

Sprint driekamp en clinic, 10 september 2016, Veenendaal

Beste mensen,

Zaterdag waren we al weer voor de 7e keer te gast bij VAV-Veenendaal voor de jaarlijkse snelwandeldag. Het zal de warmste editie geweest zijn. Alleen in 2011 was het ook behoorlijk zonnig, meestal regeerde de regen. Zaterdag was het 27 graden (in de schaduw, die er op de baan niet was) en zeer zonnig.

Rob Tersteeg, Veronica Burke, Michael Lane en ik kwamen even na 8 uur als eerste niet VAV-ers aan bij de baan. Gelukkig was er al iemand aanwezig van de club die het hek al had open gedaan. Vervolgens deed hij ook de kantine voor ons open, zodat we naar binnen konden. Al snel volgden ook Jose en Wim van de kantine, Lieuwe Jousma en vele anderen van VAV. Ook de deelnemers druppelden binnen. Het was al rond de 20 graden. Vlaggen en spandoeken werden opgehangen, de inschrijving werd in orde gemaakt en de spullen voor de clinic werden klaar gezet. Voor deze wedstrijd had ik twee spandoeken laten maken waarvan er 1 bij de ingang van de baan werd opgehangen.

Even na 9.15 uur nam Victor de grootste groep met zich mee voor de clinic. Alle beginners, jeugdathleten en de overige deelnemers aan de eerste serie van de wedstrijdjes gingen met Victor mee. Voor de snellere groep verzorgde ik een warming-up. Veronica Burke gaf bij mijn groep tussendoor een korte demonstratie van haar puntgave techniek. Victor verzorgde op de van hem bekende wijze met veel enthousiasme een clinic voor zijn groep. Veel uitleg, o.a. over het gebruik van de verschillende soorten spieren. Victor had ook drie mensen enthousiast gemaakt voor dit evenement: Erik Kroon, Anneke de Haan-Touw en Irene den Ouden. Zij waren alle drie naar Veenendaal gekomen om deze snelwandeldag in z'n geheel mee te maken.

Rond 10.30 uur liep de clinic ten einde en konden de deelnemers zich gaan voorbereiden op hun wedstrijd. De deelnemers uit Polen, Ierland en ook de meeste Duitse deelnemers deden hun eigen voorbereiding en hadden de clinic overgeslagen. Na een kwartier pauze, voor sommigen te kort, volgde de eerste start. De 1e serie 3000 m zou een kleine serie worden met maar 7 deelnemers: 5 masters, 1 dame en 1 meisje. Joost van der Plicht leidde vanaf het begin met Lola Gontier op afstand op plek 2. Hoewel Joost niet echt inzakte, kwamen Hans Drijvers en Loes van Bremen in het tweede deel van de race dermate opzetten, dat ze Joost in de laatste 2 ronden voorbij gingen. Hans won op ongewoon schoeisel, door een geblesseerde teen wandelde hij op sandalen. Loes was 2e, Joost 3e en Bauke te Nijenhuis rukte op het eind nog op naar plek 4, omdat hij de uitgebluste Lola passeerde. Lola werd uiteindelijk 6e.

De 2e serie was met 13 deelnemers wat beter bezet. Rick Liesting knalde werkelijk weg vanuit het startschot, in een tempo dat boven de 16 km per uur lag. Onmogelijk dat hij dat 3000 m vol zou kunnen houden. Na 1.33 op de eerste 400 m had hij 5 seconden voorsprong op Rob Tersteeg, die zich niet gek liet maken. Na 800 m was het verschil eveneens 5 seconden. Peter Van Hove, Remco de Bruin en Veronica Burke volgden op afstand. Rob haalde Rick halverwege bij, maar stoomde vervolgens niet door. Rick bleef op een paar meter hangen. Zodoende kon Rick zijn persoonlijk record verbeteren tot 13.07,4. Rob won de race in 13.05,6. Peter viel op het eind nog wat terug, waardoor Remco op kon schuiven naar plek 3 in 14.16,4. Dit bleek, als je corrigeert naar leeftijd, de objectief beste prestatie van de dag te zijn (101 punten voor de Europa Challenge), ook al was Remco vorig jaar net iets sneller

