

Beste mensen,

Gisteren was de 3e en laatste wedstrijd/prestatietocht van de 10e winterserie van SV de LAT, sinds deze naar het huidige parcours in de Watergraafsmeer is verhuisd.

Het evenement vond onder een ongelukkig gesternte plaats. In hetzelfde weekend was Winterswijk-Arnhem en zaterdag was er een indoorwedstrijd voor de Benelux Race Walking Cup en tevens Belgisch kampioenschap in Gent. En dan waren de weersverwachtingen ook nog slecht: regen en bijna stormachtige wind.

De opkomst was dan ook zeer matig. Bij de clinic waren we met 7 atleten en 1 trainer. Twee nog niet zo ervaren snelwandelaars mocht ik de basisbeginselen van het snelwandelen bijbrengen, terwijl de anderen hun rondjes draaiden. Intussen stopte de motregen. Het zou de rest van de dag droog blijven. De clinic bestond o.a. uit oefeningen op de plaats, loop- en coordinatieoefeningen en race walking drills. Met de zogenaamde slang, enkele versnellingen en rekoefeningen waren de deelnemers rond 11.30 uur voldoende warmgedraaid voor de wedstrijd/prestatietocht. Helaas was Rob Tersteeg niet fit genoeg. Hij hield het bij de clinic en startte niet voor de wedstrijd. Ook een van de andere deelnemers aan de clinic liet de wedstrijd/prestatietocht aan zich voorbij gaan. Gelukkig kwamen er nog vier mensen bij, zodat we 9 deelnemers hadden: 7 voor de wedstrijd en 2 voor de prestatietocht. De 7 wedstrijdathleten werden door 4 scheidsrechters gadeslagen.

Na het afhaken van Rob, was Rick Liesting de grote favoriet voor de overwinning op de 20 km. In de eerste ronde vormde hij een kopgroep van 3 met Remco de Bruin en Ron Timmermans. In ronde 2 kwam Rick al alleen aan de leiding. Hij was na Winterswijk-Arnhem van plan om rustig te wandelen en een tijd van onder de 2 uur zou volstaan. In een zeer evenwichtige race (snelste ronde 12.38, langzaamste ronde 13.17) wist Rick echter al weer zijn persoonlijk record te verbeteren. Hij bracht het met een behoorlijke marge van ruim 1 minuut omlaag naar 1.43.45. Een uitstekende tijd, gelet op de enorme wind die over het parcours blies en gelet op de ruim 100 km die Rick dit weekend al in de benen had.

De andere tijden waren wat minder opzienbarend, maar toch waren er nog twee persoonlijke records te noteren voor Ronnie Timmermans. Door zijn snelle start kwam hij na 1 km door in 5.04 en na 3 km in 15.36. Daarna moest hij behoorlijk inleveren op 10 km winnaar Remco de Bruin (51.21), maar met 54.00 was Ron dik tevreden. Hub Kaenen wandelde in het begin nog achter Han Holtslag, maar na ruim 1 km ging Hub hem voorbij en Hub versnelde in de 2e ronde door. In de tweede helft moest Hub zich toch tegen de harde wind gewonnen geven, zodat een tijd onder het uur niet mogelijk was: 1.01.04. Ilonka van Bommel wandelde een groot deel van de race samen met Corina Riezebos, die op het eind iets sneller was: 1.17.28 om 1.18.09. Halverwege wachtte Corina even op Ilonka.

Op de 5 km werd het nog een spannende strijd tussen Han Holtslag en zijn oud-clubgenoot Ad van Oijen. Voor Han (een dag eerder nog actief in Gent) werd het zijn eerste overwinning (na de B-race in Drunen vorig jaar): 33.14 om 34.17 voor Ad.

De 20 km prestatietocht was net als in januari een prooi voor de dapper doorzettende George Bieseman. Hij eindigde net binnen het uur van Rick Liesting: 2.43.38. Daarmee was

George een paar minuten langzamer dan vorige keer, maar toen waren de omstandigheden een stuk beter.

Toekomst van de winterserie van SV de LAT

Voor de volgende winter staan de volgende drie data gepland: 18 december, 20 januari en 26 februari. Echter de locatie is nog niet bekend. Mogelijk gaan we weg van de huidige locatie. Het certificaat van de Atletiekunie dat voor het huidige parcours is afgegeven verloopt binnen enkele maanden. Ook loopt het deelnemersaantal steeds verder terug. Er zal een bezinning plaatsvinden hoe nu verder. De inzet wat mij betreft zal zijn: we gaan door. Alleen waar en in welke vorm, daarover zal een aantal mensen met elkaar de koppen bij elkaar moeten steken. Later meer.

Alle opgenomen tijden:

Rick Liesting

1 km 5.04
2,5 km 12.40
3 km 15.10
5 km 25.18
5,5 km 27.51
7,5 km 38.07
8 km 40.38
10 km 50.57
7 mijl 57.37 PR
12,5 km 1.04.11
15 km 1.17.28 PR
10 mijl 1.23.13 PR
17,5 km 1.30.43
18 km 1.33.20
20 km 1.43.45 PR

Remco de Bruin

1 km 5.04
2,5 km 12.39
3 km 15.09
5 km 25.22
5,5 km 27.56
7,5 km 38.20
8 km 40.56
10 km 51.21

Ronnie Timmermans

1 km 5.04 PR

2,5 km 12.57
3 km 15.36 PR
5 km 26.24
5,5 km 29.08
7,5 km 40.15
8 km 42.57
10 km 54.00

Hub Kaenen

1 km 6.22
2,5 km 15.30
3 km 18.34
5 km 30.28
5,5 km 33.28
7,5 km 45.51
10 km 1.01.04

Ilonka van Bommel

1 km 7.47
2,5 km 19.31
3 km 23.22
5 km 38.56
5,5 km 42.50
7,5 km 58.47
10 km 1.18.09

Han Holtslag

1 km 6.21
2,5 km 17.00
3 km 19.43
5 km 33.14

Ad van Oijen

1 km 6.45
2,5 km 17.00
3 km 20.28
5 km 34.17

Corina Riezebos (prestatietoicht)

1 km 7.41
2,5 km 19.00
3 km 22.40

5 km 37.08
5,5 km 42.50
7,5 km 58.47
10 km 1.17.28

George Bieseman (prestatietoet)

1 km 7.25
2,5 km 18.30
3 km 22.10
5 km 37.15
5,5 km 41.09
7,5 km 56.57
10 km 1.16.57
12,5 km 1.38.00
15 km 1.59.30
17,5 km 2.21.21
20 km 2.43.38

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg