

Edwin Wissema beste bestand tegen elementen in 3^e editie Dijkencross Pannerden

Door Benno Stevering

PANNERDEN – Liemersatleet Edwin Wissema won overtuigend de tien kilometer in 33.44 minuten. De atleet uit Didam traint nu op eigen schema's volgens de Klaas Lok souplesse methode. "Dat bevalt me erg goed. In 2019 heb ik een succesvol jaar gehad. Komende weken ga ik serieus weer veel en scherp trainen na een periode van relatieve rust in december. Je merkt vanzelf dat de tijden dan ook rapper worden. Maar mijn tijden staan op een gegeven moment zo scherp dat verbetering bijna niet mogelijk meer is. Ik moest het alleen doen aan kop. Mijn doelstelling was gewoon lekker lopen in Pannerden. Dorus liet me eigenlijk meteen gaan. Halverwege ging het in 16.20 minuten. Dan heb je voor jezelf al in de gaten dat met een beetje verval een snelle eindtijd er niet in zal zitten. Mijn eindtijd in Pannerden was relatief gezien prima. En dan moet je daar dan ook niet mee zitten. De edities in Pannerden zijn over een lange periode erg mild. Overigens wel gunstig voor snellere tijden dan dat je onder nul moet lopen. Wellicht volgende week de vijf nog in Pannerden en dan ga ik twee keer crossen in Beek. Bij de zeven heuvelenloop liep ik 48.29 en 48.54 minuten, erg blij ermee. Ik kwam daar in 32 minuten door op de tien kilometer. Dat onderstreept nog eens dat je ook in je training niet altijd volle bak hoeft te gaan. Op tijd gas terugnemen is erg belangrijk in de atletiek. Op het NK Schoorl in februari hoop ik na brons en zilver nu ook eens op die gouden plak. Ik zal aan de bak moeten. Dat kan alleen met een sterke voorstabillity en rug. Die moeten in balans zijn. En dat is nu het geval! Ik loop hard en heb amper blessures. Dit jaar zal ik me niet echt op het crossen focussen. In maart vindt het NK cross in Emmeloord plaats. Het is niet waarschijnlijk dat ik daar mee zal doen. "Dorus Arts uit Arnhem die afstevent op de winst in het eindklassement, gaf aan het bewust rustig aan gedaan te hebben. Ook durfde hij het niet aan tegen het niveau van Wissema. In zijn progressie is het een mooie test voor de marathon Rotterdam. Arts die ronde de derde en vierde kilometer net als een iedere deelnemer moest vechten tegen de opkomende wind, kwam door als tweede in 34.16 minuten. Michiel Brands uit Huissen was een minuut sneller dan vorige week en werd derde. Voor deze triatleet, uitkomend in Arnhem is deelname in Pannerden een uitstekende overbrugging van het winterseizoen. In de marathon van Rotterdam ziet hij een herkansing van zijn eerste poging vorig jaar die uitmondde in een slechte tijd. Maarten Hoksbergen uit Didam deed goede zaken en werd vierde in 36.17 minuten. De Arnhemse Renée Tijdink won bij de vrouwen. Tijdink, partner van Dorus Arts liep nu twee minuten langzamer dan in de vorige aflevering. In de laatste editie wil ze onder de veertig minuten lopen op souplesse en mits goed uitgerust. Nicole Wijnschenk die van origine uit Pannerden kwam, eiste de tweede plek op. Nu nog woonachtig in Lathum, maar straks in Bonaire kan de tweede plek in de eindstrijd haar bijna niet meer ontglippen. Dit jaar ambieert ze ook deelname aan de marathon. Achter haar was het Nancy Achterkamp uit Westervoort die 46.34 minuten nodig had om als derde dame te finishen.

De lange, sympathieke Thomas Cremers uit Elst was rap weg en won de vijf kilometer in een tijd van 16.33 minuten. "Ik heb ontspannen gelopen. Onder aan de dijk kwam ik al alleen te lopen. Ik heb vooraf wat knieklachten gehad, maar daar zit verbetering in. Een goede test voor mijn deelname de halve marathon in Egmond aan Zee. Bij het NK triatlon in Rotterdam ga ik voor de hoogste plaats. Daarna is het richten op de Olympische Spelen in Parijs 2024." Dennis Lankveld uit Silvolde pakte de tweede plek in 17.52 minuten. Lankveld over zijn race: "De eerste drie kilometers kende constante kilometers. Eenmaal de dijk op, werd het zwaarder en ik kwam duidelijk tekort. Ik richt me op de gehele competitie en hoop op een tweede plek." Sjoerd Hermsen uit Oosterbeek legde beslag op de derde plek in 19.07 minuten. Veteraan Dick Leseman uit Arnhem werd vijfde op drie tellen van zijn voorloper. Marieke Koene uit Arnhem maakte de dienst uit bij de vrouwen op de vijf kilometer. Met een

tijd van 21.51 minuten kwam ze als snelste over de eindstreep. De jonge Mare Versluis uit Duiven werd een uitstekende tweede overall bij de dames. Versluis traint bij de groep van Titus Fierkens bij de Liemers en maakt een goede progressie door. Ze maakt haar overstap van de 600 en duizend naar de 800 en 1500 meter. Feitelijk vindt ze alles wel leuk en turnt er nu ook nog bij. Evi Sliedrecht uit Zevenaar klokte 23.57 minuten als vijfde dame. Hein Tates uit Haalderen klokte 9.41 minuten als winnende tijd op de 2.5 kilometer. De gebroeders Hessel en Denzel Reina finishten op slechts drie en vier seconden. Alle lof voor de organisatie in Pannerden voor het welslagen van de derde editie. Met vereende krachten waren in de controlekamer ook nu weer de uitslagen na afloop vlot gereed, waarna voorzitter Albert Jansen de prijzen uitreikte.