

Beste mensen,

Vandaag waren wij weer te gast in Amsterdam voor de derde en laatste winterserie van SV de LAT. Het weer was helaas zeer herfstachtig: windkracht 7 en ook nog flink nat. Toen Alex Wijsman en ik na het pijlen bij de kantine kwamen, werden we al gelijk enthousiast begroet door de hond van dienst. Alex riep al van een afstand "He, daar is Sproet". Omdat ik in eerste instantie alleen een dame zag (de dame die bij de hond hoorde), duurde het even voordat ik doorhad dat hij daarmee een hond bedoelde. Door de regen was al ons pijlwerk bijna voor niets, want de nattigheid spoelde redelijk wat krijtwerk weg. Maar gelukkig zou er die middag niemand verdwalen.

Bij de clinic om 10 uur met 14 deelnemers een betere opkomst dan twee weken geleden. Na het inlopen deden we de oefeningen deze keer maar in de beschutting van het clubhuis, waar we een beetje uit de wind stonden. Het mooie bij AV'23 (de club die op deze baan traint) is dat er zoveel materialen te gebruiken zijn en daar maakten we dankbaar gebruik van: medicienballen, kleine ballen, stokken, pylonen, enz. We deden ook weer enkele nieuwe oefeningen en ook de Olympische winterspelen werden niet vergeten door enkele schaats- en langlaufoefeningen mee te nemen. Met enkele steigerings- en wat rekoefeningen besloten we het ochtenddeel.

Om 12 uur stonden 20 atleten aan de start voor 4 verschillende afstanden: 5, 10, 15 en 20 km. Onder hen 12 wedstrijdatleten. Rob Tersteeg liet zich met wind in de rug naar een snelle start blazen. Zijn eerste kilometer ging zelfs onder de 5 minuten. Rob testte zich met het oog op de NK indoor. De harde tegenwind die hij in de tweede kilometer kreeg deden hem wel iets minder snel gaan, maar met 26.16, liefst 2 minuten onder zijn PR, stelde hij zijn kandidatuur voor een medaille bij de NK indoor senioren.

Achter Rob streden Ronnie Timmermans en Liesbet De Smet om de plaatsen 2 en 3. Ronnie was duidelijk gestart om Liesbet aan een goede tijd te helpen. Dit lukte: Liesbet was op de weg nog nooit zo snel op de 5 km. Met 28.10 was zij 24 seconden sneller dan vorige week. Ronnie had op het eind nog duidelijk wat over: hij bevestigde zijn vorm met 27.42.

Op de 10 km was Remco de Bruin na een snelle start (5.14 op de 1 km) iedereen duidelijk te snel af. 57.05 is voor hem een prima tijd. Achter hem streden Anne van Andel, Udo Münster en Bas van Andel op korte afstand van elkaar om plek 2. Anne ging hard van start en kwam na 3 km door in 17.32. Daarna moest ze iets inleveren, maar het lukte haar net binnen het uur te blijven. Haar 59.52 was de beste tijd van een Nederlandse sinds 2009 (toen Liesbeth van Leeuwen voor het laatst binnen het uur wandelde). Anne blijft op de 6e plaats staan op de Nederlandse ranglijst aller tijden, maar neemt wel meer afstand van nummer 7 op die lijst (Sandra Maas). De prestatie van Anne krijgt nog meer cachet als we bedenken dat ze de dag ervoor nog de 40 km WS78 tocht in Hoevelaken gedaan had (ook vader Bas en Rob Tersteeg waren daar gisteren aanwezig). Udo was door een wegafsluiting een half uur later aangekomen dan gepland en had daardoor niet optimaal kunnen inlopen. Dit samen met de zware omstandigheden was wellicht de oorzaak dat hij opnieuw net boven het uur bleef (1.00.18). Bas wandelde een regelmatige race en hij finishte in 1.01.21, wat weer een PR was.

