

Verslag van de heuveltraining in Overveen/Bloemendaal op zaterdag 10 augustus 2019

Zaterdag 10 augustus 2019 stond al een tijdje rood omcirkeld in mijn agenda. Het zou de datum worden van mijn laatste training als trainer van het Nederlands team en van het Benelux Race Walking Team. Het zou een lange dag worden. Om half zes ging de wekker en rond zeven uur ging ik door de harde wind op weg naar Overveen om daar te gaan pijlen. Al tijdens het pijlen begon het te regenen....

Eenmaal bij het Tetterode Sportcomplex was het al gezellig druk. Liefst 18 atleten, een record voor deze heuveltraining, hadden de weg naar Overveen gevonden. Het Tetterode Sportcomplex wordt momenteel verbouwd, zodat de ingang er deze keer wat rommelig uitzag met allerlei schermen, pylonen en plassen water. Maar na de zomer gaat het er mooi uitzien, zo is beloofd. De kleedkamers waren dit jaar ook op een andere plek (naast de sporthal). En in ieder geval de mannendouche stroomde wat over (douchekop was niet zo goed gericht en het randje om het water tegen te houden was wat laag).

We begonnen iets later met de training, omdat er om 10 uur net een hoosbui overtrok. Veel maakte het niet uit, want net onderweg voor het inlooprondje langs station Overveen, over het spoor en langs de Brouwerskolk (een vijver) kwam de volgende hoosbui al weer naar beneden. Mijn vers gezette pijlen werden al weer weggespoeld en dus moest ik op enkele cruciale punten nog even de juiste weg wijzen of pijlen bijzetten. Enfin, iedereen kwam weer veilig terug bij het Tetterode Sportcomplex en daar stopte al snel deze laatste echte hoosbui van vandaag en konden we in een voorzichtig zonnetje oefeningen doen. Wat bleef was de stormachtige wind.

Het ging nu, na het oefenblokje van ongeveer 20 minuten, richting Kopje van Bloemendaal, waar we nog wat loopscholing en drills deden. Daarna was het tijd voor de belangrijkste opdracht voor vandaag: het Kopje op, 1 uur lang (wie binnen het uur terug was bij het startpunt, mocht nog een ronde). De regen had helaas de markering bij het keerpunt weggespoeld, waardoor verschillende deelnemers tijdens de eerste beklimming te ver doorwandelden. Maar vanaf ronde 2 ging alles goed. Remco en Paul gingen er hard vandoor. Remco wilde zijn records op de 3 t/m 6 ronden verdedigen. Paul wandelde echter al in de eerste afdaling van hem weg en na 1 ronde had hij al 13 seconden voorsprong. Paul ging er echt voor. Remco kon het tweede rondje (26 seconden achterstand) nog redelijk mee, maar daarna stond er geen maat meer op Paul. Hij verbeterde vlot alle records over 3, 4, 5 en 6 ronden en ook, na 40 jaar, ook mijn records over de 7 en 8 ronden. Daarmee verdwenen ook mijn laatste trainingsrecords op dit parcours uit de boeken. Rick hielp Paul nog even door een stukje met hem mee te wandelen en door hem zijn bidon aan te reiken. Remco kwam tot 7 ronden, wat voor hem de eerste keer was. Daarachter een groep van 7 die tot 6 ronden kwam, aangevoerd door Rob en Chris. Voor de meesten was het de eerste keer dat ze 6 ronden volbrachten. Vijf deelnemers volbrachten 5 ronden, onder wie Bauke die met veel applaus en onder begeleiding van bijna de hele groep zijn laatste meters aflegde. Sandra hield het bij drie ronden, Anne en Boetje bij twee (en een alternatief rondje) en Rick wandelde telkens een alternatieve ronde. Overigens was dat laatste niet geheel ongevaarlijk. Op de Midden Duin en Daalse weg stortte plotseling een boom ter aarde. Deze viel dwars over de weg. Rick was dicht in de buurt toen dat gebeurde en ontsnapte aan het onheil. Er was ook een andere snelwandelaar die bijna een vallende tak moest ontwijken.

