

Beste mensen,

Vandaag waren we te gast in Amsterdam op de atletiekbaan van AV'23. Met 11 deelnemers aan de clinic en 18 deelnemers aan de wedstrijd/prestatietoet was de opkomst prima. Zeker als we in aanmerking nemen dat een aantal deelnemers verstek moest laten gaan in verband met de ultratocht Plombières-Houffalize die vrijdag en zaterdag in de stromende regen plaatsvond.

Ook zag ik verschillende snelwandelaars die om andere redenen niet konden starten. Enkelen hielpen mee met de organisatie.

We begonnen de clinic op de weg, omdat het op de baan om 10 uur nog erg glad was. Met een stralende zon verdween de gladheid snel. Al een half uur later konden we al grote stukken van de baan benutten. De clinic bestond uit de volgende onderdelen:

1. inlopen en insnelwandelen op de weg.
2. oefeningen bij de ingang van de baan
3. loopscholing op de baan
4. snelwandeldrills op de baan

Het geheel werd afgesloten met de zogenaamde slang. Daarbij wandelt iedere deelnemer kort achter zijn/haar voorganger, terwijl de voorste de wandelrichting aangeeft (dit hoeft niet rechtdoor te zijn, men kan alle kanten op). Na ca. een halve minuut ging de voorste van de kop af en sloot aan bij de achterste.

Na een pauze van ongeveer 45 minuten werd het tijd voor de wedstrijd/prestatietoet. De gladheid was nu helemaal weg en de zon scheen aangenaam. Perfect weer om te snelwandelen. Ook de wind was redelijk rustig (later werd het iets winderiger).

Andrew Chrobok nam gelijk de leiding met Rob Tersteeg en Hub Kaenen kort achter hem. Daarachter volgde het kwartet Ron Timmermans, Anne van Andel, Remco de Bruin en Hans Drijvers. Andrew liep ongeveer een halve minuut uit op Rob, maar Rob begon na 5 km zijn achterstand in te lopen. Na 8 km stak hij Andrew voorbij. Later bleek dat Andrew een prima springplank voor Rob was om een goede 20 km te wandelen. Rob versnelde na 10 km nog en verbaasde iedereen. Zijn 5 km tijden: 27.03 - 26.11 - 26.02 - 25.22. Een prachtige negatieve split en een heel mooi PR op de 20 km: 1.44.38. Daarmee staat Rob gelijk 1e op de Nederlandse seizoenranglijst.

Ron kwam na 5 km alleen te wandelen. Waar hij begin dit jaar nog tot 15 km op een schema van onder de 2 uur op de 20 km vast kon houden, lukte het nu uitstekend om dit tempo ook tot de 20 km door te trekken met een enorme verbetering van zijn PR tot gevolg. Nu staat er ineens 1.55.52 ipv 2.03.50. Ron rekende hiermee af met een jarenlange strijd om de 2 uur grens te doorbreken.

Anne ging een tijd met Ron mee en moest na 5 km een klein gaatje toestaan. Maar ze bleef Ron heel lang voor zich zien en er werd zelfs al rekening mee gehouden dat haar Nederlands record (van het NK in Amsterdam) zou gaan sneuvelen. In de laatste 5 km merkte ze echter dat de inhoud er nog niet helemaal is. In december natuurlijk helemaal geen vreemde zaak. Onderweg wel diverse PR's voor Anne en diverse Beste Nederlandse prestaties op incurante afstanden.

Als vierde kwam Rene Wakkee over de finish. Rene wandelde lang met Frans Leijtens samen. Even voor de 10 km ging Rene er vandoor. Daarna ging hij goed door, zeker de laatste 5 km (30.59). Het resultaat was een mooi PR, met een verbetering van 2 minuten.

Theo Koenis en Sandra de Graaff wandelden 15 km en op de 10 km waren er 4 deelnemers. Andrew won deze afstand in 53.38. Acht van de achttien deelnemers gingen voor de 5 km. Remco de Bruin (27.36), Hub Kaenen (27.44) en Hans Drijvers (28.18) waren de eerste finishers op die afstand.

We kunnen terugkijken op een mooie sportdag. Hopelijk kunnen we in januari het aantal van 20 deelnemers aantikken. Dat moet toch wel lukken?

