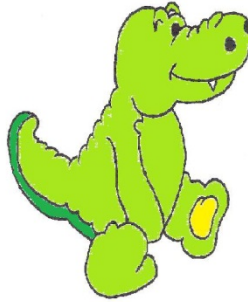




**VAV-Veenendaal**



**Benelux Race Walking Team**

## ***10<sup>e</sup> Internationale Sprintdriekamp Snelwandelen***

**zaterdag 25 mei 2019**

### **Locatie**

Sportpark Spitsbergen, Spitsbergenweg 48, 3902 HL Veenendaal, tel. (0318) 51 65 12

### **Contactpersonen**

Lieuwe Jousma (06-23 68 00 56)

Frank van Ravensberg (06-28 12 23 48)

Aanvang sprintdriekamp: 10.45 uur

Aanvang snelwandeldag: 9.15 uur

### **Wedstrijdprogramma**

Jeugd geboren in 2004 of later: 1000 m snelwandelen en 1 mijl snelwandelen

Overige categorieën: 3000 m snelwandelen, 1000 meter snelwandelen en 1 mijl snelwandelen

Men kan inschrijven voor alle afstanden (tweekamp of driekamp), maar ook deelname aan een afzonderlijke afstand is mogelijk. De jeugd mag voor de tweekamp ook een andere combinatie kiezen (bijvoorbeeld 3000 m en 1000 m). Jeugdigen geboren in 2008 of later mogen de 1 mijl vervangen door een 400 m.

### **Tijdschema**

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

9.15 u. - 10.30 u. clinic/warming up (voor iedereen die mee wil doen)

10.30 u. - 10.40 u. pauze

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

10.45 u. start 3000 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars)

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

11.40 u. start 1000 m serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd)

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

12.15 u. indeling maken voor de teamwedstrijd

12.40 u. start 1 mijl serie 1 (beginners, masters, prestatiewandelaars, jeugd)

12.55 u. start 1 mijl serie 2 (elite/toppers)  
13.05 u. einde wedstrijdprogramma  
13.15 u. lunch (tijdens de lunch zal de uitslag worden opgemaakt)  
14.15 u. prijsuitreiking  
15.15 u. duurtraining in de omgeving van de baan (richting Surfviijver of rondje Benedeneind)  
17.00 u. terug bij de baan, gelegenheid om te douchen  
17.45 u. einde snelwandeldag

### Inschrijven

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

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/25402/>

De voorinschrijving sluit op vrijdag 17 mei 2019.

Bij **na-inschrijving** geldt dat men **niet** aan de lunch kan deelnemen.

Let op: mogelijk kan men zich via deze link niet aanmelden voor de 1 mijl en voor de lunch (met name aan het eerste wordt nog gewerkt).

Lukt het aanmelden in Atletiek.nu niet, of snapt men het niet, mail dan naar

[wedstrijdsecretariaat@vav-veenendaal.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@vav-veenendaal.nl), onder opgave van licentienummer (als men die heeft), naam, geboorte datum, onderdelen en/of lunch.

### Betaling inschrijfgeld

De volgende inschrijfgelden zijn van toepassing:

- Clinic: gratis
- 3000 meter: € 2,50
- 1000 meter: € 2,50
- 1 mijl: € 2.50
- Driekamp: € 7,50
- Lunch: € 7,50
- Middagtraining: gratis

Het inschrijfgeld dient ook uiterlijk op 17 mei 2019 te zijn overgemaakt op IBAN rekeningnummer NL74RABO0146750993 t.n.v. VAV Veenendaal, o.v.v. ISD.

### Prijzen

Er zijn bekens/prijzen voor de winnaars in de diverse categorieën (mannen, vrouwen en jeugd).

Verder ontvangt elke deelnemer een diploma met de gewandelde tijden erop. Daarnaast zal er een stijlprijs worden uitgereikt, is er een teamprijs voor het winnende team (met de beste 3 atleten op de 1 mijl) en zijn er diverse aanmoedigingsprijzen.

