



DAK-Drunen

Benelux Race Walking Team

versie 12-8-2020

11^e Internationale Sprintdriekamp Snelwandelen

12 september 2020

**Atletiekbaan Sportpark De Schroef, Prins Hendrikstraat 76A,
5151 GB Drunen, tel. (0416) 37 59 30 klubgebouw**

Contactpersoon:

Theo van Houten (0416-377670), theoanhouten@dakdrunen.nl

Aanvang sprintdriekamp: 10.45 uur

Aanvang snelwandeldag: 9.15 uur

De snelwandeldag begint met een clinic/warmlopen. Hierin worden de basis beginselen van het snelwandelen uitgelegd en beoefend. Daarna toe te passen in de wedstrijd.

De wedstrijd heeft deelnemers, die moeten voldoen aan de snelwandel regels en prestatieelopers, die daar niet aan hoeven te voldoen. (hardlopen is verboden)

Wedstrijdprogramma:

Jeugd geboren in 2009 of later (pupillen): 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

Jeugd geboren in 2005 of later (junioren D/C) : 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

Overige categorieën: 3000 m snelwandelen, 1000 meter snelwandelen en 2000 m snelwandelen

C- Junioren mogen ook kiezen voor programma: overige categorieën.

Men kan inschrijven voor alle afstanden (tweekamp of driekamp), maar ook deelname aan een afzonderlijke afstand is mogelijk. De jeugd(C junior) mag voor de tweekamp ook een andere combinatie kiezen (bijvoorbeeld 3000 m en 1000 m).

Tijdschema:

8.30 u. - 9.15 u. verzamelen in de kantine, inschrijven, uitreiking startnummers

9.15 u. - 10.20 u. clinic/warming up (voor iedereen die mee wil doen)

10.20 u. - 10.30 u. pauze

10.30 u. jury + deelnemers aan serie 1 naar de baan

10.45 u. start 3000 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, C junioren mogen ook starten op de 3000 m)

11.15 u. start 3000 m serie 2 (elite/toppers)

11.40 u. start 1000 m en 600 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd 600 m. C junioren mogen ook starten op de 3000 m)

12.05 u. start 1000 m serie 2 (elite/toppers)

12.15 u. korte pauze. Indeling maken voor de teamwedstrijd

12.40 u. start 2000 m en 400m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd 400 m, C junioren mogen ook starten op de 3000 m)

13.00 u. start 2000 m serie 2 (elite/toppers)

13.15 u. einde wedstrijdprogramma

13.30 u. lunch (tijdens de lunch zal de uitslag worden opgemaakt)

14.30 u. prijsuitreiking

15.15 u. duurtraining

17.00 u. terug bij de baan, gelegenheid om te douchen

17.45 u. einde snelwandeldag

Inschrijven:

Gezien de huidige situatie dient u voor in te schrijven.

De voorinschrijving gaat via de website atletiek.nu. Zie volgende link:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/33320/>

De voorinschrijving sluit op 10 september 2020 23.59 uur.

Opgeven voor de lunch kan alleen bij het voorinschrijven.

Betaling inschrijfgeld:

De volgende inschrijfgelden zijn van toepassing voor alle categorieën :

Clinic: gratis

3000 meter: € 2,50

1000 meter: € 2,50

2000 meter: € 2,50

600 meter: € 2,50

400 meter: € 2,50

Driekamp: € 7,50

Tweekamp: € 5,00

Lunch: € 8,00

Middagtraining: gratis

Prijzen:

Elke deelnemer ontvangt een diploma met de gewandelde tijden erop.

Verder prijzen voor: - winnaar de Sprintdriekamp. M/V

- winnaar Tweekamp M/V

- de stijlprijs

- de teamprijs voor het winnende team op de 2000 m

Historie Sprintdriekamp

Sprintdriekamp records

Mannen		Vrouwen	
1000m	3.40,6 min	3:50	min
1500m	5.47,06 min	6:06	min
1 mijl	6.20,6 min	7:35,60	min
2000m	8:22,78 min	8:58,03	min
3000m	11.50,08 min	12:56,98	min

Mannen:

1000m	3.40,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
1500m	5.47,06	Miroslav Úradník	SVK	2018
1 mijl	6.20,6	Miroslav Úradník	SVK	2014
2000m	8.22,78	Miroslav Úradník	SVK	2013
3000m	11.50,08	Miroslav Úradník	SVK	2018