De tijden van vandaag:

Paul Jansen: 8.44 – 17.09 – 25.33 – 34.06 – 42.32 – 51.00 – 59.27 – **1.08.05**

Remco de Bruin: 8.57 – 17.35 – 26.27 – 35.32 – 44.58 – 54.21 – **1.03.35**

Rob Tersteeg: 10.28 – 21.12 – 31.47 – 42.19 – 53.09 – **1.03.14**

Chris Wiltsch: 10.16 – 20.45 – 31.40 – 42.30 – 53.18 – **1.03.39**

Hub Kaenen: 11.00 – 21.37 – 32.22 – 43.07 – 53.55 – **1.04.41**

Herwin Weststrate: 11.00 – 21.43 – 32.45 – 43.51 – 55.06 – **1.06.18**

Henk Plasman: 11.25 – 22.35 – 33.55 – 45.18 – 56.48 – **1.08.56**

Jan Nieuwenhuys: 11.25 – 23.00 (korte pauze) – 34.39 – 46.03 – 57.30 – **1.09.08**

Ronald Cuijlits: 11.25 – 22.55 – 34.35 – 46.22 – 58.24 – **1.10.37**

Gerrit Riezebos: 11.25 (pauze tot 13.30) – 25.16 – 36.54 – 48.36 – **1.00.13**

Han Holtslag: 11.21 - 22.53 – 36.12 – 49.27 – **1.02.58**

Corina Riezebos: 15.34 – 29.50 – 43.45 – 57.13 – **1.10.44**

Bauke te Nijenhuis: 16.07 – 30.50 – 45.25 – 59.50 – **1.14.10**

Larissa Droogendijk: 16.30 – 30.50 – 45.14 – **58.51**

Sandra Maas: 15.34 – 29.52 (pauze tot 43.45) – **57.13**

Anne van Andel: 11.25 – **22.44** (hierna alternatief parcours tot 1.01.53)

Boetje Huliselan: 11.25 – **22.44** (hierna alternatief parcours tot 1.02.40)

Rick Liesting: alternatief parcours met doorkomsttijden 14.50 (pauze tot 15.05) – 30.56 – 34.15 – 42.48 – 1.03.30

Na de ochtendtraining ging ik nog even het middagparcours pijlen, terwijl de deelnemers terugliepen naar het Tetterode Sportcomplex. Eenmaal terug, werd ik in het zonnetje gezet in verband met mijn afscheid als trainer. Naast een door alle deelnemers getekende kaart kreeg ik een fotocollage met foto's van veel atleten die ik in de afgelopen jaren getraind heb. Van Chris kreeg ik vandaag ook nog een boek en een mok. Iedereen hartelijk dank voor deze geste! Rick en ik hielden nog allebei een toespraak.

Nu werd het al snel weer tijd voor de middagtraining. We moesten door de omgevallen boom en als gevolg daarvan een afsluiting door de brandweer een stuk omlopen om bij het middagronde te komen. Han vertrok bijna 5 minuten later vanaf het Tetterode Sportcomplex en moest daardoor meteen al in de achtervolging. Paul, Rick en Remco waren iets eerder dan de rest van de groep gestart en draaiden voor de rest arriveerde al een rondje op het trainingsparcours. Inmiddels was de zon goed gaan schijnen, maar de harde wind bleef vervelend. We wandelden rustig naar Het Halve Maantje, zo genoemd doordat de vorm van de vijver die van een halve maan heeft. Het Halve Maantje ligt langs de Lage Duin en Daalseweg. Net als vorig jaar legden we hier de start voor de middagtraining, rondjes van 1,7 km door de villawijken van Bloemendaal. Wijselijk zagen we af van het tot en met 2017 gehanteerde parcours langs de Zeeweg en de Boulevard Barnaart. Met deze storm was het nog maar de vraag hoeveel mensen Zandvoort zouden hebben gehaald....

