

Wouter Gijsberts superieur in goed bezette Paasloop Kilder

Door Benno Stevering

KILDER – Wouter Gijsberts uit Gaanderen realiseerde met 34.35 minuten de snelste tijd maandagochtend in Kilder tijdens de 29^e Paasloop. “Mijn benen voelden erg goed. Ik heb nu in korte tijd tien kilo van mijn gewicht kwijtgeraakt. Anderen binnen mijn trainingsgroep zijn nog lichter. Deze Paasloop in Kilder heeft gewoon de nodige uitstraling. Het geeft altijd veel voldoening om hier te mogen winnen. Zo won ik nu tweemaal de tien en drie maal de vijf kilometer. Na 4 kilometer wist ik Daan in het bos los te lopen. Ik merkte dat hij vandaag kracht en inhoud tekort kwam op de heuvels. Na zes kilometer begon het afdalen en voelde ik me nog sterker om vervolgens in straf tempo door te lopen. Mijn doel is om in Ommen zaterdag een goede halve marathon rond de 1.13 uur te lopen.” De nummer twee, Daan Reintjes merkte op dat Wouter iets fitter was dan hij. “Na de tweede heuvel kwam ik kracht tekort. Dit is wel een goede krachttest als voorbereiding op het baanseizoen. Drie weken geleden won ik nog van Wouter met een verschil van zes seconden in Nijkerk op een tien kilometer. Dit keer nam hij revanche. Een vlak parcours ligt mij blijkbaar toch iets beter. Over enkele weken gaan we op trainingsstage met onze groep in het Zwarte woud.” Daan noteerde 35.11 minuten. Veteraan Frank Reintjes uit Zevenaar eindigde als derde in 35.41 minuten achter zijn zoon Daan op de tien kilometer. “Voor mij was zowel Wouter als Daan iets te sterk. Ze beschikken over meer power! Na een lange blessure merk ik dat ik weer langzaam in vorm begin te komen. Deze cross is een uitstekende mentale prikkel. De eerste kilometer lagen we bijeen, eenmaal het bos in ging het tempo omhoog en moest ik lossen. Toch kon ik nog redelijk aan het duo optrekken en in het zicht houden.” Fred Keurntjes uit Zevenaar werd vierde en eerste bij de vijftig plussers. Ronald Derksen uit Beekbergen werd vijfde in 38.55 minuten voor Stan Fijnant uit Athene. Peter Huls uit Malden ging de strijd aan met Clemens Krus die een thuiswedstrijd liep. Huls liep 39.48 minuten, terwijl Krus daar 6 tellen achter bleef. Michel Elshof werd veertiende en is nog steeds in het bezit van het parcoursrecord met 34.08 minuten. Daphne Lensen, voorheen Panhuijzen liet zien nog steeds over veel power te beschikken bij de vrouwen en won in 46.50 minuten. Nog niet zo lang geleden in 2007 werd zij Nederlands kampioene en 2^e op het Nk halve marathon. Met 20 weken zwangerschap doet ze het bewust nu iets rustiger aan. Haar doel is om naast haar praktijk voor mensen met eetstoornissen, over een jaar de training weer lekker op te pakken en zich te richten op de marathon. “Hier in Kilder ondervond ik geen concurrentie. Ik kende het parcours niet, maar met die heuvels ben je gewoon snel buiten adem. Het blijft lekker om te lopen. Dit virus laat je niet los!” De Arnhemse Jeanette Langeberg werd derde in 48.33 minuten. Marieke Prinsen uit Aalten werd vierde in 49.29 minuten.

Vijf kilometer voor Twan Lensen

De 5,2 kilometer werd een overwinning voor Twan Lensen uit Groesbeek in 17.44 minuten. Het cifla lid knokte 1,5 kilometer lang tegen de wind met een groepje lopers waarin hij bleef hangen. “Tegen de bosrand aan wist ik te versnellen. Niemand volgde en ik wist alleen door te trekken. Vrij makkelijk kon ik nog een extra tempoversnelling plaatsen. Onlangs liep ik nog mee in de Velnloop waar ik 33.42 minuten klokke op de tien kilometer. Op 17 mei kom ik uit bij de 35 plussers op het NK 10 kilometer op de baan in Emmeloord. Ik verwacht daar een podiumplek te bemachtigen.” Guido Engelen van de Liemers uit Zevenaar had in de afgelopen dagen goed getraind, was wat vermoeid, maar was nog wel in staat om de sterk lopende Raymond van Hal uit Doesburg te lossen om vervolgens de tweede plek

op te eisen in 18.23. Van Hal die zijn loopseizoen nog wat had verlengd ondervond na 2,5 kilometer hinder van verzuurde benen. Voor hem start het fietsseizoen in mei. De 17-jarige Marlies Huigen uit Empe, lid van Hanzesport, opperde na haar winst bij de vrouwen dat ze steken had in de zijgedurende de wedstrijd. Met deze tijd van 20.59 minuten ben ik niet bijster tevreden. Toch kon ik in het bos goed mijn tempo vasthouden. Volgende week bij de Ijsselloop in Deventer wil ik een betere tijd realiseren. Samen met mijn team 'Groningen vier mijl gaan we nog op trainingsstage in Portugal.' De 37-jarige Gabriele Heijster van Fortuna uit Vlaardingen werd een uitstekende tweede dame in 21.24 minuten. "Ik ben aan het trainen voor de 1500 meter in competitieverband. Dan kom ik nog wat inhoud tekort voor de vijf kilometer. Ik kon lekker uit de wind lopen en kwam zelfs in de slotfase nog wat dichterbij, maar finishte op 150 meter van de nummer 1. Ik richt me nu op afstanden tussen de 2,5 en 5 kilometer. Het is hier prachtig lopen. Volgend jaar hoop ik er weer bij te zijn!" Tevens loofde zij het organiserende Wilskracht voor de uitstekende organisatie van de 29^e Paasloop met een record aantal van 380 deelnemers. Iedere deelnemer kreeg na afloop een doosje eieren mee naar huis. Een van de oudste deelnemers was de 77 jarige Guus Schmits uit 's-Heerenberg. Hij werd derde in zijn categorie met 24.39 minuten.