

Tien kilometer Paasloop Kilder levert winst op voor berggeit Fred Keurntjes

Parcoursrecord voor Tijs Groen op vijf kilometer

Door Benno Stevering

KILDER – Het was Fred Keurntjes die als geen ander het parcours kende en zich als een berggeit door de Montferlandse bossen voortbewoog om vervolgens de winst op de tien kilometer op te eisen in 36.33 minuten. “Ik train hier veel in de bulten. Ik was snel aan het parcours gewend. Het was netjes aangegeven. Ik merkte dat ik op mijn terrein in bloedvorm verkeerde. Het mulle zand stooft aardig op. Soms was het net een woestijn in het bos. In de beginfase trokken we samen op tot zo’n zes kilometer. Het was fijn lopen tussen de schaduw van de bomen, een mooie strijd. Eenmaal het bos uit liep je in de felle zon. Het is prachtig hier te mogen winnen! Tevreden ben ik nooit. Het kan altijd beter. Een van de wedstrijden waar ik in de komende periode me goed wil laten zien is de Gerard Tebroke Memorialloop in Aalten.” Met 37.19 minuten kwam Lars Duistermaat van Archeus uit Winterswijk over de eindstreep als tweede. Lars die twee jaar geleden in Kilder won, traint in Winterswijk overwegend op een vlakke ondergrond en moest even wennen aan de heuvels. “Bultopwaarts was Fred gewoon sneller. Na de lange klim rond de 7^e kilometer moest ik een gaatje laten vallen en kon ik geen aansluiting meer vinden. Ik miste de tempohardheid. Vorige week moest ik noodgedwongen op de halve in Enschede uitstappen.” Luuk Siemes uit Ulft werd derde. Hans Metzemaekers uit ’s-Heerenberg was de rapste bij de vijftig plussers in 42.02 minuten. Saskia Bekhuis uit Vasse bij Ootmarsum, lid van LAAC Twente, won de wedstrijd bij de vrouwen in 46.18 minuten. “Het mulle zand kostte veel kracht en ik moest echt het randje opzoeken. Verder was het goed te doen. Hardlopen is voor mij de basis. Ik moet toegeven dat ik het een beetje had verwaarloosd. Maar nu heb ik wel redelijk weer doorgetraind. Het zomerseizoen staat verder in het teken van de triatlon.” De Jaarlijkse Paasloop Kilder leverde op de 5,2 kilometer een nieuw parcoursrecord op. Tijs Groen uit Zevenaar scherpte het oude record aan naar 16.13 minuten. “De laatste vierhonderd meter was nog even zwaar. Michael van der Kroon ging als een speer weg. Hij hield het nog redelijk lang vol. Van Michael zullen we over een tweetal jaren zeker een doorbraak op de lange afstand kunnen verwachten. Jeroen bood tot in de laatste kilometer goed tegenstand. Ik geloof dat er zo’n veertig tellen van het record af is. Maar het was echt bijten. Hier ben ik blij mee. Dit voelt als een supergoede prikkel. Ik zit in een prima ritme na het NK indoor 1500 meter en de 600 meter op de baan. Nu wacht me het NK 1500 op de baan in Amsterdam en de drie kilometer.” Groen werkt een aantal dagen per maand met autistische kinderen en verder vult hij naast zijn vele trainen de week op met een aantal uren als postbode. De onderlinge verschillen waren klein. Jeroen Reintjes uit Didam bleef lang bij, maar finishte uiteindelijk op vijftien tellen van de winnaar. “Michael ging erg hard weg. Ik moest mee, maar voelde me net de Philip Gilbert tussen de Schleckjes in Luik Bastenaken Luik. Het trainen gaat me goed af. Bultopwaarts kon ik aardig volgen. Maar Tijs heeft een betere basissnelheid dan ik heb. Je merkt dat hij een maatje sterker is en met zijn korte krachtige pas goed kan accelereren. Na mijn zege op de 12 kilometer in de Bergrace by Night richt ik me op het baanseizoen. Daar wacht het NK vijf kilometer en ook wil ik nog wat pr’s aanscherpen.” Michael van der Kroon uit Pannerden maakte flink tempo in de beginfase, maar wist zich niet op het tempo van Groen en Reintjes te anticiperen en moest eenmaal in het bos bakzeil halen. De snelste veertiger werd Ronald de Jonge uit Rozendaal in 18.08 minuten, gevolgd door Geron Peters uit Wehl. Rapste bij de vijftig plussers werd Jos Slutter uit Varsselder in 20.04 minuten. Guus Schmitz uit ’s-Heerenberg won bij de zestigplussers in 24.34 minuten. Bij de vrouwen was het Vera Peters uit Didam die aangaf

gerichter te willen trainen en won met een tijd van 22.15 minuten. “Ik train voor mezelf en sluit me zo af en toe aan bij de looptraining van Jeroen Reintjes die training geeft bij Triatliem. Je merkt dat je vooruit gaat dankzij betere techniek en verbetering van je looppas. Je gaat bewuster met je loopstijl om. De winst in de Paasloop is een opsteker voor me. Het ging goed na een rustige start. Na 2 kilometer wist ik Barbara Steenbergen te achterhalen en kwam op kop te lopen.” In totaal kwamen er meer dan driehonderd deelnemers naar de Paasloop in Kilder. Voor iedere deelnemer was er een bakje met kakelverse eieren.