Charles den Uijl was de enige wedstrijdatleet die het op de 20 km probeerde. Hij kwam tot 15 km toen de omstandigheden toch te zwaar voor hem bleken.

Bij de prestatiewandelaars een snelle tijd voor Rick Liesting. Jammer dat hij zijn knie nog niet goed kan strekken, met 1.52.06 zou hij anders goed mee kunnen doen op een NK. Ilonka van Bommel kwam uit in de prestatieklasse, omdat zij net terugkomt van een blessure. Zij deed het rustig aan, op de laatste ronde na dan. Henk Klijn en Dauphine Noordanus wandelden dit keer niet samen. Dauphine leek het na een kleine 10 km zelfs op te geven toen ze een stukje ging rennen, maar toen Henk op haar wachtte volbrachten ze toch samen de 20 km.

Uitslag:

Wedstrijd:

Charles den Uijl 1 km 6.03; 3 km 18.49; 5 km 31.44; 8 km 51.22; 10 km 1.04.36; 7
mijl 1.13.01; 15 km 1.38.16

Remco de Bruin 1 km 5.14; 3 km 16.22; 5 km 27.48; 8 km 45.10; 10 km 57.05

Anne van Andel 1 km 5.44; 3 km 17.32; 5 km 29.41; 8 km 47.53 PR; 10 km 59.52 PR

Udo Münster 1 km 5.48; 3 km 17.56; 5 km 30.06; 8 km 48.15; 10 km 1.00.18

Bas van Andel 1 km 5.59; 3 km 18.15; 5 km 30.30; 8 km 49.02 PR; 10 km 1.01.21
PR

Rob Tersteeg 1 km 4.57; 3 km 15.41 PR; 5 km 26.16 PR

Ron Timmermans 1 km 5.30; 3 km 16.47; 5 km 27.42

Liesbet De Smet 1 km 5.31 PR; 3 km 16.47 PR; 5 km 28.10 PR

Hans van der Knaap 1 km 6.07; 3 km 18.24; 5 km 30.37

Ad van Oijen 1 km 6.35; 3 km 19.46; 5 km 32.56

Sandra Maas 1 km 6.12; 3 km 19.50; 5 km 33.42

Jan de Vos 1 km 6.36; 3 km 20.10; 5 km 33.55

Prestatietocht:

Rick Liesting 1 km 5.34; 3 km 16.37; 5 km 27.51; 8 km 44.03; 10 km 54.59; 7 mijl
1.02.12; 15 km 1.23.51; 10 mijl 1.29.58; 20 km 1.52.06

Marcel Dekker 1 km 6.34; 3 km 19.32; 5 km 33.20; 8 km 53.33; 10 km 1.07.11; 7 mijl
1.16.06; 15 km 1.41.57; 10 mijl 1.49.43; 20 km 2.16.43

Cor Brassier 1 km 6.54; 3 km 20.56; 5 km 35.13; 10 km 1.11.45; 7 mijl 1.21.05; 15 km
1.48.56; 10 mijl 1.57.12; 20 km 2.26.36

Dauphine Noordanus 1 km 8.21; 3 km 25.06; 5 km 41.31; 10 km 1.23.42; 15 km
2.05.17; 10 mijl 2.14.22; 20 km 2.45.17

Henk Klijn 1 km 8.18; 3 km 24.59; 5 km 40.49; 10 km 1.19.34; 15 km 2.05.17; 10 mijl
2.14.22; 20 km 2.45.18

Sandra de Graaff 1 km 7.10; 3 km 21.47; 5 km 37.01; 10 km 1.15.08; 7 mijl 1.24.37;
15 km 1.52.28

Ilonka van Bommel 1 km 7.37; 3 km 23.28; 5 km 39.26; 10 km 1.19.14; 15 km
1.57.55

Dirk Donders 1 km 7.11; 3 km 22.07; 5 km 37.38; 10 km 1.17.08

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg