

Snelwandeldag, Hoofddorp, 9 juli 2016

Beste mensen,

De eerste snelwandeldag die we in Hoofddorp mochten organiseren, heeft veel deelnemers getrokken. Zowel bij de clinic (29 deelnemers) als bij de wedstrijd (34 deelnemers) was er een buitengewoon goede opkomst. Opvallend was ook dat de deelnemers uit 5 landen kwamen: Nederland, België, Duitsland, Ierland en Venezuela. En verheugend was ook dat er 14 jongeren en kinderen aanwezig waren: 10 van AV Haarlemmermeer, 3 van AV DEM en 1 van RWV.

We begonnen de dag met een clinic van de Ierse trainer Michael Lane. Michael was enkele dagen in Nederland, samen met de Ierse jeugdkampioene Veronica Burke, om naar het EK atletiek in Amsterdam te komen kijken. Ook deden ze mee aan de Brooks 10 K Champions Run die zondag 10.7 vanaf het Museumplein in Amsterdam van start ging (een volksloop als entourage rond het EK). Helaas is er bij een EK in een Olympisch jaar geen snelwandelen en zo ontstond het idee van Michael om toch een snelwandel-evenement tijdens het EK te organiseren: met een coaching session/clinic en een baanwedstrijd. AV Haarlemmermeer werd bereid gevonden als gastheer te fungeren (waarbij we veel dank zijn verschuldigd aan Oscar Soethout) en RWV zorgde voor de prijzen door de wedstrijd tevens als derde Drieluik wedstrijd aan te merken.

Bij de clinic waren aanwezig: Anne en Bas van Andel, Anita Bakker, Wilfried, Loes en Marit van Bremen, Remco de Bruin, Hans Drijvers, Tim van Hellefont, Han Holtslag, Boetje Hulselan, Hub Kaenen, Rick Liesting, Sandra Maas, Gerrit en Corina Riezebos, Liesbet De Smet, Rob Tersteeg, Herwin Weststrate, Bauke te Nijenhuis, Christian Wiltsch, Patrick Demaerschalk, Jenny Acuna en Jack en 5 jeugdathleten van AV Haarlemmermeer: Thijmen Katerberg, Wesley van Maas de Bie, Yoeri Verburg, Noah Verboom en Timo Brandehof.

Michael begon de clinic in de kantine. Hij gaf daar eerst even een korte inleiding. Daarbij vertelde hij, kort samengevat, het volgende:

- De verschillen tussen Ierland en Nederland zijn ogenschijnlijk groot. In Nederland komen de snelwandelaars vooral van de lange afstand en zijn ze gewend om lange afstanden te wandelen. In Ierland komen de snelwandelaars voort uit de atletiek en zijn ze gewend om korte afstanden te wandelen, zelfs op de nationale kampioenschappen.
- Er zijn ook overeenkomsten. Ook in Ierland zie dat de atleten meer kaarten krijgen voor een gebogen knie dan voor het loskomen van de grond. Een andere overeenkomst is dat het oranje in de Ierse driekleur verwijst naar het Huis van Oranje.
- Toen Michael begon met snelwandelen, enige tientallen jaren geleden, hadden de snelwandelaars allemaal een achtergrond van "Greyhound-racing" (hazewindhondenrennen). Dit is te verklaren uit het feit dat je met die honden veel moet wandelen. En elke kilometer die je wandelt is goed voor het snelwandelen.
- De regels zijn nodig. De scheidsrechters zijn vaak oud-snelwandelaars. Ze geven een geel bordje om met de wandelaar te communiceren. Ze geven je advies om je techniek te verbeteren. Ze willen zo veel mogelijk snelwandelaars over de finish. Als je toch rode kaarten krijgt, spreek dan met de scheidsrechters zodra de laatste wedstrijd geëindigd is.
- Het kan voorkomen dat 1 scheidsrechter veel rode kaarten geeft en 1 scheidsrechter geen rode kaarten geeft. Oordeel niet te snel. Bij harde meewind of een stuk van het parcours dat omlaag gaat (zweven) of dat juist omhoog gaat (gebogen knie) kan het aantal snelwandelaars dat in de fout gaat explosief stijgen. Als de scheidsrechter die geen kaarten geeft dan op een vlak stuk met tegenwind staat, dan is zijn mildheid ten opzichte van de andere scheidsrechter verklaarbaar uit de omstandigheden.