Een extra prijs van € 25 is er voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende wedstrijdrecords verbetert:

#### 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

Nog een extra prijs van € 25 is voor degene die op tenminste 1 afstand één van de volgende (limiet)tijden verbetert, het gaat hier om de beste tijden ooit in Nederland op die afstand neergezet:

*Mannen:*

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

*Vrouwen:*

1000m	3.50
1500m	6.06
1 mijl	6.55,29
2000m	8.39
3000m	12.56,98

**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

*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

*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

### Winnaars per afstand in de vorige edities

#### 1000 m:

2010: 4.16,6 Jacques van Bremen	6.10,8 Loes van Bremen	<b>4.16,6</b> 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: <b>3.40,6</b> Miroslav Úradník	4.45,3 Anne van Andel	5.54,1 Mona Münster
2015: 4.10 Rob Tersteeg	<b>3.50</b> 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

#### 1500 m:

2010: 6.29,1 Jacques van Bremen	11.04,1 Loes van Bremen	<b>7,48,8</b> 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 Andel	9.34,2 Mona Münster
2015: 6.29 Rob Tersteeg	<b>6.06</b> Agnieszka Dygacz	8.42 Mona Münster
2018: <b>5.47,06</b> 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	<b>8.11,8</b> Colin Versteeg
2012: 6.51,58 Niall Prendiville	<b>7.35,60</b> Kate Veale	12.21,46 Mona Münster
2014: <b>6.20,6</b> Miroslav Úradník	8.08,3 Anne van Andel	---
2016: 6.59,9 Rick Liesting	7.43,2 Veronica Burke	10.50,5 Tristan Van Hove

#### 2000 m:

2013: <b>8.22,78</b> Miroslav Úradník	11.37,9 Liesbet De Smet	<b>13.20,82</b> Mona Münster
2017: 8.49,01 Rob Tersteeg	<b>8.58,03</b> 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	<b>18.04</b> 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: <b>11.50,08</b> Miroslav Úradník	<b>12.56,98</b> Kate Veale	---

### 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:  $16 + 5 + 3 = 24$

### **Deelnemers 2019**

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. Geïnteresseerden uit andere landen kunnen rechtstreeks contact opnemen met Frank van Ravensberg.

Dit evenement is echter ook heel geschikt voor beginners, jeugdathleten en lokale atleten van VAV. '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.nl/wedstrijddetails?id=25402>.

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 1 mijl. De tijden worden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld. Voor de jeugd (tot en met 15 jaar) geldt dat de wedstrijd over 2 onderdelen gaat: 1000 m en 1 mijl. Ook hier worden de tijden omgerekend naar 1000 m-tijden en dan bij elkaar opgeteld.

Voorbeeld:

Tijd op de 3000 m is 17.52, dit is gemiddeld op de 1000 m 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 1 mijl is 9.20, 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 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 de 1 mijl (drie tijden opgeteld van de 3 teamleden) wint de teamprijs.

Voorbeeld:

Team A heeft drie snelwandelaars die op de 1 mijl de volgende tijden wandelen: 6.35 – 8.14 – 12.20.

Team B heeft vier snelwandelaars die op de 1 mijl de volgende tijden wandelen: 7.45 – 8.10 – 11.55 en 12.04. Bij teams van vier geldt dat de vierde deelnemer uit de groene groep moet komen.

Voor team A gelden alle drie de resultaten, totaal 27.09.

Voor team B gelden alleen de beste drie resultaten, totaal 27.50. De tijd van 12.04 telt niet mee.

Team A wint dus van team B.

**West Europa Cup:**

De sprintdriekamp (voor de jeugd: sprinttweekamp) telt mee voor de West Europa Cup 2019. Van alle in Veenendaal gewandelde tijden zal er echter per deelnemer maar 1 tijd meetellen. Dat is de beste prestatie volgens de puntentelling van de West Europa Cup.

**Europa Challenge:**

De sprintdriekamp telt mee voor de Europa Challenge. Voor de Europa Challenge telt alleen de 3000 m tijd.