

Derde winterserie / prestatietocht

Beste mensen,

Zondag waren we bij SV de LAT voor de derde en laatste winterseriewedstrijd/prestatietocht van deze winter. Het was lang miezerig en nat. Maar rond half 2 brak langzaam een klein zonnetje door de wolken heen. Het viel gelukkig mee met de wind.

Bij de clinic hadden we aan het begin maar 3 atleten. Gelukkig kwamen er nog 8 bij, zodat we met 11 atleten en 1 trainer de beste opkomst van deze winter hadden. De oefeningen waren vooral dynamisch vanwege de kou en nattigheid.

De wedstrijd gaf weer goede resultaten te zien. Rick Liesting was weer 35 seconden sneller dan de vorige keer, hij verbeterde zich op de 20 km tot 1.36.29. Remco de Bruin verbeterde zich op de 15 km met 1.04 tot 1.14.33. Joni van Loon deed het als debutant uitstekend op de 20 km. Vertrokken voor een tijd van 2.20 kwam hij tot 2.09.28! Overigens is hij daarmee nog lang niet de beste Davenportiaan. Gerrit van Tongeren kwam op 7 mei 1916 (!) in Deventer tot 1.48.47,4. De tijd van Joni is echter wel vrijwel zeker goed voor deelname aan het NK in Utrecht. Martin Vos kwam met 2.18.13 ook ruim onder zijn streeftijd. Gerard Wildeman hield het bij 10 km en liet zien met 56.52 weer helemaal terug te zijn. Chris Wiltsch was met 27.55 op de 5 km sneller dan ooit. En Gerrit Riezebos en Theo Koenis konden ook heel tevreden zijn met hun tijden.

Tussentijden door mij en door de organisatie geklokt:

Let op: 7 mijl = 11,265 km; 10 mijl = 16,093 km

Hub Kaenen

1 km 5.13
2,5 km 13.23
3 km 16.15
5 km 27.38

Richard Christian Wiltsch

1 km 5.06
2,5 km 13.29
3 km 16.24
5 km 27.55

Theo Koenis

1 km 6.01
2,5 km 14.55
3 km 17.54
5 km 29.54

Gerard Wildeman

1 km 5.34
2,5 km 13.57
3 km 16.47
5 km 28.18
5,5 km 31.13

7,5 km 42.40
8 km 45.35
10 km 56.52

Gerrit Riezebos

1 km 6.09
2,5 km 15.27
3 km 18.33
5 km 31.00
5,5 km 34.05
7,5 km 46.32
8 km 49.42
10 km 1.01.56

Remco de Bruin

1 km 4.49
2,5 km 12.06
3 km 14.34
5 km 24.21
5,5 km 26.50
7,5 km 36.47
8 km 39.18
10 km 49.20
7 mijl 55.49
12,5 km 1.02.01
15 km 1.14.33

Han Holtslag

1 km 6.23
2,5 km 15.54
3 km 19.07
5 km 31.40
5,5 km 34.55
7,5 km 47.33
10 km 1.03.52
7 mijl 1.12.25
12,5 km 1.20.30
15 km 1.37.07

Rick Liesting

1 km 4.50
2,5 km 12.06
3 km 14.34
5 km 24.19
5,5 km 26.46
7,5 km 36.26
8 km 38.49
10 km 48.15

7 mijl 54.24
12,5 km 1.00.17
15 km 1.12.28
10 mijl 1.17.52
17,5 km 1.24.43
20 km 1.36.29

Rob Tersteeg

1 km 5.06
2,5 km 13.10
3 km 15.55
5 km 27.00
5,5 km 29.42
7,5 km 40.26
8 km 43.12
10 km 54.16
7 mijl 1.01.21
12,5 km 1.08.09
15 km 1.21.50
10 mijl 1.27.43
17,5 km 1.35.13
20 km 1.48.47

Anne van Andel

1 km 6.01
2,5 km 15.02
3 km 18.06
5 km 30.26
5,5 km 33.33
7,5 km 45.46
8 km 48.49
10 km 1.00.59
7 mijl 1.08.50
12,5 km 1.16.12
15 km 1.31.42
10 mijl 1.38.35
17,5 km 1.47.18
20 km 2.02.44

Joni van Loon

1 km 6.43
2,5 km 16.55
3 km 20.14
5 km 33.18
5,5 km 36.38
7,5 km 49.20
10 km 1.04.50
7 mijl 1.12.33

12,5 km 1.20.09
15 km 1.36.08
10 mijl 1.43.31
17,5 km 1.52.56
20 km 2.09.28

Boetje Huliselan

1 km 6.25
2,5 km 15.56
3 km 19.07
5 km 31.46
5,5 km 35.00
7,5 km 47.53
10 km 1.04.22
7 mijl 1.12.58
12,5 km 1.21.20
15 km 1.38.59
DNF (gestart voor de 20 km)

Jajo Wit (prestatie)

1 km 7.13
2,5 km 17.55
3 km 21.30
5 km 35.45
5,5 km 39.19
7,5 km 53.34
DNF (gestart voor ?)

Martin Vos (prestatie)

1 km 6.28
2,5 km 16.10
3 km 19.33
5 km 33.04
5,5 km 36.25
7,5 km 49.40
10 km 1.06.42
7 mijl 1.15.30
12,5 km 1.23.57
15 km 1.41.33
10 mijl 1.49.30
17,5 km 1.59.47
20 km 2.18.13

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg