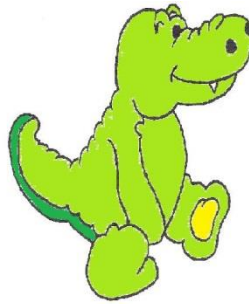




Benelux Challenge



Benelux Race Walking Team



Gooise Atletiek Club

9^e Internationale Sprintdriekamp Snelwandelen

zaterdag 22 september 2018

Terrein: Arena 103, Hilversum

Contactpersonen:

Frank van Ravensberg (06-28 12 23 48)

Patrick Weening (06-50 20 32 35)

Aanvang snelwandeldag: 9.30 uur

Aanvang sprintdriekamp: 11.00 uur

Wedstrijdprogramma:

Jeugd geboren in 2003 of later: 1000 m snelwandelen en 1500 m snelwandelen

Overige categorieën: 3000 m snelwandelen, 1000 meter snelwandelen en 1500 m snelwandelen

Men kan inschrijven voor alle afstanden (tweekamp of driekamp), maar ook deelname aan een afzonderlijke afstand is mogelijk. De jeugd mag voor de tweekamp ook een andere combinatie kiezen (bijvoorbeeld 3000 m en 1000 m). Jeugdigen geboren in 2007 of later mogen de 1500 m vervangen door een 400 m.

Tijdschema:

9.00 u. - 9.30 u. verzamelen in het clubhuis en ophalen startnummers

9.30 u. - 10.45 u. clinic in 2 groepen

11.00 u. start 3000 m serie 1 (masters, beginners en prestatiewandelaars)

11.25 u. start 3000 m serie 2 (elite)

11.45 u. start 1000 m serie 1 (masters, beginners, jeugd en prestatiewandelaars)
12.10 u. start 1000 m serie 2 (elite)
12.20 u. indeling maken voor de teamwedstrijd
12.40 u. start 1500 m serie 1 (masters, beginners, jeugd en prestatiewandelaars)
13.00 u. start 1500 m serie 2 (elite)
13.30 u. lunch
14.15 u. prijsuitreiking
14.45 u. start middagtraining 10-12 km gps parcours door bos
16.30 u. einde duurtraining
17.00 u. afsluiting bij clubhuis

Inschrijven:

Inschrijven via e-mail naar: woc@gach.nl, onder vermelding van naam, geboortedatum, vereniging en licentienummer. Geef aan: aan welke onderdelen wordt deelgenomen en hoeveel personen aan de lunch deelnemen.

Geef ook de beste prestatie op de 3000 m (baan, weg of indoor) sinds 1.9.2016 door i.v.m. de serie-indeling. Beginners die geen tijd hebben staan, worden automatisch ingedeeld in serie 1.

De volgende inschrijfgelden zijn van toepassing:

Clinic: gratis

Per onderdeel: € 3

Hele sprintdriekamp: € 9

Lunch: € 7,50

Middagtraining: gratis

De voorinschrijving sluit op vrijdag 14 september. Het inschrijfgeld dient ook uiterlijk op 14 september te zijn overgemaakt op IBAN rekeningnummer NL11INGB0005519025 ten name van M. van Veen onder vermelding van "snelwandelwedstrijd" en je naam.

Bij **na-inschrijving** geldt dat men **niet** aan de lunch kan deelnemen.

Prijzen:

Er zijn bekens/prijzen voor de winnaars in de diverse categorieën (mannen, vrouwen en jeugd). Verder ontvangt elke deelnemer een diploma met de gewandelde tijden erop. Voor de winnaars bij de senioren mannen en vrouwen is er de Benelux Challenge Cup. Daarnaast zal er een stijlprijs worden uitgereikt, is er een teamprijs voor het winnende team (met de beste 3 atleten op de 1500 m) en zijn er diverse aanmoedigingsprijzen.

Een extra prijs van € 25 is er voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende wedstrijdrecords verbetert:

Mannen:

1000m	3.40,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
1500m	6.01,5	Miroslav Úradník	SVK	2014
1 mijl	6.20,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
2000m	8.22,78	Miroslav Úradník	SVK	2013
3000m	12.17,81	Rick Liesting	NED	2017

Vrouwen:

1000m	3.50	Agnieszka Dygacz	POL	2015
-------	------	------------------	-----	------

1500m	6.06	Agnieszka Dygacz	POL	2015
1 mijl	7.35,60	Kate Veale	IRL	2012
2000m	8.58,03	Kate Veale	IRL	2017
3000m	13.19,0	Agnieszka Dygacz	POL	2015

Nog een extra prijs van € 25 is voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende (limiet)tijden verbetert, het gaat hier om de beste tijden ooit in Nederland op die afstand neergezet:

Mannen:

1000m	3.40,6
1500m	5.53,4
1 mijl	6.20,6
2000m	7.58
3000m	11.59

Vrouwen:

1000m	3.50
1500m	6.06
1 mijl	6.55,29
2000m	8.41,60
3000m	13.19,0

Eerdere winnaars:

Mannen:

2010: Jacques van Bremen (Nederland)	12.45,9	765,9 punten
2011: Jacques van Bremen (Nederland)	13.59,3	839,3 punten
2012: Niall Prendiville (Ierland)	12.51,02	771,02 punten
2013: Miroslav Úradník (Slowakije)	12.20,7	740,7 punten
2014: Miroslav Úradník (Slowakije)	11.39,07	699,07 punten
2015: Rob Tersteeg (Nederland)	12.44	764 punten
2016: Rick Liesting (Nederland)	12.51	771 punten
2017: Rob Tersteeg (Nederland)	12.57	777 punten

Vrouwen:

2010: Loes van Bremen (Nederland)	20.33,5	1233,5 punten
2011: Liesbet De Smet (België)	17.10,0	1030,0 punten
2012: Kate Veale (Ierland)	14.21,37	861,37 punten
2013: Liesbet De Smet (België)	16.32,3	992,3 punten
2014: Anne van Andel (Nederland)	15.16,89	916,89 punten
2015: Agnieszka Dygacz (Polen)	12.20	740 punten
2016: Veronica Burke (Ierland)	14.08	848 punten
2017: Kate Veale (Ierland)	13.25	805 punten

Jeugd:

2010: Colin Versteeg (Nederland)	14.34,7 (3 afstanden)	874,7 punten
	9.29,1 (2 afstanden)	569,1 punten
2011: Nathan Peeters (Nederland)	15.19,3 (2 afstanden)	919,3 punten
2012: Mona Münster (Duitsland)	14.49,89 (2 afstanden)	889,89 punten
2013: Mona Münster (Duitsland)	12.42,7 (2 afstanden)	762,7 punten
2014: Mona Münster (Duitsland)	12.17,33 (2 afstanden)	737,33 punten
2015: Mona Münster (Duitsland)	17.17 (3 afstanden)	1037 punten

	11.16 (2 afstanden)	676 punten
2016: Tristan Van Hove (België)	12.39 (2 afstanden)	759 punten
2017: Bart Grootswagers (Nederland)	15.37 (2 afstanden)	937 punten

Winnaars per afstand in de vorige edities:

1000 m:

2010: 4.16,6 Jacques van Bremen	6.10,8 Loes van Bremen	4.16,6 Colin Versteeg
2011: 4.08 Colin Versteeg	5.26 Liesbet De Smet	7.21 Nathan Peeters
2012: 3.59,25 Niall Prendiville	4.27,31 Kate Veale	7.09,17 Mona Münster
2013: 3.58,82 Miroslav Úradník	5.10,4 Liesbet De Smet	6.02,32 Mona Münster
2014: 3.40,6 Miroslav Úradník	4.45,3 Anne van Aniel	5.54,1 Mona Münster
2015: 4.10 Rob Tersteeg	3.50 Agnieszka Dygacz	5.28 Mona Münster
2016: 4.09,8 Rick Liesting	4.31,4 Veronica Burke	5.55,0 Tristan Van Hove
2017: 4.04,24 Rob Tersteeg	4.18,66 Kate Veale	6.55,54 Tygo Hulsebos

1500 m:

2010: 6.29,1 Jacques van Bremen	11.04,1 Loes van Bremen	7,48,8 Colin Versteeg
2011: 7.24 Jacques van Bremen	8.45 Liesbet De Smet	11.55 Nathan Peeters
2014: 6.01,5 Miroslav Úradník	8.12,5 Anne van Aniel	9.34,2 Mona Münster
2015: 6.29 Rob Tersteeg	6.06 Agnieszka Dygacz	8.42 Mona Münster

1 mijl:

2010: 6.42,2 Jacques van Bremen	11.16,0 Loes van Bremen	8.11,8 Colin Versteeg
2012: 6.51,58 Niall Prendiville	7.35,60 Kate Veale	12.21,46 Mona Münster
2014: 6.20,6 Miroslav Úradník	8.08,3 Anne van Aniel	---
2016: 6.59,9 Rick Liesting	7.43,2 Veronica Burke	10.50,5 Tristan Van Hove

2000 m:

2013: 8.22,78 Miroslav Úradník	11.37,9 Liesbet De Smet	13.20,82 Mona Münster
2017: 8.49,01 Rob Tersteeg	8.58,03 Kate Veale	16.20,60 Bart Grootswagers

3000 m:

2011: 14.40 Jacques van Bremen	17.42 Liesbet De Smet	---
2012: 13.48,09 Niall Prendiville	15.32,89 Kate Veale	---
2013: 12.31,62 Miroslav Úradník	16.38,8 Liesbet De Smet	---
2015: 12.44,3 Rob Tersteeg	13.19,0 Agnieszka Dygacz	18.04 Mona Münster
2016: 13.05,6 Rob Tersteeg	14.27,8 Veronica Burke	21.26,6 Lola Gontier
2017: 12.17,81 Rick Liesting	13.50,89 Kate Veale	---

Aantal deelnemers vorige edities:

2010: 3 + 1 + 1 = 5 (3 mannen, 1 vrouw en 1 jeugdathleet)
2011: 17 + 4 + 4 = 25
2012: 15 + 4 + 3 = 22
2013: 20 + 4 + 2 = 26
2014: 17 + 7 + 1 = 25

2015: $21 + 7 + 7 = 35$
2016: $19 + 7 + 6 = 32$
2017: $21 + 7 + 3 = 31$

Deelnemers 2018:

Wij verwachten de beste Nederlandse snelwandelaars aan de start. Daarnaast verwachten wij ook deelname van goede snelwandelaars uit onze buurlanden België en Duitsland. Geïnteresseerden uit andere landen kunnen rechtstreeks contact opnemen met Frank van Ravensberg.