Voordat we startten voor de middagtraining gingen we nog even wat ladder-oefeningen doen en nog wat loopoefeningen. Daarna ging iedereen op weg voor ongeveer een uur (een uur plus een ronde) over het parcours over de Lage Duin en Daalseweg, Arnoldlaan, Jozef Israëlsweg, Midden Duin en Daalseweg en Karmelweg. Rick, Remco en Paul bleven bij elkaar. Zij hielden het bij zes ronden binnen het uur. Paul (die 's ochtends veel gegeven had) en Remco (idem) liepen de laatste twee rondjes hard. Van de anderen had alleen Jan nog voldoende energie voor zes rondjes, zij het op gepaste afstand van de drie voorsten. Als laatste finisher werd hij door de rest met een applaus ingehaald. Zes deelnemers legden vijf rondjes af, aangevoerd door Anne en Boetje. Rob, Gerrit, Larissa, Han en Herwin vonden vier ronden genoeg, na alle inspanningen van vanmorgen. Herwin hield op het eind genoeg in om zijn vierde ronde net boven het uur te beëindigen, zodat hij ook 'officieel' geen vijfde ronde meer hoefde. Sandra, Bauke en Chris forceerden zich niet en hielden het bij 2 of 3 ronden. Chris had last van een lichte beenblessure. Sandra is nog niet helemaal fit en Bauke had vanochtend weer indruk gemaakt met vijf beklimmingen. Bauke pakte af en toe even een bankje onderweg om naar de anderen te kijken.

De rondetijden van iedere deelnemer:

Rick Liesting: 9.31 – 19.08 – 28.50 – 38.11 – 47.56 – **56.47**

Paul Jansen: 9.31 – 19.08 – 28.50 – **38.14** (hierna hardlopen: 47.56 – 56.47)

Remco de Bruin: 9.31 – 19.08 – 28.50 – **38.14** (hierna hardlopen: 47.56 – 57.10)

Jan Nieuwenhuijs: 11.36 – 23.06 – 34.47 – 46.12 – 57.34 – **1.09.10**

Anne van Andel: 11.33 – 23.05 – 34.04 – 45.16 – **56.12**

Boetje Huliselan: 11.33 – 23.05 – 34.04 – 45.16 – **56.12**

Ronald Cuijlits: 11.44 – 23.22 – 35.15 – 47.16 – **59.30**

Henk Plasman: 11.33 – 23.01 – 34.21 – 46.19 – **59.54**

Hub Kaenen: 12.38 – 25.44 – 39.15 – 52.34 – **1.05.39**

Corina Riezebos: 14.13 – 27.35 – 40.29 – 53.18 – **1.05.44**

Rob Tersteeg: 10.43 – 21.08 – 31.37 – **42.58**

Gerrit Riezebos: 10.43 – 21.08 – 31.37 – **45.16**

Larissa Droogendijk: 15.09 – 29.47 – 44.56 – **59.52**

Han Holtslag: 14.21 – 28.42 – 44.56 – **59.54**

Herwin Weststrate: 14.21 – 28.42 – 44.11 – **1.00.07**

Sandra Maas: 14.21 – 28.42 – **44.11**

Bauke te Nijenhuis: 15.09 – 32.28 – **47.13**

Chris Wiltsch: 13.58 (weer vertrokken na 23.22) – **35.20**

Via een andere route wandelden we weer terug naar het Tetterode Sportcomplex, waar gelegenheid was om te douchen en nog wat te drinken. De Venetië gangers wisselden hun plannen en statistieken uit. In tegenstelling tot gewoonlijk ging het nu niet richting huis, want met in totaal 17 mensen gingen we nog naar Restaurant Loetje aan de Bloemendaalseweg om daar mijn afscheid als trainer met een diner te vieren. Dit restaurant bezoek ik met enige regelmaat met mijn familie. Ook ligt het aan het inloopronde langs de Brouwerskolk.

