

## Verslag Masters 1e Competitiewedstrijd 17 april

Geplaatst door Jannes op 28 Apr 2011 - 16:25



*Het is volgens mij al weer 8 jaar geleden dat de mannen masters van AVW deelnamen aan competitiewedstrijden. De laatste was 29 juni 2003 in Gemert. De ploeg bestond toen uit 5 personen, te weten: Erik van den Elsen, Jos van Loendersloot, Ruud van Huizen, Paul Jansen, en Hennie Rijken.*

Dit keer bestond de ploeg uit 7 mannen, die met Ine Paans als jurylid en onbezoldigd aanmoediger, afreisden naar Hoorn. De deelnemende masters waren: Paul Jansen (ploegleider) (5000 m), Dick Berris (400 m en Discus), Rob van de Wielen (1500 m en 5000m), Lennert van der Zee (100m en Verspringen), Marcel Hendriks (100 m en Kogel), Frank Cornelissen (800 m) en Hennie Rijken (400m en Speer).

Vooraf was door Paul in overleg met de deelnemers een strategische indeling gemaakt met maximale kansen op een finaleplaats, en een goede verdeling over de dag.

Na een probleemloze reis kwamen we om 10.45 aan in Hoorn waar ons een zeer zonnige dag wachtte vol mooie prestaties en veel gezelligheid. Speerwerpen van Hennie en de 100 m van Lennert en Marcel vielen samen in het chronoloog, maar Paul wist de aandacht toch goed te verdelen. De sprintprestatie Marcel kwam uit op 13.51 en de prestatie van Lennert leverde een nieuw clubrecord op van 12.43! Het speerwerpen van Hennie leverde een afstand van 26,94 meter op. Daarna was het de beurt aan Frank om alles uit de kast te halen op de 800 m: Na een spannende strijd tussen nummer twee en drie in de serie, wist Frank te finishen in een nieuw clubrecord van 2min26.42! De achillespees, die voor de wedstrijd al wat gevoelig was, bleef heel. Voor Rob was nu de tijd aangebroken om de 1500 m strijd aan te gaan. Dit eindigde voor hem in een tijd van 5 min 32.19. Dick en Hennie hadden zich vervolgens opgemaakt voor een flitsende 400 m. Dick zette een tijd van 75.73 neer en Hennie wist het rondje in 66.69 af te raffelen. Het discuswerpen voor Dick leverde een afstand van 14,82 meter op. Voor Paul en Rob werd het inmiddels tijd om zich bij de start van de 5000 m. te melden die Rob in een tijd van 22min46.70 en Paul in 23min 10.16 afsloot. Een geweldige prestatie van Rob na eerder die middag een 1500 m gelopen te hebben. Tijdens deze enerverende race was Marcel druk doende 7,25 kg metaal zo ver mogelijk van zich af te stoten. Hij bereikte hiermee een afstand van 8,54 meter. De kogelsector bleek op sommige momenten te smal om ruimte te bieden aan zijn geweldige krachten. Lennert had met verspringen niet zijn beste dag. Hij startte met een verre sprong, maar te ver van de balk, hetgeen een afstand van 5,13 m. opleverde. Tevens bleek hij zich geblesseerd te hebben wat deelname aan de zweedse estafette voor hem onmogelijk maakte. We hopen dat hij de volgende competitie dag weer fit aanwezig kan zijn.

Voor de definitieve indeling van de Zweedse estafette is gewacht tot het allerlaatst omdat bekeken moest worden wie het minst geschonden uit de strijd was gekomen om deze proeve aan te kunnen gaan. Het loopnummer werd achtereenvolgens door Dick, Frank, Marcel en Hennie afgewerkt. De eindtijd werd 2min 47.85. Dick heeft bij ons respect afgedwongen, omdat dit voor hem de tweede keer 400 m op 1 middag was. Hij weet nu in ieder geval wat verzuren is.

Na dit nummer gingen we allen voldaan naar huis. We hebben genoten van een goed georganiseerde wedstrijd die in ontspannen sfeer had plaatsgevonden. We kunnen terugkijken op een gezellige sportieve dag, en gaan ons voorbereiden op de tweede competitiedag op 15 mei in Steenwijk. Paul willen we bedanken voor zijn

voortrekkersrol en goede organisatie hieromtrent, en Ine willen we bedanken voor haar deelname als jury lid en haar aanmoediging tijdens onze zware momenten. De rituele afsluiting van de dag vond plaats in een restaurant met een grote gele M.

We zijn tot de conclusie gekomen dat er geen vakanties verschoven hoeven te gaan worden ten behoeve van deelname aan de finale.

Namens de Mannen mastersploeg 2011  
Hennie Rijken