZONDAG 13 DECEMBER 09.00 UUR IN BARCHEM (voor een training op en over de Lochemse Berg en heuvels).**