

Running Team Liemers pakt drie eerste plekken in 2^e Dijkencross

Daan Reintjes heerst op tien kilometer in Pannerden

Door Benno Stevering

PANNERDEN – Een heuse kerstman kondigde met het luiden van zijn bel de start van de 2^e Dijkencrosscompetitie aan. Daan Reintjes uit Oud-Zevenaar deed maandagochtend van zich spreken op de tien kilometer. Onbedreigd liep hij zelfverzekerd naar een mooie eindtijd van 32.00 minuten. De jonge Famke Heijnst uit Spijk was de rapste dame. Ze gaf aan dat dit een gerichte training voor haar was. In de laatste shuffle wist de 17-jarige Nederlandse 800 meter junioren kampioene in de slotfase met 44.06 minuten koplooper Els Moorman te achterhalen en naar de tweede plek te verwijzen. Moorman had 44.17 minuten nodig voor de tien kilometer. Het derde lid van Running team Liemers, Frank Futselaar uit Arnhem, zegevierde op de vijf kilometer in 16.27 voor clubgenoot Didammer Edwin Wissema die 17.10 minuten nodig had.

Daan Reintjes, student algemene lichamelijke opvoeding in Nijmegen en woonachtig in Oud-Zevenaar, bepaalde het tempo op de tien kilometer en trotseerde de strijd tegen de elementen als beste. Alleen op kop doorbrak hij het suizen van de ferme tegenwind en in de laatste kilometers kon hij nog lekker doorpushen wat voordelig werkte voor een snelle eindtijd. "Ik heb met 32.00 minuten mijn beste tijd ooit in Pannerden gelopen. Natuurlijk wilde ik graag mijn persoonlijke besttijd van 31.20 aanscherpen, maar na een zware trainingsweek en dan nog eens bij Aerd de dijk op de wind vol in de smoele mag je dat niet verwachten. Ik had niet eens verwacht in de buurt te zitten van die tijd. Toch kijkend naar mijn klokke, had ik stiekem graag onder de 32 minuten gelopen. Maar het was te pittig. Soms is het wel prettig een richttijd te hebben als je alleen loopt. Normaliter loop ik dus zonder horloge. Maar nu had ik hem wel om. De Montferlandrun ging me erg goed af met een pr van 48.17 minuten. In Kerkrade loop ik twee maal de korte cross en ook loop ik nog een drie kilometer indoor in Apeldoorn mee. Ook staat het NK cross nog op het programma." Robbert Hogewerf uit Utrecht pakte de tweede plek in 34.56 minuten. Veteraan Fred Keurntjes uit Zevenaar werd zoekende naar het juiste tempo derde in 35.52 minuten op een naar zijn zeggen zware tien kilometer. Wel gaf hij aan een betere tempoverdeling te beheersen dan vorige week. De nummer twee was voor Keurntjes een stap te ver. Op de vierde loper had de vijftig plusser voldoende voorsprong dankzij zijn demarrage en intervallen. Op de dijk na Aerd kom je door de wind gauw uit je ritme. Het is dan zaak te zoeken naar het juiste tempo. Dit maakt de dijkencross heroïsch en extra zwaar. Keurntjes die na de Keppelrun geen wedstrijd meer had gelopen stort zich op de hele competitie. Na een goede massage gaf hij aan dat hij wellicht denkt deel te nemen aan het NK tien kilometer in Schoorl. Bram Goes uit Aerd noteerde een vierde tijd met 36.12 minuten. Hij eindigde hiermee voor Jurgen Thijssen uit Loil die succesvol was met 36.52 minuten. Vijftig plusser John Loke uit Dieren eindigde met 37.30 minuten drie tellen voor plaatsgenoot Wim Ritsma. Famke Heijnst uit Spijk noteerde 44.06 minuten. In haar categorie was het Nicole Wijnschenk uit het Duitse Huthem met een tweede plek in 46.12 minuten, gevolgd door Maaike Smit uit Stroe met 47.58 minuten. Overal was het echter Els Moorman uit Doetinchem die de tweede plek bemachtigde met 44.17 minuten. In de laatste kilometers werd ze door de koningin van de training, Famke Heijnst achterhaald. De zelfverzekerde Famke hierover: "Dit was mijn eerste tien kilometer. Van Titus kreeg ik opgedragen er een lekkere training van te maken. Ik liep dus mijn vier keer negen minuten shuffle te dribbelen. In de slotfase achterhaalde ik Els Moorman die op dat moment de kop bij de dames aanvoerde. Feitelijk was het niet in de bedoeling om haar in te halen, maar mijn shuffle liep gewoon zo tijdens deze tien kilometer. Bij Titus boek ik binnen het running team Liemers veel progressie. Naast het nodige tempo en duurwerk richt ik me nu op de 800 en de 1500 meter indoor." Trialrunster Aukje van Egteren uit Zelhem noteerde de derde besttijd overal in Pannerden met 47.17 minuten. Johan Schrader uit Spankeren was de oudste deelnemer op de tien kilometer. Tonnie Schiphorst uit Beek was dit op de vijf kilometer.

Frank Futselaar uit Arnhem, deel uit makende van het Running Team Liemers, hield de gehele 5,3 kilometer zijn felgekleurde rode kerstmuts op. Echt koud was het niet daarentegen niet in het land van water en wind. De wind was de felste tegenstander. Franks snelheid bracht hem naar 16.27 minuten, een van de rapste tijden op het gewijzigde vijf kilometer parcours in Pannerden. "Gemiddeld liep ik 3.08 per kilometer. Dat is goed. Het is erg leuk om te lopen hier in Pannerden. Edwin en ik wilden samen het eerste rondje oplopen, maar op de dijk zette ik al iets te hard aan en kon snel doorlopen. Edwin volgde goed op enige afstand. Met 25 jaar zouden mijn beste jaren nu moeten komen. Ik wil er dan ook alles eruit proberen te halen wat erin zit en streef dan ook naar een fullprof hardloopcarrière. Of ik daarvoor mijn lesuren als leraar moet opgeven is afweten. Samen met trainer Titus Fierkens van Running Team Liemers zetten we hiervoor de puntjes op de i. Het zou mooi zijn als bedrijven uit de Liemers hun naam aan ons talentvolle team willen binden. Concurrentie zie ik graag. Soms zitten ze dicht bij me, soms moet ik de wedstrijden opzoeken." Het vizier van antropoloog Futselaar staat gericht op de Internationale Oudejaarsloop met acht ronden van 1 kilometer door het centrum van het Duitse Trier, waarna het NK tien kilometer in Schoorl volgt. Hij zal het klassement in Pannerden niet lopen. Edwin Wissema uit Didam, vorige week nog winnaar op de tien kilometer in Pannerden, werd op gepaste afstand tweede achter Futselaar wiens basisniveau een stuk hoger ligt momenteel. Wissema over zijn tweede plek: "Frank was direct vlot weg. Vorige week stond er wel wat minder wind. Vorige week won ik de tien kilometer. Met 17.10 minuten zat ik wel dicht bij mijn pr van 17.01 minuten. Het is momenteel hard werken aan de snelheid." Trainer Titus Fierkens gaf aan content te zijn met de nieuwe sponsor Adidas die het running team Liemers in nieuwe strakke kleding had gestoken. Na een lange succesvolle sponsor periode is Craft sinds 1 november van dit jaar geen hoofdsponsor meer. Adidas is hiervoor in de bres gesprongen. Arie Owen uit Arnhem was net als vorige week de snelste veteraan in 17.33 minuten. De veertigplusser levert met zijn eindtijd een aantoonbare drang om zich bij de koplopers te willen blijven nestelen. Plaatsgenoot Paul van Rooyen was de snelste vijftigplusser. Kirsten van Embden uit Elten testte zich op de vijf kilometer na anderhalve maand geen wedstrijden gelopen te hebben. Dit pakte uit in een eerste plaats in 21.14 minuten met een ruime voorsprong op de nummer twee, Anja van Eldik uit Slijk Ewijk die genoegen nam met 21.31 minuten. Van Embden: "Het was even kijken hoe het me vergaat.

Wedstrijdritme ontbrak. Zelf heb ik nog in de Duitse crossploeg gezeten. Komende zaterdag loop ik in Pfalzdorf nog een sylvestercross mee. In Egmond aan Zee zal de halve marathon een trainingsloop worden” Rijk Nabuurs uit Zevenaar werd de snelste in de categorie jeugd van 13 tot en met 15 jaar. Hij noteerde 19.35 mniuten. De jeugdloop werd een prooi voor Rick van der Knaap uit Didam met 9.08 minuten. Hij eindigde ruim voor Kyran Elbertsen uit Elst die 9.17 minuten noteerde. Larissa de Wit uit Arnhem was de rapste dame in 11.14 minuten. Het Dijkencross Comite kijkt tevreden terug op een geslaagde tweede aflevering in het kader van de bij lopers en pers goed aangeschreven Dijkencrosscompetitie.