

Beste mensen,

Met een recorddeelname op de sprintdriekamp (26 deelnemers), vele baan- en wedstrijdrecords en een leuke strijd 's middags om de klimcup was het een welbestede dag zaterdag. Jammer dat het weer ons in de steek liet. Tijdens de clinic tussen 9.30 en 10.30 uur regende het behoorlijk. Gedurende de wedstrijden tussen 11 en 13 uur was het af en toe even droog, maar was er toch ook regelmatig wat (mot)regen, was de baan vrij nat (maar gelukkig was er goed op te wandelen, op een enkele enigszins overstroomde plek na) en begon het harder te waaien. Bij de duurtraining tussen 15 en 16.30 uur tenslotte hadden we ook weer met buien af te rekenen. Desondanks heb ik vele positieve reacties gehoord, dus denk ik dat we kunnen spreken van een mooie sportdag.

We begonnen met de clinic, die iets later begon, omdat bij de inschrijving de startnummers door een misverstand nog niet aanwezig waren. Deze werden rond 9 uur alsnog binnengebracht door Leo Lansbergen (waarvoor dank). Uiteindelijk was het latere begin van de clinic niet zo erg. Tussen 9 en 9.30 uur regende het nog harder dan daarna en bovendien was bij deze weersomstandigheden een uur wel genoeg. Ik schat het aantal deelnemers aan de clinic op 15-20, onder wie twee nieuwelingen. Eén van hen, Marie-Louise Meijman, deed ook mee aan de 1000 meter. Een andere deelnemer was een ultraloper, die eens het snelwandelen wilde proberen.

Om 11 uur begonnen de wedstrijden. Dit jaar hadden we op alle afstanden twee series. Dit had twee oorzaken. In de aanloop leek het er even op dat we misschien niet zoveel jury tijd en aankomst zouden hebben. 25 mensen in 1 serie zou dan te veel gevraagd zijn. Bovendien leek het erop dat Mona Münster de enige jeugdlete zou zijn. Voor haar zou het ook niet leuk zijn om 2x in haar eentje over de baan te gaan. Daarom hebben we ervoor gekozen om het veld (aanvankelijk waren er 30 aanmeldingen) in ongeveer twee gelijke aantallen te verdelen en zodoende een snelle en een zeer snelle serie samen te stellen, ofwel serie 1 en serie 2. De mensen met een baantijd over de 3000 meter van minder dan 17 minuten (gewandeld in de periode 1-9-2012 tot en met 8-9-2013) werden ingedeeld in serie 2. De anderen werden ingedeeld in serie 1. Mona werd op de 2 door haar te wandelen afstanden ook in serie 1 ingedeeld. Hierdoor kon zij ook tegen haar vader Udo wandelen.

Het in twee series wandelen bleek goed uit te pakken, want de strijd om de diverse plaatsen was vooral in serie 1 zeer levendig. Denk bijvoorbeeld aan de spannende strijd tussen Robert van Bremen en Udo Münster op de 2000 m, die Robert net wist te winnen in dezelfde tijd als Udo. Maar ook Herwin Weststrate, Cees Versteeg en Sandra Maas knokten onderling op alle afstanden om als eerste van het trio te finishen. Ilonka van Bommel en Jan de Vos gaven elkaar ook weinig toe. Ron Budy wist iedereen te verrassen met drie scherpe tijden, hij kwam telkens ruimschoots als 1e binnen. Alleen Udo probeerde hem nog bij te benen door steeds hard te starten, maar zodra Ron hem passeerde, was Ron vertrokken. Ron richt zich nu op het NK 50 km, waar hij tot de medaillekandidaten hoort. Leuk was het meedoen van de turnster Marie-Louise Meijman, die het net als eerder een andere jonge turnster (Anoesjka Versteeg, het zusje van Colin) een keer wilde proberen. In een redelijke stijl kwam zij op de 1000 meter tot 7.40,2. De hoogzwangere Loes van Bremen wandelde netjes alle drie de afstanden uit en wist op de 1000 meter zelfs nog twee deelnemers achter zich te houden. Verder moet ik zeker Marco Jongepier nog noemen, Marco wandelde drie PR's op drie voor hem ongewone afstanden. Als nestor van alle deelnemers wandelde Bernard Krabbendam met een startnummer gelijk aan zijn leeftijd. De 3000 meter sloeg hij over, de andere afstanden

wandelde hij helemaal uit. De meest constante op alle drie de afstanden was Bauke te Nijenhuis. Op de 2000 meter was hij zelfs exact even snel als op de 3000 meter.