(14.16,3). Veronica Burke werd 4e in 14.27,8 en was veruit de snelste vrouw. Bovendien was ze flink sneller dan in 2015. Udo Schaeffer had zijn eigen tegenstand georganiseerd door de Polen Miroslaw Luniewski en Boguslaw Seidel naar Veenendaal te vragen. De drie leverden onderling op alle drie de afstanden een hevige strijd om plek 4 in het klassement. Wilfried van Bremen en Hub Kaenen mengden zich daar ook in. Liesbet De Smet wandelde lange tijd achteraan, haalde vlak voor de laatste ronde Christophe Gontier in, maar deze laatste bleek in de laatste ronde toch sterker en verschalkte op de streep zelfs nog Richard Christian Wiltsch. Voor beiden een persoonlijk record en voor Richard Christian zelfs een clubrecord.

Voor de Europa-Challenge werden de belangrijkste punten als volgt verdeeld:

101 punten Remco de Bruin

100 punten Udo Schaeffer

99 punten Boguslaw Seidel

96 punten Rick Liesting

96 punten Rob Tersteeg

91 punten Veronica Burke

91 punten Miroslaw Luniewski

Met 7 resultaten boven de 90 punten, gecorrigeerd naar leeftijd, was de tweede serie 3000 meter dus meer dan uitstekend bezet.

De serie met de meeste deelnemers was de 1e serie 1000 m. Liefst 17 deelnemers met een startnummer en ook nog 4 zonder startnummer stonden aan de start. De drie enthousiaste debutanten die Victor had meegenomen, twee VAV-ers, de jongste deelneemster Marit van Bremen en vier visueel gehandicapte deelnemers uit Duitsland (van wie twee met begeleiding) waren maar enkele opvallende deelnemers aan deze serie. Tristan Van Hove nam resoluut de leiding voor Rodger Hulsebos en Loes van Bremen. Daarachter volgden Richard de Bruin, die echter wat al te vrij met de snelwandelregels omging en die later door de jury werd teruggezet in de uitslag. Rodger, vorig jaar al deelnemer, ging over Tristan heen en wandelde ontspannen naar de winst in de serie in een nieuw PR. Loes werd in een van haar betere tijden 2e en Tristan sloeg met zijn derde plek gelijk een stevig gat met zijn concurrenten in de jeugdklasse. Lola Gontier stelde haar 2e plaats in de jeugduitslag veilig (1e bij de meisjes) en Tygo Hulsebos wandelde naar een voorlopige 3e plek (2e bij de jongens). Marit van Bremen wandelde de race netjes uit in 11.47,5 en daarmee was de 3-jarige maar een minuut achter Edith Tust. Irene den Ouden, Erik Kroon en Anneke de Haan bleven een beetje in elkaars buurt en finishten alle drie tussen de 8.10 en 8.20. Nadine Remler was het eerste B-meisje dat ooit aan de start kwam bij een snelwandelwedstrijd op deze baan.

Op Rob Tersteeg na (die zijn titel van vorig jaar dus niet verdedigde, hij richt zich op het NK 50 km) gingen allen die in de 2e serie 3000 m finishten ook weer van start in de 2e serie 1000 m. Voor hun was er nauwelijks een kwartier pauze na hun 3000 m. Dat merkte vooral Richard Christian Wiltsch, hij leek minder goed in zijn tempo te komen dan op de andere afstanden. Rick Liesting ging er weer meteen vandoor met de anderen gelijk op afstand. Met 4.09,8 sneuvelde er al weer een persoonlijk record van Rick (vorig jaar nog 4.15), die zelfs sneller was dan het PR van Rob Tersteeg. Remco de Bruin werd 2e in een tijd die opnieuw net boven zijn tijd van 2015 lag. Veronica Burke wist zichzelf ook net niet te verbeteren, maar verzekerde zich wel vrijwel van de zege in het klassement van de vrouwen. Hub Kaenen verraste met een zeer snelle 4.43,8 waarmee hij oprukte in het klassement. Peter Van Hove deed het betrekkelijk rustig aan met 4.50,8. Wilfried van Bremen bleef nog net onder de 5

