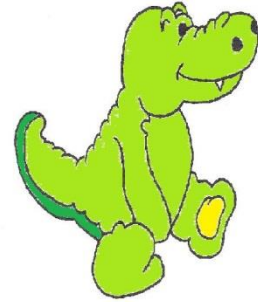




VAV-Veenendaal



Benelux Challenge



Benelux Young

Race Walkers

## ***7<sup>e</sup> Internationale Sprintdriekamp Snelwandelen***

## ***7th International Sprint Triathlon in Race Walking***

zaterdag 10 september 2016

**Sportpark Spitsbergen, Spitsbergenweg 48, 3902 HL**

**Veenendaal, tel. (0318) 51 65 12**

Contactpersonen:

Lieuwe Jousma (06-23 68 00 56)

Frank van Ravensberg (06-28 12 23 48)

**Aanvang sprintdriekamp: 10.45 uur**

**Aanvang snelwandeldag: 9.15 uur**

**Wedstrijdprogramma:**

Jeugd geboren in 2001 of later: 1000 m snelwandelen en 1 mijl snelwandelen

Overige categorieën: 3000 m snelwandelen, 1000 meter snelwandelen en 1 mijl snelwandelen

Men kan inschrijven voor alle afstanden (tweekamp of driekamp), maar ook deelname aan een afzonderlijke afstand is mogelijk.

## Tijdschema:

8.30 u. - 9.15 u. verzamelen in de kantine, inschrijven, uitreiking startnummers  
9.15 u. - 10.30 u. clinic/warming up (voor iedereen die mee wil doen)  
10.30 u. - 10.40 u. pauze  
10.40 u. jury + deelnemers aan serie 1 naar de baan  
10.45 u. start 3000 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars)  
11.10 u. start 3000 m serie 2 (elite/toppers)  
11.30 u. start 1000 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd)  
11.45 u. start 1000 m serie 2 (elite/toppers)  
12.00 u. indeling maken voor de teamwedstrijd  
12.20 u. start 1 mijl (1609 m) serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd)  
12.40 u. start 1 mijl (1609 m) serie 2 (elite/toppers)  
12.55 u. einde wedstrijdprogramma  
13.00 u. lunch  
13.50 u. prijsuitreiking  
14.20 u. vertrek met de auto naar Prattenburg\*  
14.50 u. begin van de duurloop over de Amerongseberg en langs de Eenzame Eik  
16.15 u. einde duurloop, vertrek met de auto naar Sportpark Spitsbergen  
16.45 u. terug bij de baan, gelegenheid om te douchen  
17.15 u. einde snelwandeldag

\* Bij slecht weer wordt de duurloop gestart vanaf sportpark Spitsbergen en keren we daar ook weer terug

## Inschrijven:

De voorinschrijving gaat via de website van VAV-Veenendaal, zie:

[http://www.vav-veenendaal.nl/index.php?page=04\\_03\\_VAV\\_Wedstrijde&sid=1](http://www.vav-veenendaal.nl/index.php?page=04_03_VAV_Wedstrijde&sid=1)

Hierbij gelden (voorlopig) de volgende inschrijfgelden:

Clinic: gratis  
3000 meter: € 2,50  
1000 meter: € 2,50  
1 mijl: € 2.50  
Driekamp: € 7,50  
Lunch: € 7,50  
Middagtraining: gratis

De voorinschrijving sluit op vrijdag 2 september. Het inschrijfgeld dient ook uiterlijk op 2 september te zijn overgemaakt op IBAN rekeningnummer NL74RABO0146750993 ten name van VAV inzake "snelwandeldag 2016".

Bij **na-inschrijving** geldt dat men **niet** aan de lunch kan deelnemen.

## Prijzen:

Er zijn bekens/prijzen voor de winnaars in de diverse categorieën (mannen, vrouwen en jeugd). Verder ontvangt elke deelnemer een diploma met de gewandelde tijden erop. Voor de winnaars bij de senioren mannen en vrouwen is er de Benelux Challenge Cup. Daarnaast zal er een stijlprijs

worden uitgereikt, is er een teamprijs voor het winnende team (met de beste 3 atleten op de 1 mijl) en zijn er diverse aanmoedigingsprijzen.

