



13^e Internationale Sprintdriekamp Snelwandelen

Datum: zaterdag 10 september 2022

Plaats: Atletiekbaan Sportpark De Schroef, Prins Hendrikstraat 76A, 5151 GB, Drunen

Contactpersoon: Theo van Houten 0416-377670, mail: theovanhouten@dakdrunen.nl

Aanvang snelwandeldag: 09:30 uur

Aanvang sprintmeerkamp: 10:45 uur

Uitnodiging SprintDriekamp snelwandelen/ tweekamp jeugd snelwandelen.

Wedstrijdprogramma:

Jeugd geboren in 2011 of later (pupillen): 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

Jeugd geboren in 2007 of later (junioren C (U16)/ D(U14)) : 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

Overige categorieën: 3000 m snelwandelen, 1000 meter snelwandelen en één Engelse mijl snelwandelen

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

Inschrijven:

U kunt zich voor deze wedstrijd inschrijven als wedstrijdloper via Atletiek.nu of als prestatieloper via 'Contactpersoon', zie boven. De wedstrijdlopers moeten zich houden aan de snelwandelregels. Deze worden beoordeeld door de aanwezige snelwandel juryleden. De prestatielopers worden hier minder streng op beoordeeld. (hardlopen is altijd verboden).

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).

De voorinschrijving gaat via de website <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37941/>. Bij het inschrijven kunt u aangeven of u gebruik wilt maken van een lunch die door DAK wordt verzorgd. (opgeven lunch kan alleen bij het voorinschrijven). Prestatielopers inschrijven via 'Contactpersoon' De voorinschrijving sluit op woensdag 7 september 2022.

Betaling inschrijfgeld:

Voor alle afstanden is het inschrijfgeld € 2,50.

- Driekamp: € 7,50
- Tweekamp € 5,00

Lunch: € 10,00

Clinic: gratis

Middagtraining: gratis



Tijdschema:

De snelwandeldag begint met een clinic/warmlopen op de atletiekbaan. Hierin worden de basisbeginselen van het snelwandelen uitgelegd en beoefend. Iedereen kan zich hierbij aansluiten, zodat de basisbeginselen kunnen worden toegepast in de wedstrijd.

08.45 u - 09.30 u	Verzamelen in de kantine, inschrijven, uitreiking startnummers
09.30 u - 10.30 u	Clinic/warming up (voor iedereen die mee wil doen)
10.30u - 10.35 u	Korte pauze
10.40 u	Jeugd 400m
10.45 u	Start 3000 m. Afhankelijk van aantal deelnemers 1 of 2 series. In de laatste serie de elite/ toppers.
11.35 u	Start 600m jeugd
11.45 u	Start 1000 m. Afhankelijk van aantal deelnemers 1 of 2 series. In de laatste serie de elite/ toppers
12.15 u	Korte pauze. Indeling maken voor de teamwedstrijd over 1 Engelse mijl + eventueel prijsuitreiking tweekamp jeugd
12.40 u	Start Engelse mijl (1609) meter . Afhankelijk van aantal deelnemers 1 of 2 series. In de laatste serie de elite/ toppers
13.10 u	Einde wedstrijdprogramma
13.25 u	Lunch (tijdens de lunch wordt de uitslag opgemaakt)
14.20 u	Prijsuitreiking
Ca. 15.00 u	Duurtraining
Ca. 16.45 u	Terug bij de baan
17.30 u	Einde snelwandeldag

Prijzen:

Elke deelnemer ontvangt een diploma met de tijden.

Verder prijzen voor:

- Winnaar Driekamp M/V.
- Winnaar Tweekamp M/V
- De stijlprijs
- De teamprijs voor het winnende team op de Engelse mijl

Deelnemers 2022: 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.

Records: Er zullen vier snelwandel juryleden aanwezig zijn. Ben je van plan om een nationaal record te wandelen, neem dan zelf een recordformulier mee. Informeer ook tijdig de organisatie van de wedstrijd. De wedstrijd is officieel aangemeld bij de Atletiekunie. Er is **geen** elektronische tijdwaarneming.

Individueel klassement: De individuele wedstrijd bestaat net als voorgaande jaren uit 3 onderdelen. De afstanden 3000 m en 1000 m staan ieder jaar op het programma. De derde afstand wisselt per jaar tussen: 1500 m - 1 Engelse mijl - 2000m. Dit jaar is de Engelse mijl aan de beurt. Het klassement wordt bepaald door de 3 tijden om te rekenen naar 1000 m tijden en deze bij elkaar op te tellen. De som wordt weergegeven in seconden /punten

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. De C-junioren kunnen ook 2 onderdelen kiezen uit de andere categorie, bijvoorbeeld 3000 m en 1000 m.

Rekenvoorbeeld:

Tijd op de 3000 m is 17:52 min, dit is gemiddeld op de 1000m een tijd van 5:57,3 (357,3 punten/sec).

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 (1 Engelse mijl). 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 deze Engelse mijl (drie tijden opgeteld van de 3 teamleden) wint de teamprijs.

Voorbeeld voor een 1500m:

Team A heeft drie atleten die op de 1500 m de volgende tijden hebben: 8.35 – 10.14 – 14.20.

Team B heeft vier atleten die op de 1500 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.