minuten, waarmee hij de drie veteranen uit Duitsland en Polen kort voor bleef. De drie maakten er weer een prachtige strijd van met Miroslaw Luniewski weer als snelste, kort voor Boguslaw Seidel en Udo Schaeffer. Liesbet De Smet deed de laatste plaats deze keer over aan Richard Christian Wiltsch en Christophe Gontier voegde zich tussen hen in. Voor Christophe en Richard Christian was er een persoonlijk record.

Er volgde nu een wat langere pauze, waarin tevens de teams werden samengesteld voor de ploegenwedstrijd.

De mijl (1609 m) was de laatste afstand en we waren benieuwd of de deelnemers erg last van de warmte zouden hebben. In de eerste serie spoot Tygo Hulsebos na de start weg. Joost van der Plicht volgde. Al snel had Joost hem ingehaald en ook Tristan Van Hove ging hem voorbij. Anita Bakker, Jan de Vos en Corina Riezebos volgden. Tristan bleef Joost op ongeveer 30 meter afstand volgen en ging hem in de laatste 100 m, na een furieuze eindsprint, zelfs nog voorbij. Een mooie overwinning en tevens goed voor de overwinning bij de jeugd in het totaalklassement. Joost volgde slechts op 1,3 seconde. Joost vertelde dat hij nog niet helemaal terug op niveau is en nog niet voor langere tijd zijn snelheid vast kan houden. Toch deed hij het vandaag behoorlijk. Over 3 afstanden was hij de beste van de deelnemers uit de 1e serie. Anita Bakker wandelde alleen de mijl, omdat zij haar zinnen had gezet op het nog vacante baanrecord bij de V35 op die afstand. Met 11.05,2 slaagde zij glansrijk in die opzet. Corina Riezebos zat haar met 11.05,7 op de hielen. Mede omdat Loes van Bremen op de laatste afstand niet startte schoof Corina door naar de 3e plaats in het klassement bij de vrouwen. Bauke te Nijenhuis voltooide mooi ook zijn derde afstand en dat slechts 6 dagen na zijn 2 Nederlandse records op de 20.000 m en 2 uur op de baan. Tygo Hulsebos moest na zijn snelle start wat gas terugnemen, maar deed het toch behoorlijk. Voor Tygo was er een mooie 3e plaats bij de jeugd (en een 2e plek bij de jongens).

