

Beste mensen,

Gisteren waren we te gast bij Ciko'66 in Arnhem en waar we de afgelopen week op werkdagen verlekkerd naar buiten konden kijken dromend van trainingen en wedstrijden in korte broek en een singlet, kwamen we gisteren toch wel van een letterlijk koude kermis thuis. Want eenmaal aangekomen op sportpark Valkenhuizen in Arnhem, lag de baan vol sneeuw. In het materiaalhoek werden echter vele bezems, schuivers en ander materiaal gevonden, zodat we met vereende krachten aan de gang gingen om in elk geval baan 1 schoon te krijgen. Bijna waren we daar mee klaar of Henk Brouwer van Ciko, de voormalige topsprinter, kwam met de opmerking dat Ciko toch een machine had. En na wat zoeken was de machine gevonden en kon de binnenbaan geheel sneeuwvrij (en ook grotendeels watervrij) gemaakt worden. Wim van Cappelle, eveneens van Ciko en tevens de organisator van deze dag, toonde zich een snelle leerling en ging de hele baan rond met de machine.

Zo begonnen we iets later dan 10 uur met een gezelschap van 17 personen uit België, Duitsland en Nederland met ook een aantal mensen die voor het eerst bij een clinic aanwezig waren zoals Joost vd Plicht, Harry Janssen, Dian Jeurisse, Bart Putman en Marlous Lash. Marlous was al wel eerder aanwezig bij het NK indoor, waar ze stage liep als jurylid. We besloten het asfaltrondje direct om de baan heen te benutten voor onze warming-up om de baan en de schoenen (vanwege de nattigheid) nog even te ontzien. Tijdens het inwandelen nam ik met de nieuwkomers de techniek van het snelwandelen al vast door en gaf ik aan welke spiergroepen hierbij van belang waren.

Vlak voor het clubhuis werden er veel oefeningen gedaan, vanwege de kou waren er wat meer oefeningen waarbij je in beweging bleef. Aan de overkant van de finish werd vervolgens een parcours uitgezet met pylonen voor de loopoefeningen en de snelwandeldrills. Deze werden vooral door trainer Alex Wijsman voorgedaan. Het ochtenddeel werd met een korte estafette (2 ploegen van 8) afgesloten. Mona Muenster beet het spits af en zij wist haar volwassen tegenstander nog bijna voor te blijven. Het was een voorbode van een spannende tweestrijd, die pas door de laatste twee wandelaars Jan de Vos en Alex Wijsman werd beslist in het voordeel van het team van Alex. Het verschil bedroeg nauwelijks een meter.

Na de training ging er al een aantal mensen vandoor ivm verplichtingen elders. Inmiddels waren er ook nog enkele juryleden (o.a. Hans van der Knaap) en een enkele toeschouwer (Bernard Krabbendam en zijn vrouw) gearriveerd. Uiteindelijk stonden er 10 dapperen aan de start voor de 1000/3000/5000 m baanwedstrijd. Deze werd wel onder zeer gure weersomstandigheden afgewerkt: een temperatuur rond het vriespunt, een toch nog wat natte baan en een vervelende harde wind. Herwin Weststrate en een man van Ciko'66 waren gecharterd voor de rondentelling en de tijdwaarneming. Herwin had zaterdag nog een 50 km hardloopwedstrijd gerend en liet deze wedstrijd (verstandig) even aan zich voorbijgaan. Door de kou was de belangstelling voor de kortste afstand groter dan normaal. Bovendien zag Liesbet De Smet wel in, dat haar scherpe baanrecord op de 3000 m toch niet te knakken was, dus ging ze voor een baanrecord op de 1000 m.

Liesbet was als een speer weg bij de start en ze kreeg Udo Muenster en Gerrit Riezebos achter zich aan. Beide heren gingen voor de 5000 m. In de 2e ronde voegde Sandra Maas zich bij het achtervolgende duo, om er in de eindsprint voorbij te gaan. Liesbet haalde in 5.20,1 een nieuw baanrecord op. Sandra volgde op een meter of 50 als 2e. Ook een baanrecord was er voor Mona Muenster. Met 6.53,1 was Mona 16 seconden sneller dan vorig jaar september in Veenendaal. Harry Janssen en Dian Jeurisse deden het in hun eerste optreden helemaal niet gek met een tijd in de 7 minuten.

Op de 3000 meter was Ronnie Timmermans duidelijk de sterkste. Met 18.36,9 komt hij ook weer wat meer richting zijn oude niveau. Ronnie komt terug van een slepende blessure, maar is op de goede weg. Wim van Cappelle pakte binnen 600 meter een voorsprong van 17 seconden op Jan de Vos en wist die voorsprong de hele race vast te houden. Jan kwam de laatste 2 ronden nog iets terug, maar Wim (die deze baan natuurlijk goed kent) was als thuisloper natuurlijk in het voordeel. Op de 5000 meter deden zowel Gerrit Riezebos als Udo Muenster het goed. Gerrit wist ruim binnen de 30 minuten te blijven, terwijl Udo met een tijd van 30.29,1 langzaam maar zeker richting de 30 minuten grens kruipt.

