



Nederlandse selectie snelwandelt bij Atletico

Op zondag 9 april 2017 komt tussen 10 en 12.00 uur de Nederlandse selectie snelwandelen naar Gendringen, waaronder Rick Liesting uit Deventer. Ze gaan dan snelwandelen bij de atletiekbaan in Gendringen, waar ze onder de hoede van de zestigjarige snelwandelaar Joost van der Plicht uit Gendringen hun selectietraining afronden.

Er zijn maar een aantal snelwanderverenigingen in Nederland, waaronder RWV in Rotterdam, LAT in Amsterdam en OLAT in Brabant. Joost geeft voor de zaterdag een training op de baan.

Omdat het snelwandelen een specifieke techniek vergt maken de doelmatig afgestemde bewegingen van een snelwandelaar op de toeschouwers van een wedstrijd dikwijls nog een vreemde indruk. Het in de reglementen voorgeschreven strekken van het standbeen wordt gecompenseerd door het kantelen van het bekken naar de zijde die tegenovergesteld is aan die van de beweging van de schoudergordel. Ook het hoeken van de armen, die gelijkmatig met de passen meegaan, is zeer belangrijk voor het tempo. Uithoudingsvermogen, kracht en in zekere mate ook de lengte van het lichaam, die voordelig kan zijn voor de lengte van de pas, zijn voorwaarden om een goede snelwandelaar te worden.

In de training wordt vooral de nadruk gelegd op het opbouwen van een groot uithoudingsvermogen. Voor meer informatie: tel.nr. 0315-641524.