

Beste mensen,

Heb je een weekend indoorkampioenschappen in Nederland en België (vorig weekend), is het stralend weer. Verheug je je vervolgens op het volgende weekend (vandaag), om weer lekker buiten te sporten in Amsterdam, is het meteen weer stervens koud en valt de (natte) sneeuw met bakken uit de hemel. Enfin, na de vorige beproeving in de kou in januari waren we wel wat gewend. Gisteren heb ik nog alle weersverwachtingen doorgenomen, die elkaar voor Amsterdam behoorlijk tegenspraken. Wel was 1 lijn duidelijk: in het zuiden en het oosten zou de meeste sneeuw vallen. Voor Amsterdam zou het vooral om natte sneeuw en/of regen gaan. Ik was dan ook verbaasd om vanochtend een dun laagje sneeuw te zien liggen. De baan bleek inderdaad bedekt met sneeuw, maar gelukkig was het fietspad geheel beloopbaar en dus konden we de wedstrijd/prestatietoetocht laten doorgaan, weliswaar met de verkorte ronde van 2 km.

's Ochtends tijdens de clinic was het droog. We hebben de warming up op de baan gedaan: 1 ronde hardlopen en ca. 5 ronden snelwandelen. Daarna oefeningen onder het afdak van het clubhuis. Deze oefeningen werden door Alex verzorgd. Zelf verzorgde ik de drills op het fietspad, waar we wel wat moesten opletten voor bromfietzers en fietsers. Uiteindelijk waren we even na 11 uur klaar met de clinic en kon iedereen zich voorbereiden op de wedstrijd/prestatietoetocht.

Helaas ontvingen we op het laatste moment nog de ene na de andere afmelding, overigens allemaal met goede reden. Veel mensen kampen momenteel met griep/verkoudheid. Daarnaast durfden mensen die ver weg wonen het niet altijd aan om de lange reis te ondernemen, gelet op de weersverwachting. Sommige mensen moesten meer dan 500 km rijden en moesten bij vertrek al meteen door dikke lagen sneeuw ploegen.

Doordat we een ronde van 2 km hadden en zowel oneven als even afstanden hadden, werd er weer op 2 plekken gestart en werd het startsein telefonisch doorgegeven. Ik moest aan de andere kant van het parcours op een scheidsrechtersfluit blazen als ik in de telefoon een toeter hoorde. Gelukkig ging alles goed en zo gingen de 22 snelwandelaars tegelijk op pad voor hun 1, 3, 5, 10, 15, 20 of 30 km. Een primeur was de deelname van Peter Rondaij, een Sloveense Nederlander. Door de deelname van Jerome Caprice (Mauritius), Peter Van Hove, Tristan Van Hove en Liesbet De Smet (Belgie) hadden we 4 landen aan de start. Nauwelijks een half uur waren de deelnemers onderweg of het begon te sneeuwen. Ook begon het na anderhalf uur steeds harder te waaien.

Jerome Caprice was van iedereen verreweg de snelste. Hij kwam na 15 km door in 1.14.28 en finishte uiteindelijk na 30 km in een tijd van net boven de 2.30. Peter Van Hove volgde op gepaste afstand, maar ook in een goede stijl en met een prima snelheid. Voor Peter waren er vandaag 4 persoonlijke records (15, 20, 25, 30 km) en een clubrecord (20 km). Door een wat mindere laatste 10 km lukte het hem net niet binnen de door hem nagestreefde tijd onder de 3 uur te komen, maar het scheelde slechts 50 seconden. Op de kortere afstanden viel Theo Koenis op met een goede 15 km (1.26.32). Liesbet De Smet deed het met 1.36.50 vooral de laatste 5 km (31.18) heel behoorlijk. Daarachter volgden kort achter elkaar Aad van Leeuwen (met de voor hem goede tijd van 1.42.01), Sandra Maas (die met 1.44.26 net voor Jan de Vos bleef) en Jan de Vos (1.44.28). Gerrit Riezebos won de 10 km (1.00.35), Hans van der Knaap de 5 km (29.45), Ronnie Timmermans de 3 km (18.51) en Tristan Van Hove de 1 km (7.48).

Van de 30 km heb ik helaas niet alle tussentijden, van de overige afstanden kan ik wel de [volledige uitslag](#) geven:

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg
trainer/coordinator Benelux Young Race Walkers
f.vanravensberg@live.nl

NB tot nader bericht even niet mobiel bereikbaar (waarschijnlijk na 1 maart weer met een nieuw nummer)