Dit evenement is echter ook heel geschikt voor beginners, jeugdathleten en lokale atleten van GAC. 's Ochtends kun je kennis maken met het snelwandelen via de clinic. Daarna kun je het geleerde uitproberen op één of meerdere korte afstanden. Beginners, jeugd en oudere atleten starten apart van de zeer snelle snelwandelaars, zodat beide groepen hun eigen races kunnen wandelen. Tussen de races door kunnen zij hun rust/herstel pakken en de andere groep in actie zien. Het is mogelijk om als prestatiewandelaar/niet-wedstrijdatleet deel te nemen aan de sprintdriekamp. Het inschrijfgeld is hetzelfde. Wel even van te voren melden dat je als prestatiewandelaar/niet-wedstrijdatleet meedoet.

Records:

Er zullen (tenminste) vier snelwandelijuryleden aanwezig zijn. Wanneer men van plan is om een nationaal record te wandelen, dient men zelf een recordformulier mee te nemen. Informeer ook even tijdig van tevoren de organisatie, dat men met een record rekening dient te houden.

De wedstrijd is officieel aangemeld bij de Atletiekunie, zie:

<https://www.atletiek.nl/wedstrijddetails?id=24636>

Er is elektronische tijdwaarneming.

Individueel klassement:

De individuele wedstrijd bestaat net als voorgaande jaren uit 3 onderdelen: dit jaar dus 3000 m, 1000 m en 1500 m. De tijden worden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld. Voor de jeugd (tot en met 15 jaar) geldt dat de wedstrijd over 2 onderdelen gaat: 1000 m en 1500 m. Ook hier worden de tijden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld.

Voorbeeld:

Tijd op de 3000 m is 17.52, dit is gemiddeld op de 1000 m een tijd van 5.57,3 (357,3 punten/seconden)

Tijd op de 1000 m is 5.30, dit blijft 5.30 (330 punten/seconden)

Tijd op de 1500 m is 8.42, dit is gemiddeld op de 1000 m een tijd van 5.48 (348 punten/seconden)

Puntentotaal is dan $5.57,3 + 5.30 + 5.48 = 17.15,3$ (in tijd) ofwel 1035,3 (in punten/seconden)

Teamwedstrijd:

Behalve een *individuele* wedstrijd zal er volgens plan ook een *teamwedstrijd* zijn.

Voor de teamwedstrijd telt alleen de laatste afstand (1500 m). Aan de hand van de uitslag van de 1e en 2e afstand, willen we de deelnemers in 3 groepen indelen.

Voorbeeld: bij 18 deelnemers krijgen de 6 snelste een rood lintje, de 6 langzaamste een groen lintje en de 6 overigen een geel lintje. Vervolgens mogen zij zelf een team samenstellen, waarbij elk team moet bestaan uit 1 iemand met een rood, 1 iemand met een geel en 1 iemand met een groen lint.

Het team met de beste totaal tijd op de 1500 m (drie tijden opgeteld van de 3 teamleden) wint de teamprijs. Mocht het aantal deelnemers niet deelbaar zijn door 3, dan worden de extra deelnemers

toebedeeld aan de 'groene' groep. 1 of 2 teams mogen dan uit 4 deelnemers bestaan, van wie er echter telkens maar 1 uit de 'rode' en de 'gele' groep mag komen. Deze teams hebben dan twee teamleden uit de 'groene' groep. De 3 snelste tijden gelden in dat geval voor het teamklassement.

Voorbeeld:

Team A heeft drie snelwandelaars die op de 1500 m de volgende tijden wandelen: 6.50 – 8.15 – 10.20.

Team B heeft vier snelwandelaars die op de 1500 m de volgende tijden wandelen: 6.45 – 8.35 – 9.55 en 12.04.

Voor team A gelden alle drie de resultaten, totaal 25.25.

Voor team B gelden alleen de beste drie resultaten, totaal 25.15. De tijd van 12.04 telt niet mee.

Team B wint dus van team A.

Benelux Race Walking Cup:

De sprintdriekamp (voor de jeugd: sprintweekamp) telt mee voor de Benelux Race Walking Cup 2018. Van alle in Hilversum gewandelde tijden zal er echter per deelnemer maar 1 tijd meetellen. Dat is de beste prestatie volgens de puntentelling van de Benelux Race Walking Cup.