Na deze inleiding gingen we naar buiten voor het vervolg van de sessie op de baan. Eerst werden enkele ronden ingewandeld en daarna werden oefeningen gedaan gericht op de kniestrekking. Ook de armbeweging kwam aan bod. De balans werd geoefend via het wandelen in slow motion. Een ander aspect dat werd benadrukt was het finishen. Volgens Michael moet je je focus op 10 meter na de finish leggen en dus niet voor de finish al gaan verslappen. Te veel snelwandelaars gaan al 15 meter voor de finish relaxen of komen hardlopend of met gebogen knieën door de finish. Dit heeft te maken met het te vroeg loslaten van de focus. Hierdoor kun je alsnog tegen rode kaarten aanlopen, je kunt onnodig tijd verliezen en je kunt zelfs nog gepasseerd worden door iemand die wel scherp finisht.

Na de interessante clinic was er een pauze van een klein half uur waarin er tijd was om in te schrijven en de startnummers op te halen. Ook werden de laatste voorbereidingen getroffen voor de wedstrijd. Liefst 14 jeugdathleten stonden er even voor 12.30 uur aan de start van de 1000 meter. Ezra Verboom en Wesley van Maas de Bie namen de leiding en het eerste rondje werd in vrijwel gesloten formatie afgelegd. Alleen Mila Brandehof en Marit van Bremen wandelden hun eigen tempo. De andere 12

bleven redelijk in elkaars buurt. Ezra en Wesley maakten er een mooie strijd van. Op het eind kwamen de trainers Timo Brandehof en Noah Verboom nog naar voren, maar zij konden de twee C-junioren niet meer bedreigen. Jet Commandeur was het snelste meisje op iets meer dan 20 seconden van de winnaar. Rutger Boxman en Mila Brandehof zetten clubrecords voor AV Haarlemmermeer neer. Er werden ook verschillende clubrecords voor AV DEM neergezet. Uitslag:

- 1 – Ezra Verboom – 2001 – jun C - av Haarlemmermeer – 7.10.7
- 2 – Wesley van Maas de Bie – 2001 – jun C - av Haarlemmermeer – 7.11.3
- 3 - Timo Brandehof – 1998 – junior A - av Haarlemmermeer - 7.14.9
- 4 - Noah Verboom – 1998 - junior A - av Haarlemmermeer - 7.16.2
- 5 - Jesse Terpstra - 2004 – jun D - av Haarlemmermeer - 7.28.4
- 6 - Rutger Boxman – 2004 – jun D - av Haarlemmermeer –7.24.8
- 7 – Timo van Ruiten – 2004 – jun D - av Haarlemmermeer – 7.30.8
- 8 – Jet Commandeur Mpup A2 DEM 7.34.1 (1e meisje)
- 9 – Mik Commandeur JpupB DEM 7.42.9
- 10 – Kas Commandeur JpupC DEM 7.54.0
- 11 - Thijmen Katerberg – 2002 - jun C - av Haarlemmermeer – 7.55.0
- 12 – Yoei Verburg – 2002 - jun C - av Haarlemmermeer – 7.56.0
- 13 - Mila Brandehof – 2001 – jun C (v) – av Haarlemmermeer - 9.52.4 (2e meisje)
- 14 Marit van Bremen MpupC RWV 13.16.1

NB Uitslag is voorlopig, want nr. 6 heeft hier een snellere tijd dan nr. 5.