De slotserie beloofde nog wat vuurwerk, want er konden nog wat baanrecords aan gaan en voor plek 4 bij de mannen waren er nog 5 kanshebbers, die dicht bij elkaar stonden. Vooraf had ik Rob Tersteeg nog gewaarschuwd dat zijn baanrecord op de mijl (7.41,3 in 2014) vandaag gevaar zou lopen. Maar Rob deed alleen de 3000 m. Dat maakte de weg vrij voor Rick Liesting om dit baanrecord bij de M35 aan te vallen. Rick slaagde gemakkelijk voor die opdracht. Met 6.59,9 vestigde hij een persoonlijk record en een baanrecord en ook kwam hij bij het selecte groepje van 4 dat in Veenendaal de mijl binnen de 7 minuten heeft gewandeld (Rick, Miroslav Uradnik, Jacques van Bremen en Niall Prendiville). Rick behaalde hiermee tevens de eerste overwinning in de sprintdriekamp. Met 771 punten bleef hij maar nipt boven het puntentotaal dat Rob Tersteeg vorig jaar haalde (764). Remco de Bruin schoof van een 3e plaats vorig jaar naar een tweede plaats nu. Op de mijl zette hij met 7.31,6 een prima tijd neer. Veronica Burke won de afstand bij de vrouwen in 7.43,2 en pakte de tweede overwinning voor Ierland (na Kate Veale in 2012) op de sprintdriekamp. De tijd van Veronica was goed voor een baanrecord bij de vrouwen. Het was net niet snel genoeg om ook het alle categorieën record van Kate Veale (7.35,6) te verbeteren. Peter Van Hove pakte met 8.05,7 op de laatste afstand voor het eerst een podiumplek op de sprintdriekamp. Twee podiumplekken vandaag dus in de familie (na de overwinning van Tristan bij de jeugd). Kort na Peter kwamen er vier snelwandelaars vrijwel gelijk de laatste bocht uit. Hub Kaenen, Miroslaw Luniewski, Udo Schaeffer en Boguslaw Seidel maakten er een enorme prestigestrijd van om dit sprintje te winnen. Uiteindelijk kwam Hub nipt voor Miroslaw en Udo over de streep. Boguslaw liet het de laatste 50 meter een beetje lopen. Omdat Wilfried van Bremen het de laatste afstand rustig aan deed, zakte hij in het klassement terug

naar de 8e plaats. Miroslaw greep de 4e plek. Het verschil tussen nummer 4 en 8 was slechts 22 punten (22 seconden op de 1000 m). Richard Christian Wiltsch was wat hersteld en hij kon zijn snelheid nu beter kwijt dan op de 1000 m. Liesbet De Smet verzekerde zich van de 2e plek bij de vrouwenwedstrijd, haar zoveelste podiumplek in Veenendaal. Ze bleef dit keer Christophe Gontier net voor. Voor Christophe was er een derde persoonlijk record in 2 uur tijd.

De wedstrijden waren nu ten einde en het was tijd voor de lunch. Tijdens de lunch werd de uitslag opgemaakt, werden de diploma's ingevuld en werd bepaald wie de zogenaamde bijzondere prijzen kregen zoals de stijlprijzen en de strijdlustprijzen. Na de lunch kon redelijk op tijd met de prijsuitreiking begonnen worden. Tygo en Rodger bouwden het podium op en zo konden we beginnen. Het was de eerste keer sinds (meen ik) 2011 dat we de prijsuitreiking buiten konden doen. Vaak was dat niet mogelijk vanwege de regen. De bekera's en schilden kwamen onder meer terecht bij:

- Rick Liesting, winnaar mannen
- Remco de Bruin, 2e prijs mannen
- Peter Van Hove, 3e prijs mannen
- Veronica Burke, winnares vrouwen
- Liesbet De Smet, 2e prijs vrouwen
- Corina Riezebos, 3e prijs vrouwen
- Tristan Van Hove, 1e prijs jongens
- Lola Gontier, 1e prijs meisjes
- Miroslaw Luniewski, Udo Schaeffer, Tristan Van Hove, 1e prijs teams
- Veronica Burke, Christophe Gontier, Joost van der Plicht, 2e prijs teams
- Irene den Ouden, stijlprijs
- Anneke de Haan, stijlprijs
- Miroslaw Luniewski, strijdlust
- Boguslaw Seidel, strijdlust
- Bauke te Nijenhuis, 1e M80 (oudste deelnemer)
- Tygo Hulsebos, 1e Veenendaler (jeugd)
- Rodger Hulsebos, 1e Veenendaler (senioren)
- Richard Christian Wiltsch, 1e debutant enz.

Verder was er voor iedereen een diploma en een sleutelhanger (met logo's van de wandelende krokodil en het VAV-logo). En er waren ook nog kleine medailles en mokken.