Een extra prijs van € 25 is er voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende baanrecords verbetert:

*Mannen:*

1000m	3.40,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
1500m	6.01,5	Miroslav Úradník	SVK	2014
1 mijl	6.20,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
2000m	8.22,78	Miroslav Úradník	SVK	2013
3000m	12.31,62	Miroslav Úradník	SVK	2013

*Vrouwen:*

1000m	3.50	Agnieszka Dygacz	POL	2015
1500m	6.06	Agnieszka Dygacz	POL	2015
1 mijl	7.35,60	Kate Veale	IRL	2012
2000m	11.37,9	Liesbet De Smet	BEL	2013
3000m	13.19,0	Agnieszka Dygacz	POL	2015

Nog een extra prijs van € 25 is voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende (limiet)tijden verbetert, het gaat hier om de beste tijden ooit in Nederland op die afstand neergezet:

*Mannen:*

1000m	3.40,6
1500m	5.53,4
1 mijl	6.20,6
2000m	7.58
3000m	11.59

*Vrouwen:*

1000m	3.50
1500m	6.06
1 mijl	6.55,29
2000m	8.41,60
3000m	13.19,0

**Eerdere winnaars:**

*Mannen:*

2010: Jacques van Bremen (Nederland)	12.45,9	765,9 punten
2011: Jacques van Bremen (Nederland)	13.59,3	839,3 punten
2012: Niall Prendiville (Ierland)	12.51,02	771,02 punten
2013: Miroslav Úradník (Slowakije)	12.20,7	740,7 punten
2014: Miroslav Úradník (Slowakije)	11.39,07	699,07 punten
2015: Rob Tersteeg (Nederland)	12.44	764 punten

*Vrouwen:*

2010: Loes van Bremen (Nederland)	20.33,5	1233,5 punten
2011: Liesbet De Smet (België)	17.10,0	1030,0 punten
2012: Kate Veale (Ierland)	14.21,37	861,37 punten
2013: Liesbet De Smet (België)	16.32,3	992,3 punten
2014: Anne van Andel (Nederland)	15.16,89	916,89 punten

2015: Agnieszka Dygacz (Polen) 12.20 740 punten

*Jeugd:*

2010: Colin Versteeg (Nederland)	14.34,7 (3 afstanden)	874,7 punten
	9.29,1 (2 afstanden)	569,1 punten
2011: Nathan Peeters (Nederland)	15.19,3 (2 afstanden)	919,3 punten
2012: Mona Münster (Duitsland)	14.49,89 (2 afstanden)	889,89 punten
2013: Mona Münster (Duitsland)	12.42,7 (2 afstanden)	762,7 punten
2014: Mona Münster (Duitsland)	12.17,33 (2 afstanden)	737,33 punten
2015: Mona Münster (Duitsland)	17.17 (3 afstanden)	1037 punten
	11.16 (2 afstanden)	676 punten

**Winnaars per afstand in de vorige edities:**

*1000 m:*

2010: 4.16,6 Jacques van Bremen	6.10,8 Loes van Bremen	<b>4.16,6</b> Colin Versteeg
2011: 4.08 Colin Versteeg	5.26 Liesbet De Smet	7.21 Nathan Peeters
2012: 3.59,25 Niall Prendiville	4.27,31 Kate Veale	7.09,17 Mona Münster
2013: 3.58,82 Miroslav Úradník	5.10,4 Liesbet De Smet	6.02,32 Mona Münster
2014: <b>3.40,6</b> Miroslav Úradník	4.45,3 Anne van Andel	5.54,1 Mona Münster
2015: 4.10 Rob Tersteeg	<b>3.50</b> Agnieszka Dygacz	5.28 Mona Münster

*1500 m:*

2010: 6.29,1 Jacques van Bremen	11.04,1 Loes van Bremen	<b>7,48,8</b> Colin Versteeg
2011: 7.24 Jacques van Bremen	8.45 Liesbet De Smet	11.55 Nathan Peeters
2014: <b>6.01,5</b> Miroslav Úradník	8.12,5 Anne van Andel	9.34,2 Mona Münster
2015: 6.29 Rob Tersteeg	<b>6.06</b> Agnieszka Dygacz	8.42 Mona Münster

*1 mijl:*

2010: 6.42,2 Jacques van Bremen	11.16,0 Loes van Bremen	<b>8.11,8</b> Colin Versteeg
2012: 6.51,58 Niall Prendiville	<b>7.35,60</b> Kate Veale	12.21,46 Mona Münster
2014: <b>6.20,6</b> Miroslav Úradník	8.08,3 Anne van Andel	---

*2000 m:*

2013: <b>8.22,78</b> Miroslav Úradník	<b>11.37,9</b> Liesbet De Smet	<b>13.20,82</b> Mona Münster
---------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

*3000 m:*

2011: 14.40 Jacques van Bremen	17.42 Liesbet De Smet	---
2012: 13.48,09 Niall Prendiville	15.32,89 Kate Veale	---
2013: <b>12.31,62</b> Miroslav Úradník	16.38,8 Liesbet De Smet	---
2015: 12.44,3 Rob Tersteeg	<b>13.19,0</b> Agnieszka Dygacz	<b>18.04</b> Mona Münster

**Aantal deelnemers vorige edities:**

2010: 3 + 1 + 1 = 5 (3 mannen, 1 vrouw en 1 jeugdathleet)

2011:  $17 + 4 + 4 = 25$   
2012:  $15 + 4 + 3 = 22$   
2013:  $20 + 4 + 2 = 26$   
2014:  $17 + 7 + 1 = 25$   
2015:  $21 + 7 + 7 = 35$

### **Deelnemers 2016:**

Wij verwachten de beste Nederlandse snelwandelaars aan de start. Daarnaast verwachten wij ook deelname van goede snelwandelaars uit onze buurlanden België en Duitsland. Geïnteresseerden uit andere landen kunnen rechtstreeks contact opnemen met Frank van Ravensberg.

Dit evenement is echter ook heel geschikt voor beginners, jeugdathleten en lokale atleten van VAV. 's Ochtends kun je kennis maken met het snelwandelen via de clinic. Daarna kun je het geleerde uitproberen op één of meerdere korte afstanden. Beginners, jeugd en oudere atleten starten apart van de zeer snelle snelwandelaars, zodat beide groepen hun eigen races kunnen wandelen. Tussen de races door kunnen zij hun rust/herstel pakken en de andere groep in actie zien.

Het is mogelijk om als prestatiewandelaar/niet-wedstrijdatleet deel te nemen aan de sprintdriekamp. Het inschrijfgeld is hetzelfde. Wel even van te voren melden dat je als prestatiewandelaar/niet-wedstrijdatleet meedoet.

### **Records:**

Er zullen drie snelwandelscheidsrechters aanwezig zijn. Wanneer men van plan is om een nationaal record te wandelen, dient men zelf een recordformulier mee te nemen. Informeer ook even tijdig van tevoren de organisatie, dat men met een record rekening dient te houden.

De wedstrijd is officieel aangemeld bij de Atletiekunie, zie:

<https://www.atletiek.nl/wedstrijdkalender?id=5202>

Er is geen elektronische tijdwaarneming.

### **Individueel klassement:**

De individuele wedstrijd bestaat net als voorgaande jaren uit 3 onderdelen: dit jaar dus 3000 m, 1000 m en 1 mijl. De tijden worden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld. Voor de jeugd (tot en met 15 jaar) geldt dat de wedstrijd over 2 onderdelen gaat: 1000 m en 1 mijl. Ook hier worden de tijden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld.

Voorbeeld:

Tijd op de 3000 m is 17.52, dit is gemiddeld op de 1000 m een tijd van 5.57,3 (357,3 punten/seconden)

Tijd op de 1000 m is 5.30, dit blijft 5.30 (330 punten/seconden)

Tijd op de 1 mijl is 9.20, dit is gemiddeld op de 1000 m een tijd van 5.48 (348 punten/seconden)

Puntentotaal is dan  $5.57,3 + 5.30 + 5.48 = 17.15,3$  (in tijd) ofwel 1035,3 (in punten/seconden)

### **Teamwedstrijd:**

Behalve een *individuele* wedstrijd zal er volgens plan ook een *teamwedstrijd* zijn.

Voor de teamwedstrijd telt alleen de laatste afstand (1 mijl). Aan de hand van de uitslag van de 1e en 2e afstand, willen we de deelnemers in 3 groepen indelen.

Voorbeeld: bij 18 deelnemers krijgen de 6 snelste een rood lintje, de 6 langzaamste een groen lintje en de 6 overigen een geel lintje. Vervolgens mogen zij zelf een team samenstellen, waarbij elk team moet bestaan uit 1 iemand met een rood, 1 iemand met een geel en 1 iemand met een groen lint.

Het team met de beste totaal tijd op de 1 mijl (drie tijden opgeteld van de 3 teamleden) wint de teamprijs. Mocht het aantal deelnemers niet deelbaar zijn door 3, dan worden de extra deelnemers toebedeeld aan de 'groene' groep. 1 of 2 teams mogen dan uit 4 deelnemers bestaan, van wie er echter telkens maar 1 uit de 'rode' en de 'gele' groep mag komen. Deze teams hebben dan twee teamleden uit de 'groene' groep. De 3 snelste tijden gelden in dat geval voor het teamklassement.

Voorbeeld:

Team A heeft drie snelwandelaars die op de 1 mijl m de volgende tijden wandelen: 6.31 - 8.15 - 9.58.

Team B heeft vier snelwandelaars die op de 1 mijl de volgende tijden wandelen: 7.08 - 8.14 - 9.12 en 10.15.

Voor team A gelden alle drie de resultaten, totaal 24.44.

Voor team B gelden alleen de beste drie resultaten, totaal 24.34. De tijd van 10.15 telt niet mee.

Team B wint dus van team A.

### **Benelux Race Walking Cup:**

De sprintdriekamp (voor de jeugd: sprintweekamp) telt mee voor de Benelux Race Walking Cup 2016. Van alle in Veenendaal gewandelde tijden zal er echter per deelnemer maar 1 tijd meetellen. Dat is bij de mannen en vrouwen senioren/masters/junioren A/junioren B de tijd op de 3000 meter. Bij de jeugd tot en met junioren C geldt de tijd op de 1000 meter.

### **Europa Challenge:**

De sprintdriekamp telt mee voor de Europa Challenge.