Het was nog even moeilijk om een parkeerplek te vinden, want het parkeerterrein van Loetje was vol. Maar uiteindelijk zat iedereen toch om 18 u. aan tafel. Na een uitstekend diner vertrok Chris rond 22 u als laatste. Na nog een fietstocht, deels over niet verlichte fietspaden met meerdere takken op de weg, was ik rond 23 u thuis na een lange dag. Maar terugkijkend was het een mooie afsluiting van 11 jaar trainerschap. Anderen nemen het nu over. De snelwandelsport zal ik als supporter zeker nog blijven volgen, maar dan meer van een afstand. Iedereen bedankt voor alle mooie jaren!

Voor de liefhebbers heb ik hieronder de statistieken van alle trainingen die hier hebben plaatsgevonden.

Statistieken Kopje van Bloemendaal:

Data:

8.8.1979 (8.8)
 29.8.1979 (29.8)
 13.5.1981
 4.9.2010
 25.9.2011
 1.9.2012
 25.5.2013
 10.5.2014
 16.5.2015
 30.4.2016
 20.5.2017
 26.5.2018
 10.8.2019

Parcours:

Start op de Hoge Duin en Daalse weg (zuidelijke kant, dicht bij hoek met Lonbar Petriiaan, vanaf lantaarnpaal nr. 75, waar het hek naast het voetpad zo ver mogelijk naar rechts buigt).

Lengte parcours: 1753 m (heen en terug samen)

Hoogtemeters: 25 m

Keerpunt: bij huisnummer 50 (huis aan de linkerkant met 3 witgeschilderde 'poorten', keren bij de middelste van de 3)