Na de prijsuitreiking was er nog even een discussie of we nog naar Prattenburg bij de Utrechtse Heuvelrug gingen. Immers was onze vaste gids Cees Versteeg uitgeschakeld. Maar Rodger Hulsebos bood aan om ons door het bos te leiden en zo gingen we met 13 atleten met auto's richting zuid-westen van Veenendaal, waar vlak bij kasteel Prattenburg geparkeerd werd. Hier vindt 8 oktober trouwens de Prattenburg loop plaats (5 of 10 km hardlopen over de heuvels van de Utrechtse Heuvelrug). Rodger Hulsebos en Frank van Ravensberg voerden het eerste stuk de groep aan tot het asfalt overging in een onverhard pad (na ca. 14 minuten) en de groep uiteen spatte. Enkelen waren al eerder afgehaakt. Het waren vooral Rob Tersteeg en Rick Liesting die eraan trokken. Ronnie Timmermans probeerde hen op sommige stukken bij te houden. Wilfried van Bremen, Gerrit Riezebos, Rodger Hulsebos, Richard Christian Wiltsch, Hub Kaenen, Frank van Ravensberg, Herwin Weststrate, Liesbet De Smet, Corina Riezebos en Anita Bakker volgden. Soms werd gestopt om op elkaar te wachten en wisselde de volgorde weer. Er werd ook gebezemd (de voorsten wandelden terug). Bijna ging het mis toen Rodger aangaf dat

we rechtdoor konden tot een bankje en het bankje verdwenen bleek te zijn. Gelukkig kwam iedereen die door was gewandeld ook redelijk snel weer terug. Net als vorig jaar deden we de stevige onverharde klim over de Amerongse Berg en wandelden we vanaf daar door naar De Eenzame Eik. Daar verzamelden we weer en werden er wat groepsfoto's gemaakt door Gerrit. Omdat het al laat was geworden namen we vanaf De Eenzame Eik de kortste weg terug, nog een lastige afdaling met veel lastige stukken erin. We passeerden nog een grote groep fietsers en kwamen weer terug op het asfalt. Samen met Ronnie kwam ik na 1.36.16 weer terug op de parkeerplaats (Ronnie enkele seconden eerder). Rob was er toen al zeker 10 minuten. Achter mij kwamen nog Richard Christian, Anita, Rick en Herwin. Rick en Richard Christian hadden gewacht. Zo waren wij rond 17.15 u. terug bij de baan.

Rodger was vanaf de parkeerplaats naar huis gerend. Hij had er al een aardig dagprogramma op zitten. Zoals hij het zelf uitdrukte:

Topdagje vandaag.

- hardlopend naar Kwintelooijen voor PBT training (6 km.)
- PBT training (4 km.)
- hardlopend van Kwintelooijen naar VAV (5 km.)
- 1000 m. snelwandelen (max.) - PR verbeterd van vorig jaar
- 13 snelwandelaars begeleid door Prattenburg (10 km.) - sommigen kunnen wel heel snel wandelen, maar kon gelukkig aardig mee.
- hardlopend van Prattenburg naar huis (5 km.)

Victor was 's middags met een andere groep in de buurt van de baan gebleven en had een eigen ronde op de weg gedaan. Na het douchen en nog kort napraten en opruimen eindigde de snelwandeldag in Veenendaal even na 18 uur.

Resumerend was het zowel in de top als in de breedte een goede editie. Met 9 deelnemers onder de 1000 punten en twee sterke winnaars bij de mannen en de vrouwen kunnen we kwalitatief een positieve balans opmaken. Verder ook weer enkele nieuwkomers naast vele vertrouwde gezichten en, altijd leuk, ook weer enkele deelnemers van de organiserende vereniging. En tenslotte deelnemers uit 5 landen en ongeveer net zo veel deelnemers als recordjaar 2015. Ik kijk dan ook tevreden terug. Iedereen bedankt voor het meedoen of voor de hulp bij het organiseren van het evenement. Hopelijk zien we jullie allemaal het volgend jaar weer voor de 8e editie!