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	12.56,98	Kate Veale	IRL	2018

De beste tijden ooit in Nederland op die afstand neergezet:

Mannen:

1000m	3.40,6 min
1500m	5.47,06
1 mijl	6.20,6
2000m	7.53 (tussentijd)
3000m	11.50,08

Vrouwen:

1000m	3.50 min
1500m	6.06
1 mijl	6.55,29 (tussentijd)
2000m	8.39 (tussentijd)
3000m	12.56,98

Eerdere edities:

Veenendaal, 1 mei 2010. Afstanden: 1 mijl, 1000 m, 1500 m
Veenendaal, 21 mei 2011. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1500 m
Veenendaal, 15 september 2012. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1 mijl
Veenendaal, 14 september 2013. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 2000 m
Veenendaal, 30 augustus 2014. Afstanden: 1 mijl, 1000 m, 1500 m
Veenendaal, 5 september 2015. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1500 m
Veenendaal, 10 september 2016. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1 mijl
Veenendaal, 9 september 2017. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 2000 m
Hilversum, 22 september 2018. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1500 m
Veenendaal, 25 mei 2019. Afstanden: 3000 m, 1000 m, 1 mijl

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
2018: Miroslav Úradník (Slowakije)	11.33	693 punten
2019: Paul Jansen (Nederland)	12.54	774 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
2018: Kate Veale (Ierland)	12.44	764 punten
2019: Anne van Andel (Nederland)	14.37	877 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
2018: Robbin de Bruin (Nederland)	19.25 (2 afstanden)	1165 punten
2019: Marit van Bremen (Nederland)	16.35 (2 afstanden)	995 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 Andel	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
2018: 3.44,97 Miroslav Úradník	4.09,97 Kate Veale	7.03,79 Richard de Bruin
2019: 4.09,70 Paul Jansen	4.40,78 Anne van Andel	8.43,84 Marit van Bremen

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
2018: 5.47,06 Miroslav Úradník	6.23,42 Kate Veale	14.23,89 Robbin de Bruin

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
2019: 7.01,95 Paul Jansen	8.10,86 Anne van Aniel	---

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	---
2018: 11.50,08 Miroslav Úradník	12.56,98 Kate Veale	---
2019: 13.06,02 Paul Jansen	14.33,74 Anne van Aniel	---

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
2018: 16 + 5 + 3 = 24
2019: 12 + 3 + 2 = 17

Deelnemers 2020:

Wij verwachten enkele van de beste Nederlandse snelwandelaars aan de start. Daarnaast verwachten wij ook deelname van goede snelwandelaars uit onze buurlanden België en Duitsland.

Dit evenement is echter ook heel geschikt voor beginners, jeugdathleten en lokale atleten van DAK Drunen. '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 vier snelwandeljuryleden 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.nu/wedstrijd/main/33320/>

Er is geen elektronische tijdwaarneming.

Individueel klassement:

De individuele wedstrijd bestaat net als voorgaande jaren uit 3 onderdelen: dit jaar dus 3000 m, 1000 m en 2000 m. De tijden worden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld.

Voor de jeugd (t/m C junior) geldt dat de wedstrijd over 2 onderdelen gaat: 600 m en 400 m. Ook hier worden de tijden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld.

Voor de C-junioren geldt, dat ze ook 2 van de onderdelen voor de overige (oudere) categorieën mogen kiezen, bijvoorbeeld 3000 m en 1000 m of 1000 m en 2000 m.

Voorbeeld:

Tijd op de 3000 m is 17.52 min, dit is gemiddeld op de 1000m 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 2000 m is 11.36, 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 (2000 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 snelsten een rood lintje, de 6 langzaamsten 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 2000 m (drie tijden opgeteld van de 3 teamleden) wint de teamprijs.

Voorbeeld:

Team A heeft drie snelwandelaars die op de 2000 m de volgende tijden wandelen: 8.35 – 10.14 – 14.20.

Team B heeft vier snelwandelaars die op de 2000 m de volgende tijden wandelen: 9.45 – 10.10 – 13.55 en 14.04. Bij teams van vier geldt dat de vierde deelnemer uit de groene groep moet komen.

Voor team A gelden alle drie de resultaten, totaal 33.09.

Voor team B gelden alleen de beste drie resultaten, totaal 33.50. De tijd van 14.04 telt niet mee.

Team A wint dus van team B.
