

## **Wouter Gijsberts onverschrokken richting winst in Paasloop Kilder**

**Door Benno Stevering**

**KILDER – Wouter Gijsberts uit Doetinchem liep maandagochtend subliem en overtuigend. Hij pakte de winst op de pittige tien kilometer. De krachtig lopende Gijsberts zegevierde in 34.41 minuten. Jelmer van Leeningen uit Beekbergen, lid van av veluwe die in de eerste drie kilometers flink tegenstand bood, finishte als tweede in 35.23 minuten. Duetleet Gerben Schreurs uit Winterswijk kwam naar zijn zeggen de nodige inhoud tekort en werd derde in 35.54 minuten, gevolgd door de sterk lopende vijftiger Chris Henet uit Bemmel in 36.12 minuten. De snelste tijd bij de vrouwen werd gelopen door Manon Mensink uit Arnhem in 43.31 minuten. Ingrid van Zolingen uit Aalten nestelde zich op de tweede plek met 47.21 minuten.**

Wouter Gijsberts uit Doetinchem was zichtbaar blij met zijn zege op de tien kilometer, een kuitenbijter bij uitstek. Het parcours in Kilder kenmerkt zich door haar vennijnige heuvels. Alleen de besten weten de krachten efficiënt te verdelen en daar waar nodig tijdig te versnellen. Typerend is dat veel lopers goede herinneringen overhouden aan het lopen in de fraaie Montferlandse heuvels. "Dit had ik niet verwacht. Na de halve marathon van Doetinchem waarin ik tweede werd, kwam ik in een dipje en trainde niet serieus. Als je dan de draad weer kunt oppakken is dit een echte meevaller. Natuurlijk kom ik nog inhoud tekort en moet ik bewust hard werken om mijn conditie weer op peil te brengen, maar deze winst in de zware paasloop van Kilder geeft me een extra stimulans om dit te realiseren. In de eerste vier kilometer had ik genoeg concurrentie. Na de lange klim creeerde ik een gaatje op de achtervolgers en leek het alsof ik vleugels kreeg en kon snel afstand nemen. Bewust wil ik nu meer wedstrijden lopen en bij de Liemers zullen ze me ook weer vaker zien!" In oktober zal Gijsberts zich melden bij de commando's. De 22-jarige Jelmer van Leeningen uit Beekbergen van Av de Veluwe kon tot drie kilometer Gijsberts volgen aan kop. "Tot drie kilometer liepen we nog met zijn vijf-en aan kop. Ik wist nog iets te versnellen, maar Wouter nam al snel de kop over". Op de lange klim waarbij Wouter Gijsberts versnelde moest Van Leeningen die ruim vijf jaar ervaring heeft op de lange afstand, terrein prijsgeven. Eenmaal verzuurd moest hij in eigen tempo de wedstrijd vervolgen en werd wederom tweede net als in Hengelo. Wel wist hij het rondje Busloo onlangs op naam te zetten. Gerben Schreurs uit Winterswijk kon niet volgen na de eerste klim en bleef tot de finish op de derde plek lopen. Duetleet Schreurs gaf aan hard gefietst en getraind te hebben in de dagen voor Kilder. Twee jaar geleden werd hij nog tweede. Master Chris Henet die snelste vijftiger werd op een vierde plek gaf de complimenten aan winnaar Gijsberts en aan de organisatie. "Het is prachtig hier te kunnen lopen. Ik heb de afgelopen tijd hard getraind en in Kilder puur op basis gelopen. Samen met de terugkomende Peter Huls uit Nijmegen - die strijd in dezelfde categorie – ben ik hard gestart vanuit een positie achter in het veld. Op drie kilometer raakte ik los van de kopgroep. Over twee weken gaan we de weg weer op in Hilversum en richten we ons op het NK tien kilometer op de baan." Henet behaalde het afgelopen seizoen zilver op het NK indoor en behaalde brons bij het NK cross. Veteraan Peter Huls gaf aan dat Chris momenteel echt een klasse beter is. "Ik heb de training weer opgepakt. In Kilder ging het goed. Ik heb hier altijd lekker gelopen. Het is een erg mooi parcours. Voor mij is dit de laatste cross van het seizoen. Net zoals Chris al aangaf zoeken we nu de weg weer op. Om me op te geven voor het NK baan wil ik nog wel meer trainen." Fred Keurentjes uit Zevenaar liep lange tijd samen op met Ronald Derksen uit Beekbergen. De rappe Keurentjes wist uiteindelijk van Derksen los te lopen en te finishen als vijfde in 36.27 minuten en snelste veertiger. Derksen noteerde 37.20 minuten. Keurentjes trachtte in de slotfase nog dicht bij Chris Henet te komen, maar de afstand was te groot. Argonaut Marco Rutgers uit Doetinchem liep een halve minuut sneller dan vorig jaar. "Ik kwam in de laatste kilometers nog dicht bij Peter Huls te lopen, maar op 500 meter voor de finish versnelde hij. Voor mij dit keer geen voorbereiding voor een marathon. Ik bekijk het even van wedstrijd tot wedstrijd." Manon Mensink uit Arnhem klokte een winnende tijd bij de vrouwen van 43.31 minuten. Met 47.21 minuten finishte van Zolingen als tweede. De AVA'70 atlete: "Ik geef de voorkeur aan de verharde weg. Na het vijf kilometer punt wordt het cruciaal en voel je de Paascross in de benen. Mijn start was wat te hard, maar de eerste dame was voor mij te sterk en niet meer in te halen." Clubgenote Heidi Jentink liep eveneens sterk en werd derde.