In de tweede serie hadden we helaas in de laatste paar dagen voor de wedstrijd en op de wedstrijddag zelf te kampen met verschillende afzeggingen. De belangrijkste afzeggingen kwamen uit Ierland. Kate Veale durfde het uiteindelijk niet aan om de overtocht te maken, omdat zij kampt met een behoorlijke trainingsachterstand. Emma Prendiville (vorig jaar ook al op het laatste moment niet meegekomen) kwam niet, omdat zij moest werken. Jacques van Bremen (die een tijd in Duitsland werkt) en Frank van der Gulik moesten ook afzeggen en op de dag van de wedstrijd bleek het voor Wilfried van Bremen ook niet mogelijk om te starten, hoewel hij wel aanwezig was om o.a. Loes aan te moedigen.

Er bleven 10 startende deelnemers over, onder wie drie razendsnelle buitenlandse snelwandelaars: de 17-jarige

Miroslav Úradník, de 18-jarige Andrej Dolinský (beiden lid van VŠC Dukla Banská Bystrica uit Slowakije) en de 23-jarige Niall Prendiville (lid van Farranfore Main Valley AC uit Ierland). Voor Niall was het zijn tweede optreden in Veenendaal. Vorig jaar won hij de sprintdriekamp en dit jaar zagen we hem al uitkomen namens Ierland in de 6-landenwedstrijd in Breda (5e op de 20 km in 1.41.58). Miroslav en Andrej waren voor het eerst in Nederland en hadden een week eerder al indruk gemaakt bij de recordwedstrijden in Rotterdam. Miroslav won daar de 5000 m in 22.05,3 en Andrej won de 10.000 m in 46.22,2. Miroslav had mij vooraf verteld de 1000 m wel eens in 3.40 gewandeld te hebben (in de training) en op de 3000 m 12.18 in een wedstrijd te hebben gewandeld. Andrej zei in de training de 1000 m in 3.50 te hebben gewandeld en op de 3 km op de weg in een wedstrijd 13.02 te hebben neergezet. Zouden ze dit ook in Veenendaal kunnen?

Als een razende ging Miroslav van start op de 3000 meter. Na 200 m passeerde hij in 45,15 en de 1000 m in 4.04. Andrej kon hem nauwelijks 200 m bijhouden en lag na 1000 m al 50 meter achter. Niall bleef een meter of 600 bij Colin Versteeg en lag na 1000 m al meer dan 100 meter achter de leider. Miroslav bleef rond de 1.38-1.43 draaien (laatste ronde nog in 1.39) en wist redelijk dicht boven zijn PR te blijven: 12.31,62. Hij had meer dan een minuut voorsprong op Andrej, die met 13.40,30 nog wel onder het oude baanrecord van Niall bleef. Niall spaarde zich duidelijk voor de 1000 m en deed het deze keer met een derde plaats met 14.17,45. Colin startte goed, maar zakte na 600 m wat weg. Met 15.25,65 wist hij nog wel zijn vierde plek te behouden voor de dichterbij komende Rob Tersteeg, die met 15.49,3 voor het eerst onder de 16 minuten kwam. Ook voor Gerrit Riezebos was er na een felle strijd met Liesbet De Smet een PR, zijn tijd was 16.37,3. Liesbet volgde er kort achter met 16.38,8. Haar felle eindsprint kwam net iets te laat. Charles den Uijl zette met 17.05,4 geen slechte tijd neer, maar besloot toch na de 3000 m niet meer te starten, omdat het naar zijn gevoel helemaal niet ging. Ron Timmermans en Alex Wijsman sloten de rij.

De 1000 meter zou het klapstuk worden. De vraag was vooral hoeveel atleten er onder de 4 minuten zouden kunnen blijven. Niall die zich vooral op dit nummer gericht had, ging er vol in. Na 200 meter passeerde een kopgroep van 4 in een razendsnelle tijd: Miroslav (45 s), Andrej (46 s), Niall (46 s) en Colin (46,90). Alle vier een tempo van boven de 16 km/uur. Waar zou dat heengaan? Colin moest na ongeveer 400 m als eerste de rol lossen. Toch kon het overgebleven drietal het hoge aanvangstempo niet helemaal vasthouden. Na 600 m passeerde Miroslav in 2.24 en waren Andrej en Niall (beiden 2.28) nog vlak achter hem. Colin volgde in 2.38,62. In de laatste ronde zette Miroslav echter nog een tandje bij om nog ruim binnen de 4 minuten te finishen in een nieuw baanrecord: 3.58,82. Niall profiteerde van

het kopwerk van Andrej en passeerde hem nog op het eind: 4.06,74 voor Niall en 4.08,10 voor Andrej. Colin had zichzelf helemaal opgeblazen en moest nog alle zeilen bijzetten om de verrassende snelle Rob voor te blijven: 4.34,25 om 4.40,7 met alweer een sterk PR voor Rob. Liesbet wist nu Gerrit wel voor te blijven en haar beloning was een nieuw PR met 5.10,4. Ook voor Gerrit weer een uitstekende tijd van 5.13,1. Ron en Alex wandelden netjes ruim binnen de 6 minuten.