Historie Sprintdriekamp

Sprintdriekamp records

Mannen					
1000 m	3.40,6	min	Miroslav Úradník	SVK	2014
1500 m	5.47,06	min	Miroslav Úradník	SVK	2018
1 mijl	6.20,6	min	Miroslav Úradník	SVK	2014
2000 m	8:22,78	min	Miroslav Úradník	SVK	2013
3000 m	11.50,08	min	Miroslav Úradník	SVK	2018

Vrouwen					
1000 m	3:50	min	Agnieszka Dygacz	POL	2015
1500 m	6:06	min	Agnieszka Dygacz	POL	2015
1 mijl	7:35,60	min	Kate Veale	IRL	2012
2000 m	8:58,03	min	Kate Veale	IRL	2017
3000 m	12:56,98	min	Kate Veale	IRL	2018

De beste tijden ooit in Nederland op die afstand neergezet:

Vrouwen			Mannen		
1000 m	3:50	min	3:40,6	min	
1500 m	6:06	min	5:47,06	min	
1 mijl	6:55,29 (tussentijd)	min	6:20,6	min	
2000 m	8:39 (tussentijd)	min	7:53 (tussentijd)	min	
3000 m	12:56,98	min	11:50,08	min	

Eerdere edities:

Plaats	Datum	Afstanden	Aantal deelnemers
Veenendaal	1 mei 2010	1 mijl, 1000m, 1500m	3M, 1V, 1J= 5
Veenendaal	21 mei 2011	3000m, 1000m, 1500m	17M, 4V, 4J= 25
Veenendaal	15 september 2012	3000m, 1000m, 1 mijl	15M, 4V, 3J= 22
Veenendaal	14 september 2013	3000m, 1000m, 2000m	20M, 4V, 2J= 26
Veenendaal	30 augustus 2014	1 mijl, 1000m, 1500m	17M, 7V, 1J= 25
Veenendaal	5 september 2015	3000m, 1000m, 1500m	21M, 7V, 7J= 35
Veenendaal	10 september 2016	3000m, 1000m, 1 mijl	19m, 7V, 6J= 32
Veenendaal	9 september 2017	3000m, 1000m, 2000m	21M, 7V, 3J= 31
Hilversum	22 september 2018	3000m, 1000m, 1500m	16M, 5V, 3J= 24
Veenendaal	25 mei 2019	3000m, 1000m, 1 mijl	12M, 3V, 2J= 17
Drunen	12 september 2020	3000m, 1000m, 2000m	15M, 7V, 5J= 27
Drunen	12september 2021	3000m, 1000m 1500m	8 M, 4 V, 2 J=14



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
2020: Rick Liesting (Nederland)	12:26	746 punten
2021: Paul Jansen (Nederland)	13:34	814 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
2020: Anne van Andel (Nederland)	15:00	900 punten
2021: Anne van Andel (Nederland)	14:22	862 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
2020: Casper Deij (Nederland)	18.09 (2 afstanden)	1089 punten
2021: Casper Deij (Nederland)	14:21 (2 afstanden)	861 punten



Winnaars per afstand in de vorige edities:

400 m jeugd

2017	4:01,33	Marit van Bremen
2018	3:59,35	Marit van Bremen
2019	3:08,4	Marit van Bremen
2020	2:50,6	Casper Deij
2021	2:54,43	Casper Deij

600m Jeugd

2020	4:24,6	Casper Deij
2021	4:14,40	Casper Deij

1000 m: Mannen

2010:	4.16,6	Jacques van Bremen
2011:	4.08	Colin Versteeg
2012:	3.59,25	Niall Prendiville
2013:	3.58,82	Miroslav Úradník
2014:	3.40,6	Miroslav Úradník
2015:	4.10	Rob Tersteeg
2016:	4.09,8	Rick Liesting
2017:	4.04,24	Rob Tersteeg
2018:	3.44,97	Miroslav Úradník
2019:	4.09,70	Paul Jansen
2020:	4:00,4	Rick Liesting
2021:	4:21,90	Paul Jansen

Vrouwen

6.10,8	Loes van Bremen
5.26	Liesbet De Smet
4.27,31	Kate Veale
5.10,4	Liesbet De Smet
4.45,3	Anne van Anandel
3.50	Agnieszka Dygacz
4.31,4	Veronica Burke
4.18,66	Kate Veale
4.09,97	Kate Veale
4.40,78	Anne van Anandel
4:55,5	Anne van Anandel
4:47,19	Anne van Anandel

Jeugd

4.16,6	Colin Versteeg
7.21	Nathan Peeters
7.09,17	Mona Münster
6.02,32	Mona Münster
5.54,1	Mona Münster
5.28	Mona Münster
5.55,0	Tristan Van Hove
6.55,54	Tygo Hulsebos
7.03,79	Richard de Bruin
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 Anandel	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
2021:	6:49,11	Paul Jansen	6:56,56	Anne van Anandel		

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 Anandel	---	
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 Anandel	---	

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
2020:	8:26,9	Rick Liesting	9:57,5	Anne van Anandel		



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 Anandel	---
2020: 12:37,4 Rick Liesting	15:16,1 Anne van Anandel	
2021: 13:57,18 Paul Jansen	14:51,59 Anne van Anandel	