Resultaten:

Rob Tersteeg

1 km 5.23
2,5 km 13.32
3 km 16.17

5 km 27.03
5,5 km 29.40
7,5 km 40.08
8 km 42.44 PR (oud 44.16)
10 km 53.14
7 mijl 59.50 PR (oud 1.03.31)
1 uur 11.295m PR
12,5 km 1.06.15
15 km 1.19.16 PR (oud 1.21.32)
10 mijl 1.24.54 PR (oud 1.31.01)
17,5 km 1.32.07
20 km 1.44.38 PR (oud 1.48.47)

Ronnie Timmermans

1 km 5.40
2,5 km 14.02
3 km 16.52
5 km 28.27
5,5 km 31.20
8 km 45.57
10 km 57.35
7 mijl 1.04.52 PR (oud 1.04.53)
15 km 1.26.34 PR (oud 1.27.58)
10 mijl 1.32.56 PR (oud 1.41.15)
18,5 km 1.47.03
20 km 1.55.52 PR (oud 2.03.50 uit 2008)

Anne van Andel

1 km 5.41
2,5 km 14.06
3 km 16.53 PR (oud 17.20)
5 km 28.31 PR (oud 29.10)
5,5 km 31.27
8 km 46.27 PR en Beste Ned. prestatie aller tijden (oud 47.53)
10 km 58.38
7 mijl 1.06.21 PR en Beste Ned. prestatie aller tijden (oud 1.08.48)
15 km 1.29.34 PR en Beste Ned. prestatie aller tijden (oud 1.31.57)
10 mijl 1.36.42 PR en Beste Ned. prestatie aller tijden (oud 1.41.20)
18,5 km 1.53.15
20 km 2.04.09

Rene Wakkee

1 km 6.07
2,5 km 15.24
3 km 18.33
5 km 31.05
5,5 km 34.12
8 km 49.52
10 km 1.02.28
7 mijl 1.10.28 PR
15 km 1.34.13
10 mijl 1.41.05 PR
18,5 km 1.56.08
20 km 2.05.12 PR

Theo Koenis

1 km 6.00
2,5 km 14.51
3 km 17.47

5 km 29.39
5,5 km 32.35
8 km 47.36
10 km 59.41
7 mijl 1.07.22
15 km 1.30.12

Sandra de Graaff
(prestatieklasse)

1 km 7.19
2,5 km 18.01
3 km 21.38
5 km 36.27
5,5 km 40.11
7,5 km 55.33
10 km 1.14.50
7 mijl 1.24.??
12,5 km 1.33.25
15 km 1.51.53

Andrew Chrobok

1 km 5.17
2,5 km 13.11
3 km 15.49
5 km 26.37
5,5 km 29.20
8 km 42.48
10 km 53.38

Frans Leijtens

1 km 6.02
2,5 km 15.16
3 km 18.25
5 km 31.06
5,5 km 34.12
8 km 49.50
10 km 1.02.45

Marco Bloemerts
(prestatieklasse)

1 km 7.06
2,5 km 17.11
3 km 20.28
5 km 33.43
5,5 km 37.03
10 km 1.07.58

Bauke te Nijenhuis

1 km 7.15
2,5 km 17.48
3 km 21.21
5 km 35.27
5,5 km 38.59
10 km 1.10.41

Remco de Bruin

1 km 5.41

2,5 km 13.59
3 km 16.42
5 km 27.36

Hub Kaenen

1 km 5.24
2,5 km 13.45
3 km 16.32
5 km 27.44

Hans Drijvers

1 km 5.41
2,5 km 14.08
3 km 17.00
5 km 28.18

Aad van Leeuwen

1 km 6.36
2,5 km 16.40
3 km 20.03
5 km 33.29

Ad van Oijen

1 km 6.47
2,5 km 16.51
3 km 20.13
5 km 33.34

Jan de Vos

1 km 6.48
2,5 km 16.58
3 km 20.22
5 km 34.04

Han Holtslag

1 km 7.05
2,5 km 17.37
3 km 21.07
5 km 35.09

Anita Bakker
(prestatieklasse)

1 km 7.31
2,5 km 18.38
3 km 22.20
5 km 37.16

Met vriendelijke groet,
Frank van Ravensberg