De slotafstand was dit jaar de 2000 meter. Je kon goed zien wie er op de eerste twee afstanden diep gegaan waren, want liefst 10 van de 22 deelnemers die de driekamp volbrachten, wandelden op de 2000 meter gemiddeld langzamer dan op de 3000 meter. Op de 2000 meter was de verwachte volgorde: Miroslav, Andrej en Niall. Spannender ging het er aan toe voor de 4e plek. Colin en Rob wandelden de hele race bij elkaar, Colin voorop en Rob er pal achter. Uiteindelijk was Colin net iets sneller in de sprint. Het verschil was slechts 0,8 sec. Gerrit was dit keer beduidend sneller dan Liesbet, die een tijdje met Alex meeinging en het dus een beetje liet lopen. Op het eind wist ze Alex te distantiëren en Ron nog te achterhalen en te passeren.

Uiteindelijk hadden we, vooral dank zij de inzet van Jan Hendriks, voldoende juryleden. Jan had een starter en alle jury aankomst en tijd geregeld. Sonja Versteeg stak ook nog een handje bij, zodat er uiteindelijk genoeg mensen aan de finish stonden. Henri Hammecher was hoofd snelwandeljury, terwijl Hans van der Knaap en Alex Wijsman (die om die reden in verschillende series startten) om en om deelnamen en jureerden. Zo zagen we Hans telkens bij elke serie van outfit wisselen. Voor Alex, die probeerde in het eindklassement Hans in extremis nog te passeren, was de combinatie van 3 afstanden en het jureren van de 3 andere series 1 ronde te lang. In de laatste 150 meter zakte hij bijna door zijn knieën van vermoeidheid.

Op de baan werd gefilmd door RTV Utrecht en ook was tussen de races door een radiografisch bestuurbare auto op de baan. Jan de Vos had zowaar zijn trouwe viervoeter meegenomen, voor wie al die drukte misschien wat onwennig was. Tijdens de 3000 m was er een oorverdovende herrie van claxonerende vrachtwagens, het bleek namelijk ook truckersdag te zijn (een dag waarop truckers gehandicapten mee laten rijden op de truck).

Na de wedstrijden was het José die de lunch verzorgde en konden Sonja en ik de uitslagen opmaken en de diploma's gaan schrijven. Ook werd even de verdeling van de bekertjes en schalen vastgesteld. Uiteindelijk kwamen de prijzen bij de volgende personen terecht:

Miroslav Úradník (1e bij de mannen: de Benelux Challenge Cup, een pet en € 25 voor het breken van 3 baanrecords)

Andrej Dolinský (2e bij de mannen: een beker en een mok)

Niall Prendiville (3e bij de mannen)

Liesbet De Smet (1e bij de vrouwen: de Benelux Challenge Cup)

Sandra Maas (2e bij de vrouwen)

Mona Münster (1e bij de jeugd)

Rob Tersteeg (stijlprijs)

Ilonka van Bommel (stijlprijs)

Robert van Bremen (strijdlust)

Udo Münster (strijdlust)

Loes van Bremen (een bord voor het als hoogzwangere volbrengen van de hele driekamp)

Henri Hammecher (een bord voor zijn vele inzet als snelwandelscheidsrechter)

Een aparte beker werd uitgereikt aan Bauke te Nijenhuis. Hij kreeg alsnog de snelwandelwisselbokaal over 2010-2011 uitgereikt.