| Naam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Paul Jansen | 8.44 2019 | 17.09 2019 | 25.33 2019 | 34.06 2019 | 42.32 2019 | 51.00 2019 | 59.27 2019 | 1.08.05 2019 |
| Frank van Ravensberg | 9.15 8.8. | 18.20 1981 | 27.45 29.8 | 36.50 29.8 | 45.55 29.8 | 55.00 29.8 | 1.04.05 29.8 | 1.13.02 29.8 |
| Remco de Bruin | 8.33 2018 | 17.07 2017 | 25.37 2017 | 34.16 2017 | 42.55,33 2017 | 53.34 2018 | 1.03.35 2019 | |
| Rob Tersteeg | 8.38 2014 | 18.02 2015 | 27.07 2015 | 35.56 2015 | 44.19 2015 | 1.00.00 2018 | | |
| Anne van Andel | 10.05 2018 | 20.12 2017 | 30.15 2017 | 40.11 2015 | 49.47 2015 | 1.00.23 2017 | | |
| Chris Wiltsch | 9.48 2017 | 20.08 2017 | 30.37 2017 | 41.14 2017 | 51.43 2017 | 1.03.39 2019 | | |
| Hub Kaenen | 9.59 2015 | 20.10 2015 | 31.13 2015 | 41.57 2015 | 52.52 2015 | 1.04.41 2019 | | |
| Herwin Weststrate | 10.35 2015 | 21.43 2019 | 32.45 2019 | 43.51 2019 | 55.06 2019 | 1.06.18 2019 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------|--|--|
| Henk Plasman | 11.25 2019 | 22.35 2019 | 33.55 2019 | 45.18 2019 | 56.48 2019 | 1.08.56 2019 | | |
| Jan Nieuwenhuys | 11.25 2019 | 23.00 2019 | 34.39 2019 | 46.03 2019 | 57.30 2019 | 1.09.08 2019 | | |
| Ronald Cuijlits | 11.25 2019 | 22.55 2019 | 34.35 2019 | 46.22 2019 | 58.24 2019 | 1.10.37 2019 | | |
| Rick Liesting | 10.12 2015 | 19.50 2015 | 30.16 2015 | 40.07 2015 | 49.22 2015 | | | |
| Ronnie Timmermans | 10.20 2016 | 20.20 2015 | 30.23 2015 | 40.11 2015 | 49.30 2015 | | | |
| Wilfried van Bremen | 9.37 2013 | 20.28 2015 | 30.23 2015 | 42.41 2014 | 54.21 2014 | | | |
| Colin Versteeg | 8.17,13 2011 | 21.30 2011 | 32.19 2011 | 43.16 2011 | 54.38 2011 | | | |
| Hans Drijvers | 11.21 2015 | 21.19 2015 | 32.50 2015 | 43.21 2015 | 55.04 2015 | | | |
| Dennis van Reeden | 10.47,30 2010 | 22.39 2010 | 34.34 2012 | 45.27 2012 | 56.07 2012 | | | |
| Bas van Andel | 10.44 2014 | 21.20 2014 | 34.24 2014 | 45.53 2014 | 57.20 2014 | | | |
| Gerrit Riezebos | 11.22 2018 | 22.41 2017 | 33.50 2017 | 45.21 2017 | 57.45 2017 | | | |
| Han Holtslag | 11.21 2019 | 22.52 2017 | 34.43 2017 | 46.39 2017 | 58.13 2017 | | | |
| Alex Wijsman | 12.12 2013 | 23.55 2013 | 35.36 2013 | 47.16 2013 | 58.47 2013 | | | |
| Liesbet De Smet | 12.16 2011 | 23.45 2011 | 35.14 2011 | 46.00 2011 | 1.01.01 2016 | | | |
| Sandra Maas | 11.13 2013 | 23.50 2013 | 36.10 2011 | 48.09 2011 | 1.01.03 2016 | | | |
| Jan de Vos | 11.28 2013 | 24.03 2015 | 36.52 2015 | 49.39 2015 | 1.02.10 2015 | | | |
| Joost van der Plicht | 12.09 2017 | 23.55 2017 | 35.52 2017 | 48.26 2017 | 1.02.34 2017 | | | |
| Anita Bakker | 13.02 2015 | 26.02 2015 | 38.56 2015 | 51.56 2015 | 1.05.02 2015 | | | |
| Bauke te Nijenhuis | 13.45 2017 | 27.31 2017 | 41.17 2017 | 54.37 2016 | 1.07.38 2016 | | | |
| Larissa Droogendijk | 14.38 2016 | 28.24 2016 | 41.48 2016 | 55.50 2016 | 1.09.36 2016 | | | |
| Corina Riezebos | 13.51 2018 | 27.03 2018 | 40.11 2018 | 52.35 2018 | 1.10.44 2019 | | | |
| Paul Koks | 13.56 2014 | 28.07 2014 | 42.21 2014 | 56.48 2014 | 1.11.27 2014 | | | |
| Ilonka van Bommel | 13.36 2012 | 27.40 2016 | 41.48 2016 | 54.50 2016 | 1.12.54 2013 | | | |
| Nol Fase | 14.11 2012 | 28.02 2012 | 41.54 2012 | 58.29 2012 | 80-85 min. 2012 | | | |
| Marcelino Sobczak | 8.06,77 2010 | 20.11 2010 | 31.41 2010 | 42.18 2010 | | | | |
| Frank van der Gulik | 9.59,68 2010 | 20.52,36 2010 | 32.27 2010 | 43.01 2010 | | | | |
| Boetje Huliselan | 11.25 2019 | 22.44 2019 | 33.52 2016 | 44.53 2016 | | | | |
| Marleen Radder | 11.17,91 2011 | 23.31 2011 | 35.01 2011 | 46.39 2011 | | | | |
| Rob Wiche | 12.35 2011 | 25.16 2011 | 38.59 2011 | 52.48 2011 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| Erik Dikken | 14.46 2012 | 28.44 2012 | 41.37 2012 | 54.34 2012 | | | | |
| Marco Jongepier | 14.29 2012 | 28.13 2012 | 42.46 2012 | 57.52 2012 | | | | |
| Isis la Croix | 14.53 2012 | 29.38 2012 | 45.32 2012 | 58.43 2012 | | | | |
| Cees Versteeg | 12.10 2012 | 24.24 2012 | 41.26 2012 | 59.57 2012 | | | | |
| Alan Guit | 12.46 2012 | 26.41 2012 | 40.51 2012 | | | | | |
| Loes van Bremen | 14.36 2011 | 30.06 2011 | 51.05 2014 | | | | | |
| Robert van Bremen | 11.41,21 2010 | 26.11,27 2010 | | | | | | |

