

Awal Aman broers op herhaling in Pannerden

Kou is slechts emotie in tweede editie Dijkencross Pannerden

Door Benno Stevering

PANNERDEN – “Kou is emotie’, grapte een van de deelnemers, marathonloper Carl Lueb uit Wehl. Hiermee onderstreepte hij dat ondanks de kou er sneller gelopen werd dan in de eerste editie. De 33-jarige Dorus Arts uit Arnhem domineerde zondagochtend de tien kilometer. Gedurende de eerste twee kilometer liepen Yahala Awal Aman en Arts samen op. Dorus voerde de kop aan. Dankzij een sterk eindschot in de laatste vijfhonderd meter kwam Aman voorbij zetten. Daar waar Arts vorige week 32.45 minuten liep, bracht hij nu 32.18 minuten op de klokken en werd tweede. Hij kondigde al aan hard te gaan en dat lukte. Nu is het een kwestie van de kuiten te ontzien en herstel pakken. Acht jaar geleden werd de 39-jarige Guido Engelen uit Zevenaar, lid van de Liemers, tweede in het algemeen klassement. Dit keer werd hij derde achter Arts in 34.16 minuten. “Vorig seizoen klokte ik nog 33.59 minuten. In mijn eigen tempo lopend wist ik de nummers 1 en 2 die een maatje te groot waren in het zicht te houden. De nummer vier vormde geen bedreiging. Ik heb geen uitgesproken voorkeur, maar kort baan werk ligt me beter dan het langere. Straks werk ik toe naar het NK-indoor 1500 meter in februari. De Amsterdam marathon liep dit jaar uit op een fiasco. Een revanche komt er zeker nog een keer.” Renée Tijdink uit Arnhem won bij de vrouwen in 39.54 minuten voor Nicole Wijnschenk uit Lathum. Iris Lueb uit Wehl werd een uitstekende vierde. Siraj Awal Aman van Argo Doetinchem klokte in een testwedstrijd de snelste tijd op de vijf kilometer in 17.01 minuten. Hiermee was hij ondanks een lichte voetblessure vijf tellen rapper dan Ivo Meex uit Arnhem. Dennis Lankveld uit Silvolde deed goede zaken, versnelde en weerhield Evan Oosterink uit Zelhem van de derde plek. Maud Oudeman uit Nijmegen zegevierde op de vijf kilometer in 20.01 minuten. Nadine Willems uit Pannerden werd tweede op 1 minuut. De 25-jarige geboren Zevenaarse atlete traint al vijftien jaar bij de talentengroep van Titus Fierkens van de Liemers. “Ik richt me op het NK 800 meter in juli. De Dijkencross helpt je om harder te worden voor de baan waar ik mijn pr van 2.13.05 minuten over 800 meter wil aanscherpen. In de strijd tegen de elementen in Pannerden kun je je nergens voor verschuilen. Ik liep dan ook constant mijn eigen tempo. Ik boek progressie op de lange afstand. Dit is een perfecte balans voor mijn 400 en 800 meter training. Te veel trainen kan averechts werken!”