

Beste mensen,

Hierbij stuur ik jullie de tussentijden die ik vandaag geklokt heb tijdens het NK in Amsterdam. Tevens stuur ik jullie de uitslag.

NB: 7 mijl is 11.265 m en 10 mijl is 16.093 m.

Kort verslag:

Na de start in het Olympisch stadion vormde zich een kopgroep van 4: Rob Tersteeg, Rick Liesting, Andrew Chrobok en Andre van Slooten. Remco de Bruin volgde op korte afstand. Groep 3 werd gevormd door Ronnie Timmermans, Wilfried van Bremen, Annelies Sarrazin en Tim van Hellemont. Hans Drijvers wandelde alleen en achter hem sloten Han Holtslag en Bram van Hastenberg de rij.

Vooraf onder impuls van Rick dunde de kopgroep uit. Eerst loste Andrew na 3 km en na 5 km moest ook Andre eraf. Enkele keren leek het dat Rick ook Rob op achterstand kon zetten zoals hij dat ook tijdens de winterserie in Rotterdam wel eens was gelukt. Maar Rob had de wedstrijd onder controle en demarreerde na 13 km. Daarna wandelde Rob een gewonnen race. Hij dook drie minuten onder zijn eigen parcoursrecord en pakte zijn 2e 20 km titel. Rick volgde op 2 minuten en hij wandelde naar een mooi persoonlijk record. Andre en Remco streden om de 3e plaats. Steeds schommelde het verschil tussen de 40 seconden en 1 minuut 10. Andre leek af en toe wat te verzwakken en Remco leek dan weer een kans te maken, maar uiteindelijk wist Andre toch zijn podiumplek binnen te slepen. Remco volgde op ruim 1 minuut. Intussen waren vooraan Andrew en Annelies weggefallen door maagklachten en waren Ronnie en Hans gediskwalificeerd (gebogen knie). Hierdoor streden Wilfried en Tim om plek 5. Wilfried trok in de 2e 10 km het pleit naar zich toe. Toch een mooi debuut voor Tim, zijn eerste NK 20 km en gelijk plek 6 en een tijd onder de 2 uur. Plek 7 ging tussen Han en debutant Bram, die eerder nog mee had gedaan aan de 400 m hardlopen. Dan is 20 km snelwandelen toch wat anders. We hielden rekening met 3 rode kaarten voor Bram in de eerste kilometers, maar Bram logenstrafte dit scenario door keurig de wedstrijd uit te wandelen. Na 3 km zag je al wel dat hij het heel zwaar had, maar hij volbracht de wedstrijd toch netjes. Wel moest hij Han tegen het einde laten gaan. Beiden mochten nog wel in het stadion finishen. Het duurde lang voordat de uitslag bekend werd gemaakt, omdat er wat gedoe was over de laatste 250 meter. Ongeveer de helft van de deelnemers was niet om de neergezette pylonen gewandeld, maar was in de binnenbaan gefinished. En dit kon wel eens tot diskwalificatie leiden. Gelukkig kwam het niet zo ver en was ook geen protest nodig. Uitslag:

1. Rob Tersteeg 1.39.10 parcoursrecord

1 km 4.55

3 km 14.39

5 km 24.34

8 km 39.22

10 km 49.20

7 mijl 55.43

15km 1.14.23

10 mijl 1.19.50

2. Rick Liesting 1.41.20 persoonlijk record

1 km 4.55

3 km 14.39

5 km 24.31

8 km 39.22  
10 km 49.20  
7 mijl 55.43  
15 km 1.15.04  
10 mijl 1.20.49

3. Andre van Slooten 1.45.11

1 km 4.55  
3 km 14.39  
5 km 24.34  
8 km 39.58  
10 km 50.28  
7 mijl 57.24  
15 km 1.17.20  
10 mijl 1.23.32

4. Remco de Bruin 1.46.15

1 km 5.02  
3 km 15.13  
5 km 25.21  
8 km 40.48  
10 km 51.15  
7 mijl 58.07  
15 km 1.18.24  
10 mijl 1.24.25

5. Wilfried van Bremen 1.56.42

1 km 5.25  
3 km 16.52  
5 km 28.36  
8 km 46.12  
10 km 57.2  
7 mijl 1.05.15  
15 km 1.26.52  
10 mijl 1.33.24

6. Tim van Hellemont 1.58.12 persoonlijk record

1 km 5.27  
3 km 16.55  
5 km 28.36  
8 km 46.18  
10 km 57.55  
7 mijl 1.05.31  
15 km 1.28.12  
10 mijl 1.34.51

7. Han Holtslag 2.19.43

1 km 6.36  
3 km 20.13  
5 km 33.58  
8 km 54.40  
10 km 1.08.24  
7 mijl 1.17.20  
15 km 1.43.34

10 mijl 1.51.26

8. Bram van Hastenberg 2.24.16 persoonlijk record

1 km 6.36

3 km 20.08

5 km 33.36

8 km 54.25

10 km 1.08.34

7 mijl 1.17.49

15 km 1.45.56

10 mijl 1.54.21

-. Andrew Chrobok DNF

1 km 4.55

3 km 14.47

5 km 25.05

8 km 41.04

10km. 51.47

7 mijl 58.49

-. Annelies Sarrazin DNF

1 km 5.27

3 km 16.55

5 km 28.53

8 km 47.35

-. Hans Drijvers DQ

1 km 6.09

3 km 18.26

5 km 30.55

8 km 49.37

10km. 1.01.59

7 mijl 1.10.09

-. Ronnie Timmermans DQ

1 km 5.30

3 km 16.58

5 km 28.49

8 km 46.54

Met vriendelijke groet,  
Frank van Ravensberg