Na de prijsuitreiking was het tijd om te vertrekken voor de duurloop. Een deel van de deelnemers maakte dit niet meer mee, zij vertrokken naar huis. De Slowaken besloten wel mee te gaan naar het parcours, maar de route hardlopend af te leggen. Herwin, Ron Budy en ik sloten in één van de achterste auto's aan in de rij, terwijl de regen weer met bakken uit de lucht viel en de ramen besloegen. We waren nauwelijks een paar stoplichten verder of onze voorganger reed door oranje en we waren de hele stoet kwijt. Op het volgende verkeersplein (Rondweg Oost/Van Essenlaan) probeerden we alle richtingen, maar kwamen steeds in non-descripte nieuwbouwwijken of bouwplaatsen uit. Uiteindelijk namen we maar een stuk snelweg richting hotel Ibis. Via Cees en Colin kwamen we toch bij restaurant 3 Zussen uit en vervolgens bij de parkeerplaats in het bos. Alleen was iedereen daar al een minuut of 10 eerder vertrokken. Dus gingen Herwin, Ron, Colin en ik maar in de achtervolging. Na een paar kilometer kwamen we de anderen tegen, die net een (extra) lus van ongeveer 1,5 km hadden gewandeld alvorens de Amerongse berg te gaan beklimmen. Dit hoogste punt van de Utrechtse Heuvelrug is 68,9 m hoog en wordt ook wel de Amerongse Kop genoemd. De twee groepen kwamen samen en begonnen (zonder Colin die papieren pijlen ging ophalen) tegelijkertijd aan de klim die behoorlijk lang was. Al snel scheidden Ron, Robert en ik ons licht af. Daarachter kwam een groep met daarin Liesbet en Herwin, die voor de klimcup gingen. Liesbet had allemaal hulptroepen ingeschakeld om haar te lanceren voor de allesbeslissende sprint. Dat ze daarbij Herwin voor de voeten liepen, was wellicht een beetje ingecalculeerd. Ron pakte een flinke voorsprong en kwam als 1e boven. Zelf was ik natuurlijk nog fris (want geen wedstrijden gedaan) en kon ik met wat inspanning als 2e boven te komen, gevolgd door Robert. Kort daarop sprintte Liesbet naar de 5e plek, net voor Herwin, Alex en Rob. De doorkomst op de top:

1 Ron Budy	15 punten
2 Frank van Ravensberg	12 punten
3 Robert van Bremen	10 punten
4 Hub Kaenen	9 punten
5 Liesbet De Smet	8 punten
6 Herwin Weststrate	7 punten
7 Alex Wijsman	6 punten
8 Rob Tersteeg	5 punten
9 Marco Jongepier	4 punten
10 Ron Timmermans	3 punten
11 Sandra Maas	2 punten
12 Ilonka van Bommel	1 punt

Even later werd er nogmaals gesprint, dit keer bij de iets lager gelegen Eenzame Eik, waar Liesbet opnieuw voor Herwin boven was. Deze klim telde dit jaar nog niet mee voor de klimcup, zodat de **eindstand** voor de klimcup twee winnaars kent:

1. Liesbet De Smet	39 punten
1. Herwin Weststrate	39 punten
3. Rob Tersteeg	29 punten
4. Frank van Ravensberg	25 punten
5. Wilfried van Bremen	22 punten

5. Alex Wijsman	22 punten
7. Sandra Maas	21 punten
8. Peter Van Hove	20 punten
9. Jan de Vos	18 punten
10. Ron Budy	15 punten
10. Fred Röhner	15 punten
12. Ron Timmermans	14 punten
13. Kris Hazenbosch	12 punten
14. Frans Leijtens	11 punten
15. Robert van Bremen	10 punten
16. Ilonka van Bommel	9 punten
16. Hub Kaenen	9 punten
18. Harry Bijnen	7 punten
18. Wim van Cappelle	7 punten
20. Patrick Demaerschalk	6 punten
21. Marco Jongepier	4 punten

Na een korte pauze bovenop de Eenzame Eik ging het weer verder en zo kwam ik rond 16.28 uur na een 7,7 km (de vroeggestarte groep had 9,2 km gedaan) en 1 u 6 bruto tijd terug bij het beginpunt. Colin kwam nog wat later met de pijlen terug, waarna we terugreden naar het sportpark. Daar gingen de laatsten even na 17.30 uur weg.

Iedereen van VAV die op deze dag mee heeft geholpen bedankt voor alle inzet! Ook wil ik Sonja, Hans, Alex en Henri bedanken voor de inzet tijdens deze dag. Volgend jaar gaan we op voor ons eerste lustrum. Waarschijnlijk wordt het weer een zaterdag in september.

Websites:

<http://losseveter.nl/2013/09/15/slowaak-uradnik-oppermachtig-sprintdriekamp-veenendaal/>
http://www.veenendaalsekrant.nl/lokaal/slowaaks_succes_bij_sprintdriekamp_snelwandelen_in_veenendaal_2564517.html
<http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=109&nieuwsitem=8579>
<http://www.av23.nl/index.php/artikelen/snelwandelen-met-alex/2315-clinic-en-wedstrijden-bij-vav-veenendaal>
<http://www.vav-veenendaal.nl/vav/actueel-nieuws/2013-09/05-sprintdriekamp-snelwandelen/>

Televisie:

<http://www.rtvutrecht.nl/gemist/> (Programma Namen en rugnummers, maandag 16 september, na ongeveer 5-10 minuten, na het hockey)

Fotografie:

<http://marcblommersfotografie.nl/index.php/nl/menu-item-2>

NB: een selectie van mijn foto's stuur ik later deze week nog door.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg
f.vanravensberg@live.nl
tel. 06-28122348