

Korte terugblik op de 2e winterserie wedstrijd/prestatietocht van SV de LAT

Beste mensen,

Het was vandaag koud, bewolkt en winderig, maar gelukkig was het vrijwel droog. Vanochtend hadden we 8 mensen bij de clinic (vorige keer 7) met Betty Idzinga die voor het eerst aanwezig was. We hadden een enthousiaste groep voor wie de oefenstof soms lastig was, maar men was duidelijk leergierig en later tijdens de wedstrijd bleek dat de oefenstof (deels) goed ingeprint was.

De wedstrijd leidde tot een aantal goede resultaten. Hoewel slechts 5 de finish haalden, waren er toch 4 persoonlijke records, een clubrecord en een Nederlands record te noteren. Rick Liesting was meteen vertrokken, gevolgd door Remco de Bruin en Rob Tersteeg. Christian Wiltsch en Han Holtslag volgden daar weer na. Rick verbeterde zijn beste 20 km tijd tot 1.37.04. Remco verbeterde zijn Nederlands record M50 met 18 seconden van 1.41.20 tot 1.41.02. Het oude record was in december op hetzelfde parcours gevestigd. Rob hield het deze keer bij een ontspannen 15 km, hij komt terug van een blessure en hij mengde zich daardoor niet in de strijd om de 1e plaats op de 20 km. Hij won de 15 km wel in 1.21.36. Han verbeterde zijn 15 km tijd van vorige keer ruim en kwam tot 1.35.23. Christian kwam voor het eerst op een 10 km uit. Met 59.18 zette hij tevens een clubrecord neer.

Bij de prestatietocht was Betty Idzinga de enige die de 20 km volbracht. Met 2.47.57 bleef zij keurig binnen de limiet van 3 uur. De eerste ronde werd zij begeleid door Herwin Weststrate en in de laatste twee rondes wandelde Evelyn van Blaricum met haar mee.

De anderen wandelden 10 km. Chris Onwezen was maar liefst 1 seconde sneller dan in december: 1.05.31. Jan de Vos was niet zo tevreden met zijn tijd, maar 1.11.37 was voor hem toch niet slecht. George Bieseman startte voortvarend, maar moest naarmate de afstand vorderde steeds meer terug in snelheid. Vorige keer voltooide hij de 5 km, dit keer wandelde hij twee keer zo ver en met 1.19.20 bleef hij nog ruim binnen de 1.20.

Opgenomen tijden:

Wedstrijd

Rick Liesting

1 km 4.47

2,5 km 11.53

3 km 14.16

5 km 23.49

5,5 km 26.13

7,5 km 35.47

8 km 38.12

10 km 47.49

7 mijl 53.59

12,5 km 59.58

1 uur 12,500 m/59.58

15 km 1.12.22

10 mijl 1.17.50

17,5 km 1.24.50

18,5 km 1.29.45

20 km 1.37.04

Remco de Bruin

1 km 5.03
2,5 km 12.24
3 km 14.53
5 km 24.45
5,5 km 27.15
7,5 km 37.12
8 km 39.41
10 km 49.51
7 mijl 56.23
12,5 km 1.02.45
15 km 1.15.37
10 mijl 1.21.16
17,5 km 1.28.27
18,5 km 1.33.33
20 km 1.41.02

Rob Tersteeg

1 km 5.23
2,5 km 13.28
3 km 16.13
5 km 27.08
5,5 km 29.52
7,5 km 40.52
8 km 43.33
10 km 54.22
7 mijl 1.01.13
12,5 km 1.07.55
15 km 1.21.36

Han Holtslag

1 km 6.37
2,5 km 16.04
3 km 19.11
5 km 31.46
5,5 km 34.55
7,5 km 47.34
10 km 1.03.47
7 mijl 1.12.00
12,5 km 1.19.44
15 km 1.35.23

Richard Christian Wiltsch

1 km 5.27
2,5 km 14.18
3 km 17.17
5 km 29.19
5,5 km 32.22

7,5 km 44.28
8 km 47.28
10 km 59.18

Prestatietocht

Betty Idzinga

1 km 8.07
2,5 km 20.14
3 km 24.15
5 km 40.39
5,5 km 44.46
7,5 km 1.01.19
10 km 1.22.17
11 km 1.30.45
12,5 km 1.43.28
15 km 2.04.44
17,5 km 2.26.11
20 km 2.47.57

Chris Onwezen

1 km 6.18
2,5 km 15.58
3 km 19.11
5 km 32.25
5,5 km 35.46
7,5 km 49.12
10 km 1.05.31

Jan de Vos

1 km 7.12
2,5 km 17.52
3 km 21.24
5 km 35.38
5,5 km 39.13
7,5 km 53.39
10 km 1.11.37

George Bieseman

1 km 7.13
2,5 km 18.02
3 km 21.46
5 km 37.45
5,5 km 41.46
7,5 km 58.11
10 km 1.19.20

Met vriendelijke groet,
Frank van Ravensberg