

Daan Reintjes zelfverzekerd naar winst in Pannerden, 23-12-2018

Door Benno Stevering

PANNERDEN – Daan Reintjes uit Zevenaar, lid van de Liemers scherpte zondagochtend op de bijna tien kilometer zijn pr aan naar 31.16 minuten. Vorig jaar liep hij 31.36 minuten. "Ik loop nooit met een horloge. Nu wel en dan zie je de tijd toch wegtikken en richt je erop. Ik ben blij met deze prestatie, een goede graadmeter voor mijn huidige niveau. Ondanks wat pijntjes ben ik de afgelopen twee jaar blessurevrij. Het is nu doortrekken naar het NK in Schoorl waar ik bij de top 15 probeer te lopen. En dan hoop ik nog op deelname aan het NK 3000 meter steeple in Apeldoorn. Vanwege veel duurwerk in de winter, heb je daarvoor minder snelheid nodig." Argonaut Mudesir Awal Aman uit Doesburg moest vanwege tegenwind na 5,5 kilometer bakzeil halen en werd tweede. Tom van Beusekom uit Zevenaar maakte wederom progressie door op de tien kilometer en werd vierde achter Doris Arts uit Arnhem. Zijn focus ligt in 2019 op de marathon waar hij weg zal gaan op een schema van 3.35u. Om de marathon met respect te behandelen zal hij daarvoor zijn leven anders inrichten. "In 2020 wil ik mijn grenzen gaan verleggen en toewerken naar twee marathons per jaar. De Montferlandrun ging al boven verwachting goed. In Pannerden voelde ik me fit en sterk en heb ik lekker hard kunnen gaan. Op de marathon heb ik al eens 2.47 uur gelopen. Mijn planning is om richting 2.35 uur toe te werken. Dat moet haalbaar kunnen zijn. Qua training en levensinrichting moet er nog veel gebeuren." Voor Saskia Weinans uit Gendringen geen hele competitie. Wel liep ze naar een superieure tijd van 35.11 minuten. Ook zij zal in Schoorl zich straks meten met de besten van Nederland. Weinans hierover: "Voorafgaand aan de Montferlandrun was ik geblesseerd. Nu ging ik beter gemotiveerd de wedstrijd in hier in Pannerden. De tien kilometer had ik nooit eerder gelopen in Pannerden. Wel de vijf kilometer. Het is een leuk parcours, waarbij het laatste gedeelte gelijk is aan de vijf kilometer. De temperatuur was goed. Ik kon fijn met een groepje samenlopen. Voor mij geen hele competitie vanwege andere prioriteiten. Mijn doel heb ik richting Schoorl gesteld, waar ik het NK tien kilometer ga lopen. Marco Rutgers uit Doetinchem werd rapste veertig plusser op de tien kilometer na een succesvolle reeks wedstrijden. Vorige week won hij al de Deo loop in Borculo. Liemers atleet Edwin Wissema uit Didam zegevierde op de vijf kilometer in 17.04 minuten door vanaf start alleen de kop aan te voeren." Direct na de start had ik al dertig meter voorsprong. De concurrentie ging niet mee. Elke hardloper heeft wel een richttijd nodig. Vorig jaar liep ik 16.46 minuten. Ondanks een snelle opening was het doorbreken van de 17 minuten grens net niet haalbaar. Het was vrij warm in Pannerden voor de tijd van het jaar. Je verliest veel warmte maar die lichaamswarmte bouwt zichzelf ook weer op. Uiteindelijk moet je lichaam de warmte ook weer kwijt kunnen. Thermokleding was niet nodig. Ik ben nu veteraan, sport al mijn hele leven en wil lekker bezig blijven. Mijn ambitie is om over enkele jaren mijn trainersdiploma te halen. Maar eerst wil ik echt het gevoel hebben er het maximale uitgehaald te hebben. Deelname in Pannerden is dicht in de buurt en zorgt voor een extra prikkel in mijn training. Met een omvang van 130 kilometer per zes dagen past deze prima in mijn schema. Wel mis ik vanwege vakantie de competitie, Aangezien ik nogal blessuregevoelig ben en drukke werkzaamheden heb, moet je op tijd onthaasten en met je krachten leren omgaan. Een hardloper doet relatief veel meer

aan trainingsarbeid dan een voetballer om op niveau te blijven. De concurrentie traint ook gewoon door.” Fred Keurntjes uit Zevenaar werd rapste veteraan op de vijf kilometer in 17.42 minuten. Clubgenote Eline de Jong uit Didam heerste op de vijf kilometer in Pannerden. Met 19.12 minuten was ze erg tevreden. Wel gaf ze aan dat de vijf in tegenstelling tot de tien kilometer iets langer was qua afstand. Vanuit haar jeugd is deelname aan de Dijkencross Pannerden een traditie geworden. Geen competitie, want voor haar wacht nu de Sylvestercross in Soest en het NK in Schoorl. De eerste Dijkencross trok 370 deelnemers.

Uitslagen 1e editie Dijkencross Pannerden, 23 december 2018: 5 kilometer
Vrouwen: 1. Eline de Jong (Didam) 19.12 minuten, 2. Heleen Moes (Arnhem) 21.29, 3. Kerstin van Embden (Elten) 21.49. 5 kilometer Vrouwen veteranen 40 plus: 1. Sandra de Jonge (Rozendaal) 20.20 minuten, 2. Josan Tieken (Arnhem) 24.00, 3. Renser Peters (Bemmel) 24.36. 5 kilometer jeugd 13 t/m 15 jaar: 1. Tim Berendsen (Pannerden) 23.40 minuten, 2. Nout Tates (Haalderen) 24.24, 3. Robin Geschmiere (Doetinchem) 24.43. 5 kilometer Mannen: 1. Edwin Wissema (Didam) 17.04 minuten, 2. Dennis Lankveld (Gendringen) 17.33, 3. Tom Sluiter (Arnhem) 17.34. 5 kilometer 11 t/m 39 jaar Mannen: 1. Dennis Lankveld (Gendringen) 17.23 minuten, 2. Tom Sluiter (Arnhem) 17.34, 3. Heiner Warnemans (Emmerik) 17.40. 5 kilometer 40 plus Veteranen Mannen: 1. Edwin Wissema (Didam) 17.04 minuten, 2. Raymond van Hall (Doesburg) 18.07, 3. Erik Achterkamp (Westervoort) 19.00. 5 kilometer Mannen Veteranen 50 plus: 1. Fred Keurntjes (Zevenaar) 18.19 minuten, 2. Richard Visser (Arnhem) 18.55, 3. Raymond Vlegghert (Zevenaar) 19.36. 10 kilometer (9.860 meter) Mannen: 1. Daan Reintjes (Zevenaar) 31.16 minuten, Mudesir Awal Aman (Doesburg) 32.20, 3. Doris Arts (Arnhem) 33.15. 10 kilometer Vrouwen: 1. Saskia Weinans (Gendringen) 35.11 minuten, 2. Hannah Meus (Arnhem) 45.41, 3. Ursula Spanbroek (Gendt) 47.02. 10 kilometer Mannen Veteranen 40 plus: 1. Marco Rutgers (Doetinchem) 36.45 minuten, 2. Niels Roseboom (Duiven) 36.67, 3. Erik Bod (Didam) 38.43. 10 kilometer Mannen vijftig plus: Geert Bruns (Loo) 36.45 minuten, 2. Stefan Scanu (Lichtenvoorde) 40.20, 3. Rob Helming (Gaanderen) 40.36. 10 kilometer Vrouwen 40 plus: 1. Heidi van der Horst (Driel) 43.03 minuten, 2. Nicole Wijschenk (Heteren) 43.56, 3. Aukje van Egteren (Zelhem) 46.20.