De uitslag:

1000 meter baan:

1. Liesbet De Smet	82 Duffel (B)	5.20,1 baanrecord vrouwen senioren
2. Sandra Maas	85 RWV	5.39,3
3. Mona Muenster	03 Al. Aachen (D)	6.53,1 baanrecord meisjes pupillen
4. Harry Janssen	58 Loopgroep Huissen	7.12,3 prestatie
5. Dian Jeurisse	-- Loopgroep Huissen	7.40,2 prestatie

3000 meter baan:

		1000 m	3000 m
1. Ron Timmermans senioren	82 RWV	6.05	18.36,9 baanrecord mannen
2. Wim van Cappelle masters	55 Ciko'66	6.42	20.50,4 baanrecord mannen
3. Jan de Vos	54 SV de LAT	7.01	21.03,1

5000 meter baan:

		1000 m	3000 m	5000 m
1. Gerrit Riezebos	59 RWV	5.43	17.48	29.40,1
2. Udo Muenster	61 Al. Aachen (D)	5.53	18.15	30.29,1

Baanrecords Arnhem na gisteren:

Mannen senioren:

3000 m	Ron Timmermans	18.36,9	2013
5000 m	Wilfried van Bremen	27.09,71	2012

Mannen masters:

3000 m	Wim van Cappelle	20.50,4	2013
5000 m	Frans Leijtens	28.43,37	2012

Vrouwen senioren:

1000 m	Liesbet De Smet	5.20,1	2013
3000 m	Liesbet De Smet	16.27,60	2012
5000 m	Ilonka van Bommel	35.04,80	2012

Vrouwen masters:

5000 m Ilonka van Bommel 35.04,80 2012

Meisjes pupillen:

1000 m Mona Muenster 6.53,1 2013

Na de diploma-uitreiking vertrok weer een deel van de aanwezigen en bleven we met 9 atleten over voor de duurloop. Het parcours was gelijk aan dat van vorig jaar en met oranje pijlen duidelijk gemarkeerd door Wim. Even voor 14 uur gingen we op weg. Vanuit het sportpark Valkenhuizen ging het eerst omlaag over de Beukenlaan en daarna door de wijk Geitenkamp. Richting Rozendaal moest er toch al vast een beetje geklommen worden. Bij de kruising met de Schelmseweg werd er op elkaar gewacht om gezamenlijk bij de ingang van Park Rozendaal aan de klim van de Emma-Piramide te beginnen. Eigenlijk heet deze klim de Kluizenaarberg. Eind 19e eeuw is op de Kluizenaarberg een uitkijkheuvel gebouwd. Later is de naam van de uitkijkheuvel veranderd in Emmaheuvel en die naam is in de volksmond weer veranderd in Emma-Piramide. Deze is 90 meter hoog.

Aan het begin van de klim kwamen we langs kasteel Rosendaal en enkele waterpartijen, waaronder een watervalletje. Alles was bedekt met een laagje sneeuw, waardoor het een echt mooie tocht werd. De klim is vanaf de ingang ongeveer een kwartier snelwandelen. Maar de gedachte aan het winnen van punten voor de klimcup 2013 zorgde er voor dat iedereen daar ruim binnen bleef. Uiteindelijk wisten Herwin, Liesbet, Ronnie en Frans de rest te lossen toen de weg langs de begraafplaats op z'n steilste was. Ronnie probeerde nog weg te komen, maar Herwin rekende hem resoluut in. Bij het schrikhek, waar we vorig jaar ook afklokten eindigden de vier ongeveer gelijk. Alex had zich laten afzakken om bij Sandra te blijven en zij sloten de rij.

Punten voor de klimcup:

Herwin Weststrate	doorkomst na 40.01 (klimtijd 12.51)	10 punten
Ron Timmermans	40.01 (12.51)	10 punten
Liesbet De Smet	40.01 (12.51)	10 punten
Frans Leijtens	40.01 (12.51)	10 punten
Wim van Cappelle	40.25 (13.15)	7 punten
Jan de Vos	40.41 (13.31)	5 punten
Sandra Maas	41.36 (14.26)	3 punten
Alex Wijsman	41.36 (14.26)	3 punten

Even nog trachtten Sandra en Alex de boel om te keren door nog een stukje door te lopen met het excuus dat de top nog verder lag, maar de truc kenden we al. In de afdaling ging Wim er als een raket vandoor en Sandra en Frans volgden op korte afstand. De rest deed het rustig aan. Weer terug bij het kruispunt bij de Schelmseweg ging de groep als een harmonica in elkaar, maar Wim en Alex namen weer wat afstand. Halverwege de Schelmseweg versnelden Ron en Liesbet en zij haalden Wim en Alex in. Herwin en Frank (ik had tot de kruising bij de Schelmseweg afwisselend hardgelopen en gesnelwandeld om ook foto's te kunnen maken, daarna snelwandelde ik tot het eind) haalden Sandra en Jan in en sloten eveneens aan bij de kop. In de voorste groep van zeven wilde Liesbet nu wel als eerste bovenkomen in de sprint op de slotklim bij de baan, die overigens alleen om de eer ging. Er werd een treintje gevormd, zodat zij gelanceerd werd. Uiteindelijk kwam zij net voor Herwin, Ron en Frans als eerste boven op dat klimmetje. De andere twee vormden later

een erehaag voor haar toen ze weer terug waren bij het clubhuis van Ciko. Liesbet was daar na 1.26.45 (op de ca. 10 km). Frans, Herwin en Ron volgden in haar spoor (1.26.50). Alex, Frank en Wim lieten de anderen op de klim gaan toen er daar gesprint werd. Frank was terug na 1.27.30 en Alex volgde gelijk (1.27.35, nadat hij even iemand gedag zei). Wim was in 1.28.00 terug en Sandra en Jan na 1.29.30.

Nadat de kleedkamers na enige moeite geopend waren konden we gaan douchen en weer wat warm worden. Voor half vijf vertrokken we na een goede maar koude trainingsdag. Iedereen bedankt voor de deelname en de inzet (in welke vorm dan ook).

Met vriendelijke groet,

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

NB tot nader bericht even niet mobiel bereikbaar (ik hoop zsm weer mobiel bereikbaar te zijn)