Vervolgens was het de beurt aan de senioren en de masters. Ook hier weer een goede opkomst met 20 deelnemers. Als Drieluiik wedstrijd stond de 3000 en de 5000 meter op het programma. Enige tijd geleden vroeg Remco de Bruin of het mogelijk was dat hij doorging naar de 10.000 m. Er zijn weinig baanwedstrijden over 10.000 m en Remco voelde zich goed om het Nederlands record M50 van Tjabel Ras aan te vallen. Omdat we al 40 minuten voor de wedstrijd hadden ingepland en hij voor het record onder de 49.35 moest wandelen, leek het niet een al te grote ingreep in het programma. Rob Tersteeg zou hem helpen om het record te verbeteren en Rick Liesting zou ook starten op de 10.000 m. Omdat er een uur na de start al weer een steeple chase wedstrijd op het programma stond en verschillende vrijwilligers (en ook de Ieren) nog naar het EK atletiek in Amsterdam moesten, hebben we moeten besluiten het doorgaan tot de 10.000 m te beperken. Uiteindelijk zijn alleen Rob en Remco doorgegaan.

Door het benauwde en drukkende weer (het was tegen de 25 graden en voornamelijk bewolkt) was het vooral op de 5000 en 10.000 m nog behoorlijk zwaar. Toch werden er goede tijden gewandeld op de diverse afstanden. De water- en sponzenpost werd bemenst door de junioren van AV Haarlemmermeer en door Tim van Hellemont. Herwin Weststrate zorgde voor de coaching van Remco de Bruin.

Rob, Remco en Rick gingen gelijk aan kop van het 20-koppige veld. Na een paar rondjes kwam Rick alleen aan de leiding. Rob bleef vlak voor Remco wandelen. Daarachter volgden Veronica Burke en Jan Cornelis. Vijf deelnemers wandelden 3000 m, Dertien wandelden 5000 m en Twee de 10.000 m. Hub Kaenen was snel vertrokken en was ook als eerste klaar. Hij won de 3000 m in 16.30,5. Christian Wiltsch wandelde in zijn eerste wedstrijd naar 17.21,7 en Liesbet De Smet bleef met 17.34,7 de andere twee dames de baas. Op de 5000 m wandelde Rick in een constante race naar een prima tijd van 23.08,4. Op dat moment had hij ruim een minuut voorsprong op Rob en Remco. Veronica had graag onder de 25 minuten gekomen, maar ze had tijdens de wedstrijd net iets te veel verval. Vrijdag had ze zich nog getest met een rondje Toolenburgerplas (3,2 km in 16.07, nu kwam ze na 2 mijl (3218 m) door in eveneens 16.07) en dat werkte mogelijk nog door. Bovendien had ze wat last van het warme weer. Het werd uiteindelijk 25.11,0. Daarmee was ze niet tevreden. Wel was het een baanrecord, de overwinning bij de vrouwen en de snelste tijd van een vrouw die sinds jaren in Nederland is neergezet.

Op de 10.000 m hield Remco de spanning er lang in. De 5000 m werd in 24.23,4 gepasseerd, dus een tweede 5000 m in 25.11 zou voldoende zijn voor het record. Maar hij kreeg last van de warmte (niet zijn weertype) en hij moest verschillende keren Rob laten gaan. Even werd gevreesd dat hij de 49.35 niet zou halen. Maar met een uiterste krachtsinspanning wist hij in de laatste twee ronden toch nog zijn marge weer uit te bouwen: met 49.26,5 besloot hij de snelwandeldag met een mooi Nederlands record M50. Rob versnelde in de laatste twee ronden door en kwam tot 49.08,8, wat nipt een verbetering van zijn beste baantijd was.

Uitslagen (voorlopig, helaas heb ik nog niet de complete uitslag en ook niet de tussentijden op de 1000 en 3000 m):

10.000 m:

1. Rob Tersteeg - RWV - 49.08,8 PR

1 mijl 7.44
2 mijl 15.34
3 mijl 23.32
5000 m 24.23,0
4 mijl 31.35
5 mijl 39.38
6 mijl 47.37

2. Remco de Bruin - SV de LAT - 49.26,5 PR en NR M50

1 mijl 7.44
2 mijl 15.35
3 mijl 23.32
5000 m 24.23,4
4 mijl 31.36
5 mijl 39.42
10.000 m 47.45

5.000 m:

1. Rick Liesting - OLAT - 23.08,4

1 mijl 7.28
2 mijl 14.56
3 mijl 22.23

2. Veronica Burke - Ballinasloe AC - 25.11,0

1 mijl 7.57
2 mijl 16.07
3 mijl 24.23

3. Jan Cornelis - AV Holten - 27.07,2

1 mijl 8.02
2 mijl 16.49
3 mijl 26.06

4. Wilfried van Bremen - RWV - 27.19,3

1 mijl 8.31
2 mijl 17.28
3 mijl 26.23

5. Anne van Andel - DAK Drunen

1 mijl 9.33
2 mijl 19.09
3 mijl 28.34

6. Gerrit Riezebos- RWV

1 mijl 9.33
2 mijl 19.11
3 mijl 29.06

7. Boetje Huliselan - OLAT

1 mijl 9.34
2 mijl 19.18
3 mijl 29.14

8. Hans Drijvers - Attila

1 mijl 9.48
2 mijl 19.39
3 mijl 29.41

9. Patrick Demaerschalk - SMAC

1 mijl 10.10
2 mijl 20.10
3 mijl 30.06

10. Han Holtslag - DAK

1 mijl 10.04
2 mijl 20.20
3 mijl 30.49

11. Anita Bakker - RWV

1 mijl 11.27
2 mijl 22.47
3 mijl 34.05

12. Bauke te Nijenhuis - RWV

1 mijl 11.39
2 mijl 23.07
3 mijl 34.29

13. Corina Riezebos - RWV

1 mijl 11.50
2 mijl 23.12
3 mijl 34.31

3000 m:

1. Hub Kaenen - RWV - 16.30,5

1 mijl 8.14

2. Christian Wiltch - Duitsland - 17.21,7

1 mijl 8.58

3. Liesbet De Smet - Duffel - 17.34,7

1 mijl 9.26

4. Sandra Maas - RWV

1 mijl 9.37

5. Loes van Bremen - RWV

1 mijl 11.50

Na de wedstrijd was het nog een keer tijd voor de jeugd, want de dag werd afgesloten met een steeple chase wedstrijd. Hierbij kreeg de jeugd de kans om een clubrecord voor AV Haarlemmermeer neer te zetten. Wesley en Ezra beheersten ook hier de wedstrijd, zij het dat Wesley wel een heel grote voorsprong nam.

1500 meter steeple:

- 1 – Wesley van Maas de Bie – 2001 – jun C - av Haarlemmermeer – 5.36.0 min.
- 2 – Ezra Verboom – 2001 – jun C - av Haarlemmermeer – 6.55.8 min.
- 3- Thijmen Katerberg – 2002 - jun C - av Haarlemmermeer – 6.57.9 min.
- 4- Rutger Boxman – 2004 – jun D - av Haarlemmermeer – 7.13.7 min.
- 5 – Timo van Ruiten – 2004 – jun D - av Haarlemmermeer – 7.14.3 min.
- 6 – Yoeri Verburg – 2002 - jun C - av Haarlemmermeer – 7.34.3 min

Na de steeple wedstrijd was het tijd voor de prijsuitreiking. Hans van der Knaap had bedrukte mokken meegenomen, zowel voor de Drieluik als voor de winnaars van vandaag. Ook deelde hij nog wat vlaggen van Dafne Schippers uit. Rond 15 u. vertrokken de laatste deelnemers, juryleden en andere vrijwilligers naar huis.

Iedereen bedankt voor het mogelijk maken van deze dag, die zeer geslaagd was.

Websites: <http://www.avhaarlemmermeer.nl/>
<http://hcnieuws.nl/deel-je-nieuws-activiteit/ierse-trainer-geeft-snelwandelclinic-op-atletiekbaan-arnolduspark-139560>
<http://hcnieuws.nl/deel-je-nieuws-artikel/veronica-burke-verpulvert-rondenrecord-toolenburgerplas-140475>
<http://hcnieuws.nl/deel-je-nieuws-artikel/veronica-burke-wint-overtuigend-de-eerste-snelwandelwedstrijd-hoofddorp>
Foto's: <http://www.tigch.nl/snelwandelen/2016/20160709/fotos/fotos.htm>

Met vriendelijke groet,

Frank