

Beste mensen,

Afgelopen zondag waren we te gast bij SV de LAT, op de accommodatie van AV '23 in Amsterdam. Het weer was miezerig en dus niet heel aangenaam voor de clinic. Bij de clinic hadden we ongeveer 12 mensen, onder wie een viertal nieuwe atleten. Terwijl de ervaren snelwandelaars inliepen en inwandelden nam ik de nieuwelingen onder mijn hoede om al vast de basisbeginselen van de techniek te oefenen. Daarna hebben we een flinke trits oefeningen gedaan, alvorens met de loopscholing en de drills aan de gang te gaan. De clinic werd besloten met een aantal steigerungs en de zogenaamde 'slang', waarbij iedereen achter elkaar wandelt en de voorste het tempo en de richting bepaalt. Na nog wat stretching ging iedereen zich voorbereiden op de wedstrijd/prestatietoetocht. Hadden we bij de clinic nog wel 1 dame (Ilonka), tijdens de wedstrijd/prestatietoetocht was het volledig een mannenaangelegenheid.

De regen was wat minder geworden en omdat de wind meeviel en ook de temperatuur redelijk was, waren de omstandigheden toch goed voor snelle tijden. Op de 20 km hadden we drie deelnemers. Rob nam al snel de leiding met Remco kort achter hem. Na 10 km was het verschil 49 seconden. Daarna werd het gat snel groter. Rob ging niet voluit, maar het was voldoende voor de zege in voorlopig de beste Nederlandse jaarprestatie (1.40.26). Remco moest uiteindelijk bijna 3 minuten toegeven, maar hij verbeterde wel opnieuw zijn persoonlijk record met ruim een minuut tot 1.43.23. Hans moest helaas na 10 km stoppen toen hij last kreeg van een acute blessure. Hierdoor moest hij de laatste kilometer al gas terugnemen.

Op de 10 km waren er 3 wandelaars. Ronnie liet er geen gras over groeien, hij ging op afstand mee met Rob en Remco en hij zorgde ervoor dat hij ze zo lang mogelijk in het zicht had. Zijn beloning was een mooi nieuw persoonlijk record op de 10 km (52.29), waarmee hij bewees weer helemaal terug op niveau te zijn. De concurrentie moet weer rekening met hem gaan houden. Achter dit geweld was er een groot gat met Han, die een tijdje met Hans meeinging. Dit leidde uiteindelijk voor Han tot een PR van 1.07.06. Bert was de enige prestatiewandelaar op de 10 km, hij kwam niet ver achter Han binnen (1.12.11).

De 5 km was uiteindelijk de drukst bezette afstand met 6 wandelaars. Rick was niet helemaal fit en besloot de 20 km aan zich voorbij te laten gaan. Op de 5 km ging hij echter volle bak en hij wandelde voor het hele veld uit. Dit leidde tot een mooi persoonlijk record van 23.55. Aad nam in het begin afstand van Ad en hij bleef steeds zo'n 50 meter voor hem uit wandelen. Uiteindelijk finishte Aad na 33.40 en Ad in 33.52. Debutant Michiel deed het prima met 34.50. Andre wandelde daar een stuk achter, aanvankelijk in het gezelschap van Marco. Marco viel na een ronde uit. Andre finishte uiteindelijk in 37.12.

Met vele persoonlijke records was de wedstrijd, ondanks de wat tegenvallende deelname, toch een succes. Hieronder de diverse opgenomen tijden:

Rob Tersteeg

1 km 4.53
2,5 km 12.14
3 km 14.43
5 km 24.43
5,5 km 27.13
7,5 km 37.12
8 km 39.41
10 km 49.45
7 mijl 57.05
12,5 km 1.02.22
15 km 1.15.01
10 mijl 1.20.33
17,5 km 1.27.42
20 km 1.40.26

Remco de Bruin

1 km 4.55
2,5 km 12.27
3 km 14.55
5 km 25.03
5,5 km 27.33
7,5 km 37.47
8 km 40.20
10 km 50.34
7 mijl 57.05 PR
12,5 km 1.03.32

15 km 1.16.42 PR
10 mijl 1.22.36 PR
17,5 km 1.30.08
20 km 1.43.23 PR

Hans van Wakeren

1 km 6.21
2,5 km 15.54
3 km 19.07
5 km 32.10
5,5 km 35.24
7,5 km 48.35
10 km 1.05.45
DNF

Ronnie Timmermans

1 km 5.13 PR
2,5 km 13.03
3 km 15.40 PR
5 km 26.03 PR
5,5 km 28.41
7,5 km 39.14
8 km 41.51 PR
10 km 52.29 PR

Han Holtslag

1 km 6.22
2,5 km 15.58
3 km 19.20
5 km 32.59
5,5 km 36.28
7,5 km 50.09
10 km 1.07.06

Bert Akkersdijk (prestatietoet)

1 km 6.45
2,5 km 17.15
3 km 20.47
5 km 35.04
5,5 km 38.41
7,5 km 53.27
10 km 1.12.11

Rick Liesting

1 km 4.21 PR
2,5 km 11.35
3 km 14.05 PR
5 km 23.55 PR

Aad van Leeuwen

1 km 6.37
2,5 km 16.45
3 km 20.10
5 km 33.40

Ad van Oijen

1 km 6.48
2,5 km 17.00
3 km 20.24
5 km 33.52

Michiel Tamerius (prestatietoet)

1 km 6.39
2,5 km 16.59
3 km 20.32

5 km 34.50

Andre Verweij (prestatietoet)

1 km 7.38
2,5 km 18.48
3 km 22.26
5 km 37.12

Marco de Koe (prestatietoet)

1 km 7.38
2,5 km 18.49
DNF

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg