

## Liemers atleten Wissema en Robin Rietman op dreef in 2<sup>e</sup> editie Dijkencross Pannerden

Door Benno Stevering

PANNERDEN – “Dit niveau had ik niet verwacht van mezelf in Pannerden. Ik verbeterde onder ideale omstandigheden mijn snelste tijd met acht tellen naar 16.38 minuten. Bram Som uit Oosterbeek, vorig jaar nog haas op de 800 meter in de Diamond Leagues, opende in 3 minuten. Ik moest hem laten gaan en volgde in 3.14 minuten per kilometer. Vervolgens ging het verder erg rap. Ik ken mijn maximale grenzen. De tweede kilometer ging vreselijk hard in 3.08 minuten. Na 2,5 kilometer achterhaalden wij hem. Met nog 2 kilometer voor de finish pareerden plaatsgenoot Lars van de Knaap en ik in een hoge acceleratie richting finish, waarna ik kort voor de eindstreep aanzette en won net als vorige week. Alle credits zijn ook voor Lars. Hij bepaalde een groot deel van de wedstrijd het tempo. Ik zei tegen hem onderweg dat ik echt een goede tijd wilde lopen en dat we elkaar moeten helpen. De familie van Lars ken ik ook goed. Zo ging het dan kop over kop in de slotfase van de tweede aflevering in Pannerden. De vijf kilometer afstand in Pannerden is 300 meter meer dan vijf kilometer. Omgerekend zou ik dan ongeveer een tijd van 15.40 minuten gelopen hebben. Daar mag ik zeker content mee zijn. Het kunnen lopen in een hoge acceleratie tijdens een wedstrijd is erg belangrijk. Ik train ook veel op kracht, dat biedt nu perspectief voor het NK in Schoorl. Ik heb niet de minste lopers eraf gelopen. Hier ben ik erg blij mee. Mijn mooiste wedstrijd was afgelopen jaar de 1.10u bij de halve marathon in Den Haag en het NK 5 kilometer veteranen. Vervolgens raakte ik geblesseerd. Met tegenslagen moet je ook om leren kunnen gaan en op tijd gas terug nemen. Zo ging de 7 heuvelenloop en de Montferlandrun wat minder afgelopen jaar in 2018. In Schoorl bij het NK hoop ik echt een plak te kunnen pakken.”, aldus Edwin Wissema van de Liemers uit Didam die de komende twee edities in Pannerden niet van de partij zal zijn vanwege vakantierust in Turkije. Uiteraard traint hij daar gewoon door voor het NK in Schoorl waar hij net als vorig jaar een medaille probeert te scoren. Dit keer bij de veteranen. De Arnhemse Heleen Moes noteerde 21.41 minuten als snelste vrouw. Liemers atleet Robin Rietman uit Doetinchem overtuigde bij de mannen op de tien kilometer en zegevierde in 32.39 minuten, twee minuten sneller dan zijn pr. Ruim 7,5 kilometer liep hij samen op met Dorus Artz uit Arnhem die uiteindelijk tweede werd. Een zichtbaar blij winnaar Rietman: “We hadden op de dijk slechts hinder van een licht briesje. De eerste kilometer ging in 3.20 minuten gemiddeld. Ik draai nu gemiddeld honderd kilometer per week. Tachtig is echter ook toereikend voor een goede voorbereiding op het NK in Schoorl waar ik een goede tien kilometer wil lopen. Ik train graag bij de trainingsgroep van Titus Fierkens. In het begin was ik extra vermoeiend na mijn training. Later boekte ik snel progressie. Ik merk nadat ik gestructureerder ben gaan leven de prestaties ook zijn verbeterd. Zo heb ik bijvoorbeeld naast mijn werkzaamheden overdags op vrijdag mijn rustdag. In de laatste editie van de Dijkencross loop ik ook mee. Weliswaar geen competitie. Net als Edwin ligt mijn hoofddoel in Schoorl. Maar ook de acht van Apeldoorn wil ik goed lopen. Meestal leg ik bij mezelf de druk altijd veel te hoog. Dit keer liep ik erg lekker. Geen competitie voor mij in Pannerden.” Dorus daarentegen loopt nog een extra wedstrijd mee voor de competitie en start verder net als zijn partner, Rene Tijdink -winnares op de tien kilometer - in Egmond aan Zee. Artz hierover: “Ik loop voor Running Improvement. Het zit erin dat ik voor de eindzege op de tien kilometer ga hier in Pannerden. Na 1,5 kilometer moest ik Rietman loslaten. Ik moest een tandje erbij geven en voelde dat hij sterker was. Ik ging nu wel overigens rustiger van start dan vorige week. Ik vind dat veel beter om echt in de wedstrijd te komen.” Zijn partner, hardloopster Rene Tijdink uit Arnhem. In de eerste aflevering van de Dijkencross startte Tijdink niet, toen voelde ze zich niet optimaal. De van origine hardloopster uit Zuid-Limburg is herstellende van een langdurige achillespeesblessure. Ze liep op souplesse naar een mooie eindtijd van 40.56 minuten. Vroeger liep ze een tijd mee met de 7-Hill runners. In Pannerden liepen in het begin van de wedstrijd drie vrouwen bijeen. Tijdink koos ervoor de koppositie in te nemen en stond die bij de vrouwen niet meer af. Guido Engelen van de Liemers uit Zevenaar liep een goede tien kilometer en werd vierde achter Bas Arentz uit Doetinchem. Engelen heeft zijn vizier op het NK indoor in Apeldoorn gericht net als veteraan Frank Reintjes die niet startte maar de oliebollen bij zijn zoon Daan testte in Lobith. Fred Keurntjes, snelste vijftig plusser uit Zevenaar testte zijn vorm na een gebroken rib en volbracht zowel de vijf als ook de tien km in een goede tijd. “Achter de kopgroep op de tien kilometer heb ik mijn eigen wedstrijd gelopen. Dankzij de therapie van Frans uit Pannerden was ik al na vier weken na mijn gebroken rib snel weer op de been. Nu is het zaak wedstrijdritme op te doen. Zoals velen inmiddels weten heb ik onlangs mijn broer verloren. Hij ging vaak mee naar wedstrijden, zo ook naar het NK in Schoorl waar ik mijn titels pakte. Dit keer voor mij geen deelname in Schoorl. Zowel emotioneel als lichamelijk kost dit extra energie. Als wedstrijdje heb ik de vijf kilometer vooraf gelopen. Normaal train ik rond deze periode toch zo’n vijftien kilometer dagelijks. Het geeft een goed gevoel dat ik net iets meer doe dan normaal om echt weer in mijn ritme te komen. Ik ga voor de eindcompetitie in Pannerden. Daarna wacht mij de bosloopcompetitie in Beek rondom t Peeske.” John Peters uit Wehl gaat voor de tweede plaats op de tien kilometer bij de vijftig plussers.

Bram Som (Oosterbeek) 17.09. 5 kilometer Mannen Vijftig plus: 1. Fred Keurmtjes (Zevenaar) 18.41 minuten, 2. Richard Usher (Arnhem) 19.17, 3. Peter Weinans (Atletico73) 20.24. Vrouwen 5 kilometer Senioren tm 39 jaar: 1. Heleen Moes (Arnhem) 21.41 minuten, 2. Annemarie Pasveer (Arnhem) 22.21, 3. Britt Dorrestein (Arnhem) 22.53. 5 kilometer Vrouwen Veteranen 40 plus: 1. Jeanette Langeborn (Velp) 24.06 minuten, 2. Margot Rensen-Peters (Bemmel) 24.12, 3. Clarinda Smit (Duiven) 25.26. 10 kilometer Mannen Senioren tm 39 jaar: 1. Robin Rietman (Doetinchem) 32.39 minuten, 2. Dorus Arts (Arnhem) 33.00, 3. Bas Arentz (Doetinchem) 34.06. 10 kilometer Mannen Veteranen 40 plus: 1. Niels Rozeboom (Duiven) 36.53 minuten, 2. Erik Bod (Didam) 38.32, 3. Arjen Ter Heide (Doetinchem) 38.38. 10 kilometer Mannen Veteranen 50 plus: 1. Fred Keurmtjes (Zevenaar) 36.23 minuten, 2. Geert Bruns (Loo) 39.37, 3. Gerard Peters (Zevenaar) 40.04. 10 kilometer Vrouwen tm 39 jaar: 1. Rene Tijdink (Arnhem) 40.57 minuten, 2. Hanna Meys (Arnhem) 45.24, 3. Iris Lueb (Wehl) 53.19. 10 kilometer Vrouwen Veteranen 40 plus: 1. Heidi van der Horst (Driel) 43.06 minuten, 2. Nicol Wijnschenk (Huthum-Dld) 43.23, 3. Petra Roeloft (Zevenaar) 49.32.