



15^e Internationale Sprintdriekamp versie 1-6-2024 Snelwandelen

Afstanden: 3.000 m, 1.000 m & 1.500 m (Senioren & Masters), 400 en 600 m (Jeugd)

Datum: zaterdag 28 september 2024

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 sprintdriekamp: 10:45 uur

Sprintdriekamp snelwandelen/ tweekamp jeugd snelwandelen.

Wedstrijdprogramma:

Jeugd geboren in 2013 of later (pupillen): 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

Jeugd geboren in 2009 of later (junioren C (U16) / D (U14)) : 600 m snelwandelen en 400 m snelwandelen

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

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

Inschrijven:

- Wedstrijdlopers: www.atletiek.nu
- Als prestateloper kan ook via Theo van Houten (tel: 0416-377670, mail: theovanhouten@dakdrunen.nl)

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 ten alle tijden verboden).

Ook deelname aan een afzonderlijke afstand is mogelijk. Bij het inschrijven kun je aangeven of je gebruik wilt maken van een lunch, die door DAK wordt verzorgd.

Inschrijfgeld:

Deelname aan de sprintdriekamp is gratis voor leden van DAK Drunen.

Kosten voor overige deelnemers:

- Driekamp: € 7,50
- Tweekamp € 5,00

Lunch: € 10,00

Tijdschema Sprintdriekamp snelwandelen:

Deze Sprintdriekamp vindt gelijktijdig plaats met de clubdagen(clubkampioenschap) van DAK.

De snelwandeldag begint met een clinic speciaal voor beginners en mensen die de sport willen leren kennen. Hierin worden de basisbeginselen van het snelwandelen uitgelegd en beoefend. De focus ligt vooral op het aanleren van de juiste techniek en het uitleggen van de snelwandelregels: het lopen met een gestrekte knie en het houden van bodemcontact.

De aangeleerde techniek kan vervolgens worden toegepast in de wedstrijden.

Serie-indeling: afhankelijk van het aantal deelnemers wordt in 1 of 2 series gestart. De 2^{de} serie is de snelste serie.

Tijdschema is richtinggevend. Gelijktijdig zijn ook de clubdagen /clubkampioenschappen van DAK. Houd daarom de berichtgeving tijdens de wedstrijd in de gaten.

08.45 uur Ontvangst deelnemers, ophalen startnummers

09.30 uur Gezamenlijke clinic/warming up (optioneel)

10.30 uur Korte pauze

10.40 uur Start 3000 m

11.55 uur Start 1000 m

12.10 uur Start 600 m (Jeugd)

Indeling maken van de teams voorafgaand aan laatste wedstrijd

12.25 uur Start 1.500 m

12.45 uur Start 400 m (Jeugd)

Ca 13.10 uur Einde wedstrijdprogramma + Prijsuitreiking Jeugd en overige categorieën

13.30 uur Lunch

ca 15.00 uur Duurtraining

16.45 uur Einde duurtraining

Ca. 17.30 uur Einde snelwandeldag

Prijzen:

Elke deelnemer ontvangt een diploma met de tijden (deze wordt nagezonden per e-mail).

Verder prijzen voor:

- Winnaar Driekamp M/V
- Winnaar Tweekamp M/V voor groepen pupillen en C/D junioren
- De stijlprijs
- De teamprijs voor het winnende team

Deelnemers Sprintdriekamp snelwandelen 2024: 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.