### **Topper Bram Som snelste op de vijf kilometer**

Niemand minder dan topatleet Bram Som uit Gaanderen won de vijf kilometer. Met een tijd van 16.51 minuten bleef hij slechts 1 tel van het parcoursrecord verwijderd dat Wouter Gijsberts vorig jaar realiseerde maar dat was voor hem geen doel op zich. Het is fantastisch voor de organisatie van de Paasloop Kilder dat de Europees Kampioen 800 meter Bram Som zich in Kilder kwam testen. Som hierover: "Het is genieten om hier in Kilder te lopen. In deze fantastische omgeving train ik regelmatig. Onlangs ben ik vader geworden van een zoon 'Geb'. Mijn vorm is stijgende in mijn voorbereiding voor de EK 800 meter. Ik ben de goede weg ingeslagen en daar wil ik op voortborduren. Alles staat momenteel in het teken van het EK

in Barcelona waar ik een poging wil wagen om mijn titel te verdedigen. Voor mij is hiervoor vormbehoud van 1.46.30 minuten noodzakelijk. Barcelona is een belangrijke tussenstop op weg naar de Olympische Spelen van 2012. Daar zal extra aandacht op komen te staan. Sinds vorig jaar ben ik blessurevrij en lekker bezig. Binnenkort zal ik wellicht nog een 1500 meter meepakken als training. Wellicht staat ook het NK 1500 meter op de planning. Een goede afstemming met training en wedstrijd is essentieel. Er is concurrentie genoeg. Er is nu een goede Duitser en een Pool die ik al eerder tegenkwam en dan die atleten bekend van de WK finale van vorig jaar. Het zal zeker een interessant baanseizoen worden." Som die verwacht volop mee te gaan draaien aan de top gaf aan dat de bekende Golden League veranderd in de Diamond League. In april en juli zal hij in Spanje acclimatiseren voor het EK. In juni zullen de meest ideale piekmomenten voor een hoogtestage bekeken worden. De 30-jarige Barbara Steenbergen van Argo uit Doetinchem had al ervaring met de zware 15 kilometer Montferlandrun. Dit keer rekende ze in de slotfase van de wedstrijd af met de Duitse atlete Marianne Spronk en haar clubgenote Els Moorman die overigens kort achter haar finishten. Barbara: "Het ging goed, maar was wel zwaar en modderig. Onlangs was er nog een loop achter het Slingelandziekenhuis van haar werk. Daar liep ze over een afstand van negen kilometer gemiddeld 4.30 minuten per kilometer. Progressie is er zeker aanwezig. Als keeper bij de hockeyclub van dames I vielen de lopen vaak samen met een hockeywedstrijd. In de toekomst zal ik zeker aan meer lopen meedoen." Voor Els Moorman die derde werd, was het erg leuk dat haar broer, Hein weer eens aan een wedstrijd deelnam na veel blessureleed. Even had ze nog gehoopt dat ze sneller zou zijn dan haar broer, maar de taaie Hein liep verbeterd naar een tijd boven de twintig minuten. Bij gedegen training zal hij daar zeker binnenkort weer onder gaan duiken. Met ruim 320 deelnemers was de organisatie van de Paasloop Kilder bijzonder tevreden. Voor iedere deelnemer was er na afloop traditioneel een doosje eieren.