Statistieken van het parcours Watertoren (Overveen) – Camping De Branding (Zandvoort)

Data waarop we dit parcours gewandeld hebben:

28.7.1981
4.9.2010
25.9.2011
1.9.2012
25.5.2013
10.5.2014
16.5.2015
30.4.2016
20.5.2017

Parcours:

Start op de Zeeweg (noordzijde) ter hoogte van (de parkeerplaats bij) de watertoren. Bij bankjes, kampeertafel, (voormalig) waterkraantje en (ca. 80 cm hoge houten) paaltjes.

Route eerst op wandelpad, overgang op fietspad waar pad onverhard wordt (voorbij ingang erebegraafplaats aan overkant), bij de kust (Bloemendaal aan Zee) wordt fietspad gecombineerde busbaan/fietspad. Busbaan/fietspad loopt evenwijdig aan de zee richting Zandvoort. De Zeeweg gaat over in de Boulevard Barnaart. Een paar honderd meter na het tankstation van TinQ zie je links de ingang van Camping de Branding. Daar is het keerpunt (bij het einde van het hek aan de linkerkant, bij kleine afscheidingen tussen de fietsersstroken en de busbaan).

| Naam | Heen | Heen en terug (zonder pauze) |
|----------------------|---|------------------------------|
| Frank van Ravensberg | 28.40 1981 | 57.45 1981 |
| Marcelino Sobczak | 29.15 (berekende tijd, was per abuis iets te vroeg gestopt) 2010 | |
| Rick Liesting | 32.30 2017 | |
| Remco de Bruin | 32.51 2016 | |
| Wilfried van Bremen | 36.29 2011 | |
| Colin Versteeg | 36.29 2011 | |
| Anne van Andel | 36.52 2017 | |
| Rob Tersteeg | 37.17 2012 | |
| Chris Wiltsch | 37.37 2017 | |
| Ronnie Timmermans | 37.54 2015 | |

| | | |
|---------------------|---------------|--|
| Frank van der Gulik | 38.53 2010 | |
| Gerrit Riezebos | 40.39 2017 | |
| Dennis van Reeden | 41.01 2010 | |
| Robert van Bremen | 41.37 2010 | |
| Hub Kaenen | 42.23 2015 | |
| Alex Wijsman | 43.00 2013 | |
| Boetje Huliselan | 43.16 2017 | |
| Marco Jongepier | 43.20 2012 | |
| Herwin Weststrate | 44.00 2013 | |
| Sandra Maas | 44.00 2013 | |
| Jan de Vos | 44.00 2013 | |
| Isis la Croix | 44.08 2012 | |
| Bas van Andel | 44.20 2014 | |
| Erik Dikken | 46.16 2012 | |
| Loes van Bremen | 46.31 2011 | |
| Ilonka van Bommel | 47.20 2012 | |
| Alan Guit | 47.20 2012 | |
| Han Holtslag | 47.50 2017 | |
| Marleen Radder | 48.28 2011 | |
| Rob Wiche | 48.28 2011 | |
| Liesbet De Smet | 48.32 2011 | |
| Anita Bakker | 50.17 2015 | |
| Hans Drijvers | 50.17 2015 | |
| Larissa Droogendijk | 55.18 2016 | |

Statistieken rondje 1,7 km vanaf halve maantje

Data waarop het rondje gewandeld is:

26.5.2018

10.8.2019

Parcours:

Start en finish op de Lage Duin en Daalse weg (klinkergedeelte langs het water, ook wel 'Het Halve Maantje' genoemd).

