

## **Snelwandelwedstrijd en Clinic, de LAT, 18 december 2016**

Het elfde seizoen bij AV'23 en SV de LAT in Amsterdam werd zondag 18 december geopend met de bijna traditionele clinic/gezamenlijke warming up. Helaas was de opkomst erg laag. Slechts 3 deelnemers meldden zich om 10 uur op de baan. Later kwamen er nog 4 atleten bij. De clinic bestond uit persoonlijke instructie voor de beginners, 7 rondes inlopen en -wandelen voor de gevorderden, dynamische oefeningen, loopscholing, snelwandeldrills, enkele versnellingen en stretchoefeningen. Hierna was er nog voldoende tijd voor de deelnemers om de laatste voorbereidingen te treffen voor alweer de 31e winterserie wedstrijd/prestatietocht op het parcours in de Watergraafsmeer.

14 deelnemers stonden om 12 uur aan de start, onder wie 5 prestatiewandelaars. Rick Liesting nam al snel de leiding, op korte afstand gevolgd door Remco de Bruin. Rick liep steeds verder uit tot 1,5 minuut tot hij na 15 km ineens stopte. Hij bleek bij de keerpunten toch wat fysieke irritaties te hebben opgelopen en wilde de zaak niet forceren. Remco kwam nu ineens aan de leiding en wandelde zo goed door dat het Nederlands record M50 van Tjabel Ras (1.41.30 in 1989) eraan ging. Remco bleef daar 10 seconden onder: 1.41.20. Op de 15 km hielden Han Holtslag en Sandra Maas elkaar de hele weg gezelschap, meestal met Han voorop. Begunstigd door het goede weer (vrijwel geen wind en droog) kwamen beiden tot een nieuw persoonlijk record (1.37.52). Richard Christian Wiltsch wandelde een snelle 5 km (29.44), hij was vandaag de enige buitenlandse deelnemer. Bij de prestatiewandelaars was Erwin van den Bosch zeer tevreden met zijn 20 km tijd (2.11.49), minuten sneller dan hij van te voren verwacht had.

De tijden die de organisatie geklokt heeft, welke ik zelf onderweg geklokt heb en welke ik nadien nog heb ontvangen, staan hieronder per deelnemer uitgewerkt:

### *Wedstrijdatleten:*

#### **Remco de Bruin**

1 km 4.58  
2,5 km 12.21  
3 km 14.49  
5 km 24.47  
5,5 km 27.16  
7,5 km 37.14  
8 km 39.44  
10 km 49.55  
7 mijl 56.25  
12,5 km 1.02.49  
15 km 1.15.48  
10 mijl 1.21.29  
17,5 km 1.28.41  
20 km 1.41.20 Ned. record M50

#### **Hans Drijvers**

1 km 6.14  
2,5 km 15.20  
3 km 18.22  
5 km 30.33  
5,5 km 33.36  
7,5 km 45.44  
10 km 1.00.50  
7 mijl 1.08.45  
12,5 km 1.16.27  
15 km 1.32.29  
10 mijl 1.39.36  
17,5 km 1.48.54  
20 km 2.04.44

#### **Paul Koks**

1 km 8.15  
2,5 km 20.15  
3 km 24.20  
5 km 40.30

5,5 km 44.41  
7,5 km 1.01.04  
10 km 1.21.39  
7 mijl 1.32.02  
12,5 km 1.42.08  
15 km 2.02.48  
10 mijl 2.11.57  
17,5 km 2.23.33  
20 km 2.44.00

### **Rick Liesting**

1 km 4.52  
2,5 km 11.57  
3 km 14.18  
5 km 23.57  
5,5 km 26.22  
7,5 km 36.14  
8 km 38.41  
10 km 48.28  
7 mijl 54.52  
12,5 km 1.01.14  
15 km 1.14.22  
DNF (gestart voor de 20 km)

### **Sandra Maas**

1 km 6.37  
2,5 km 16.15  
3 km 19.25  
5 km 32.34  
5,5 km 35.55  
7,5 km 49.16  
10 km 1.05.37  
7 mijl 1.13.46  
12,5 km 1.21.51  
15 km 1.37.52

### **Han Holtslag**

1 km 6.37  
2,5 km 16.15  
3 km 19.25  
5 km 32.34  
7,5 km 49.16  
10 km 1.05.37  
7 mijl 1.13.46  
12,5 km 1.21.51  
15 km 1.37.52

### **Aad van Leeuwen**

1 km 6.43  
2,5 km 16.50  
3 km 20.17  
5 km 34.10  
5,5 km 37.40  
7,5 km 51.54  
10 km 1.10.00

### **Anita Bakker**

1 km 7.08  
2,5 km 17.45  
3 km 21.18  
5 km 53.53  
5,5 km 39.25  
7,5 km 53.53

10 km 1.12.00

**Richard Christian Wiltsch**

1 km 5.38  
2,5 km 14.26  
3 km 17.33  
5 km 29.44

*Prestatiewandelaars:*

**Erwin van den Bosch**

1 km 6.05  
2,5 km 15.43  
3 km 19.00  
5 km 32.06  
5,5 km 35.25  
7,5 km 48.40  
10 km 1.05.25  
7 mijl 1.13.52  
12,5 km 1.22.24  
15 km 1.38.57  
10 mijl 1.46.02  
17,5 km 1.55.11  
20 km 2.11.49

**Jaap Visser**

1 km 7.37  
2,5 km 18.28  
3 km 22.04  
5 km 36.10  
5,5 km 39.43  
7,5 km 53.47  
10 km 1.12.13  
DNF (gestart voor de 20 km)

**Chris Onwezen**

1 km 6.40  
2,5 km 16.25  
3 km 19.44  
5 km 33.00  
5,5 km 36.19  
7,5 km 49.29  
10 km 1.05.32

**Arie Kandelaars**

1 km 6.25  
2,5 km 16.02  
3 km 19.15  
5 km 32.16

**George Bieseman**

1 km 6.50  
2,5 km 17.43  
3 km 21.18  
5 km 35.47