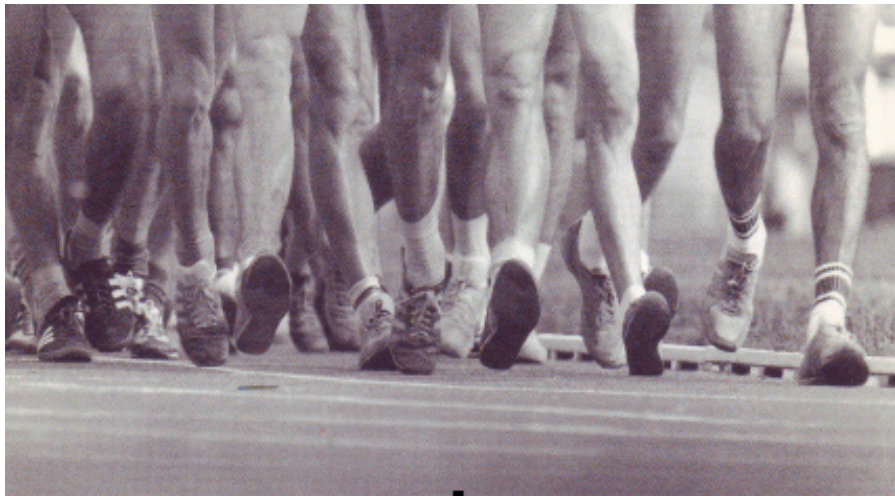


# SNELWANDELEN



**Atletiek – de moeder der sporten – is vrijwel zeker in geen enkel sportonderdeel zo geïntegreerd als in snelwandelen. Immers techniek, duurvermogen, snelheid, lenigheid, kracht en tactiek zijn alle nodig in deze discipline.**

Snelwandelen is bij uitstek geschikt voor atleten met aanleg voor duursport en goed te combineren met hardlopen en andere atletiekonderdelen. Het geeft atleten met nog verborgen talenten de mogelijkheid om te excelleren in een voor velen onontgonnen discipline. Daarnaast is het voor de jeugd en voor ouderen (iedereen van 6 tot 106 jaar) ook nog een leuk onderdeel om te beoefenen en is het weinig blessuregevoelig.

## **Wat is snelwandelen?**

Het snelwandelen onderscheidt zich op twee punten van het hardlopen:

- a) een snelwandelaar moet contact met de grond houden, met andere woorden: er mag geen (zichtbaar) contactverlies optreden en er moet dus ten minste steeds één voet aan de grond zijn;
- b) het voorste been moet gestrekt zijn (dus niet gebogen in de knie) vanaf het moment dat het contact maakt met de grond tot het moment dat het been zich recht onder het lichaam bevindt.

Snelwandelwedstrijden worden gehouden over afstanden variërend van 1000 m (voor de jeugd) tot 50 km.

## Hoe werkt de juring?

Speciale snelwandeljuryleden controleren of de snelwandelaars correct blijven snelwandelen. Als een jurylid vindt dat een snelwandelaar de regels dreigt te overtreden, dan laat het jurylid de snelwandelaar een geel bordje zien. Op dat gele bordje staat de overtreding (verlies bodemcontact of gebogen knie) met een symbool aangegeven. Als een jurylid vindt dat een snelwandelaar de regels overtreedt, dan

123	<		
77	<	<	
86	~		
15	<		
17	<	<	<

Het diskwalificatiebord  
- deelnemer 123 heeft  
1 rode kaart  
- deelnemer 77 heeft  
2 rode kaarten  
- deelnemer 17 heeft  
3 rode kaarten en is dus  
gediskwalificeerd

schrijft het jurylid een rode kaart uit. Deze rode kaart wordt doorgegeven aan de chef van de snelwandelry, die deze aantekent op het diskwalificatiebord dat langs het parcours staat (meestal ter hoogte van de doorkomst-c.q. eindstreep). Hierdoor kunnen de snelwandelaars elke ronde zien hoeveel rode kaarten zij ontvangen hebben. Als de chef voor een deelnemer drie rode kaarten van drie verschillende juryleden heeft ontvangen, dan zal hij die deelnemer diskwalificeren door middel van het tonen van een rood bordje. De atleet of atlete moet onmiddellijk zijn/haar startnummer verwijderen en het parcours verlaten.



Waarschuwing  
gebogen knie



Waarschuwing  
zweven



Diskwalificatie

## Training voor snelwandelen

De training voor het snelwandelen is voor een groot deel vergelijkbaar met het hardlopen. Dus periodisering, duurlopen, intervals, fartlek, enz. zijn allen bij de snelwandetraining van belang. Daarnaast is een correcte techniek essentieel zodat hiervoor specifieke aandacht nodig is.

Een uitstekend hulpmiddel hiervoor vormen de zogenaamde race walking drills.

Voorbeelden van deze drills zijn: snelwandelen met roterende armen; snelwandelen waarbij de voeten kruislings over een lijn geplaatst worden; snelwandelen met armen achter de rug; korte pasjes met het afrollen van de voeten van hiel naar teen, enz. Ook is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan kracht en lenigheid. Hierbij valt te denken aan de buik-, rug- en bilsieren, hamstrings, kuiten, schenen, enz.

## Contactgegevens:

De Nederlandse wedstrijdkalender en uitslagen zijn te vinden onder: [www.tigch.nl/snelwandelen](http://www.tigch.nl/snelwandelen)  
Voor informatie over trainingen en clinics, of voor andere vragen over snelwandelen kunt u terecht bij: Frank van Ravensberg – [f.vanravensberg@live.nl](mailto:f.vanravensberg@live.nl)

Hans van der Knaap – [hansvanderknaap2@gmail.com](mailto:hansvanderknaap2@gmail.com)