Ronde is 1,7 km.

Lage Duin en Daalse weg: om het water heen (water links van je),
 Rechtdoor op kruising met Saxenburgerlaan (blijf op Lage Duin en Daalse weg)
 Langs school, afslag naar rechts (Mollaan) negeren, blijf op Lage Duin en Daalse weg
 Afslag naar links (Koninginneduinweg) negeren, blijf op Lage Duin en Daalse weg
 Linksaf Arnoldlaan.
 Linksaf Jozef Israëlsweg.
 Rechtdoor op kruising met Koninginneduinweg.
 Linksaf Midden Duin en Daalse weg.
 Linksaf Karmelweg (weg gaat naar beneden)
 Rechtsaf terug naar start Lage Duin en Daalse weg.

| Naam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Rick Liesting | 9.31 2019 | 19.04 2018 | 28.50 2019 | 38.11 2019 | 47.56 2019 | 56.47 2019 | 1.09.20 2018 |
| Rob Tersteeg | 9.35 2018 | 19.04 2018 | 29.16 2018 | 39.15 2018 | 49.16 2018 | 59.04 2018 | 1.09.30 2018 |
| Jan Nieuwenhuysen | 11.30 2018 | 23.06 2019 | 34.47 2019 | 46.12 2019 | 57.34 2019 | 1.09.10 2019 | |
| Chris Wiltsch | 10.58 2018 | 22.43 2018 | 34.15 2018 | 45.49 2018 | 57.33 2018 | 1.09.20 2018 | |
| Anne van Andel | 10.58 2018 | 23.05 2019 | 34.04 2019 | 45.16 2019 | 56.12 2019 | | |
| Boetje Huliselan | 11.33 2019 | 23.05 2019 | 34.04 2019 | 45.16 2019 | 56.12 2019 | | |
| Ronald Cuijlits | 11.44 2019 | 23.22 2019 | 35.15 2019 | 47.16 2019 | 59.30 2019 | | |
| Henk Plasman | 11.33 2019 | 23.01 2019 | 34.21 2019 | 46.19 2019 | 59.54 2019 | | |
| Hub Kaenen | 12.38 2019 | 25.44 2019 | 39.15 2019 | 52.34 2019 | 1.05.39 2019 | | |
| Corina Riezebos | 14.13 2019 | 27.35 2019 | 40.29 2019 | 53.18 2019 | 1.05.44 2019 | | |
| Remco de Bruin | 9.31 2019 | 19.08 2019 | 28.50 2019 | 38.14 2019 | | | |
| Paul Jansen | 9.31 2019 | 19.08 2019 | 28.50 2019 | 38.14 2019 | | | |
| Gerrit Riezebos | 10.43 2019 | 21.08 2019 | 31.37 2019 | 45.16 2019 | | | |
| Larissa Droogendijk | 15.09 2019 | 29.47 2019 | 44.56 2019 | 59.52 2019 | | | |
| Han Holtslag | 13.53 2018 | 28.42 2019 | 44.04 2018 | 59.54 2019 | | | |
| Herwin Weststrate | 14.21 2019 | 28.42 2019 | 44.11 2019 | 1.00.07 2019 | | | |
| Sandra Maas | 14.21 2019 | 28.42 2019 | 44.11 2019 | | | | |
| Bauke te Nijenhuis | 15.09 2019 | 32.28 2019 | 47.13 2019 | | | | |