

Awal broers op scherp in Keppelrun

Jay Sauer regeert op tien kilometer en wint met nipte voorsprong

DOOR BENNO STEVERING

HOOG-KEPPEL – Siraj Awal Aman uit Doesburg was zondag de snelste in 15.58 minuten op het nieuwe onverharde parcours van vijf kilometer dat de deelnemers van de Keppelrun via de golfbaan Keppel leidde. Siraj, lid van het Argo topteam: "Tijdens de Ramadan heb ik amper getraind. Het is best lastig op dit onverharde parcours als je nog niet helemaal fit bent, een snelle tijd te lopen, maar ik deed mijn best. Na twee kilometer liep ik weg van mijn broers die net als ik trainingsarbeid misten. De cityrun Doesburg won ik onlangs nog in 16.17 minuten." Achter Yahala en Mudesir was het Bas Arentz uit Doetinchem die de vierde plek opeiste met 16.58 minuten. Rapste vrouw werd de bekende bokster Linda Ooms uit Tonden. Ze gaf aan blij te zijn met deze prestatie in 18.31 minuten. Met een hogere trainingsfrequentie werkt ze toe naar de 18 minuten grens. De goedlachse Ooms over de wedstrijd in Keppel: "Ik won hier al meerdere malen. Het parcours is nu nieuw en leidde ons via de Keppelse golfbaan, een uniek stukje Keppel. Met deze winst heb ik direct het parcoursrecord. Het grotendeels onverharde parcours was prima begaanbaar. Mijn bokstraining blijf ik aanhouden ondanks dat er soms geen wedstrijden hiervoor zijn. Verder doe ik nog veel interval. De bokstraining is de basis voor een betere fysieke en mentale conditie. Ik overweeg ook om soms wat trials te pakken. Dat geeft een totaal andere hardheid qua aanpak en ook qua parcours. In Assen zal ik over vijf weken een vijf kilometer lopen." Haar partner Guus Beking uit Tonden, in het verleden regelmatig goed voor een podiumplek, werd dit keer elfde in 18.09 minuten.

Vanaf start tot finish heerste de 47-jarige Jay Sauer uit Nijmegen op de tien kilometer. Sauer uitkomend voor sponsor Run2Day die de uitslagen direct na afloop op internet toverde, klokte een tijd van 35.13 minuten. "In de slotfase moest ik nog oppassen omdat Bas de Kluzenaar kwam opzetten. De eerste vier kilometer liep ik samen op met de Duitser Heiner Wardemann uit Emmerik die iets boven zijn macht liep en later terugzakte. Ik ben tevreden ondanks dat de verschillen klein waren. Hier in Keppel had ik nooit eerder gelopen. Het is een mooi parcours maar ben uiteindelijk erg blij dat je de finish in zicht hebt. Feitelijk ben ik geen ochtendloper maar soms moet je je aan het schema van de wedstrijd houden. Onlangs bij de Bedriegertjesloop werd ik tweede. In een mindere vorm heb ik ook niet gestructureerd genoeg getraind. Ik moet realistisch zijn dat je merkt dat er nu meer herstel nodig is na een loop. Later in het seizoen moet er nog wel een halve marathon van 1.14 uur mogelijk zijn. Voorlopig zal ik eerst nog tien kilometers lopen, waarna ik weer op de halve marathon zal verschijnen." Bas de Kluzenaar uit Apeldoorn had een hele sterke eindfase in Keppel. De atleet van av de Veluwe voelde de derde looper achter zich en gaf nog eens gas bij waardoor hij Sauer wel heel dicht naderde. "Het ging erg lekker. Ik moet nu nog wat meer aan mijn snelheid werken. Op dit parcours kon ik mooi in een strakke lijn blijven lopen. Er zaten weinig haakse bochten in. Het is prachtig als ik dan mijn pr hier kon aanscherpen naar 35.16 minuten. Nu kan ik me verder richten op de halve marathon." Snelste vijftig plusser werd Freddy Dekker uit Lichtenvoorde met een zesde plek. Ook veteraan Wim Ritsema uit Dieren deed goede zaken met een zevende plek. Met name in de slotfase werden de onderlinge verschillen kleiner. Zo werd Dennis Lankveld uit Silvolde derde op amper 9 tellen. Sandra Wassink uit Meddo zette haar concurrentie op achterstand en won in 40.31 minuten bij de vrouwen. "Na vier kilometer merkte ik dat er geen concurrerende dames meer in mijn buurt liepen. Ik train nu anders en meer gedoseerder dan drie jaar geleden toen ik tweede werd. Ik vind het prachtig deze bosrijke omgeving. In een fantastische sfeer wordt je richting finish geholpen door het dweilorkest. Op 2 juli staat er in Hengelo nog een wedstrijd op het programma. Mijn focus ligt nu op een snelle tien kilometer en volgend jaar wellicht de marathon van Boston." De in totaal 900 deelnemers van de sfeervolle Keppelrun waren bijzonder enthousiast over het fraaie parcours.

Uitslagen Keppelrun, datum 9 juni 2019:

5 kilometer Mannen: 1. Siraj Awal Aman (Doesburg) 15.58 minuten, 2. Yahala Awal Aman (Doesburg) 16.22, 3. Mudesir Awal Aman (Spijk-Gld) 16.45, 4. Bas Arentz (Doetinchem) 16.58, 5. Tijmen van den Born (Zutphen) 17.38. **5 kilometer Vrouwen:** 1. Linda Ooms (Tonden) 18.31 minuten, 2. Mirthe Leloup (Amsterdam) 19.49, 3. Josefien Uitman (Heteren) 20.13.

10 kilometer Mannen: 1. Jay Sauer (Nijmegen) 35.13 minuten, 2. Bas de Kluzenaar (Apeldoorn) 35.16, 3. Dennis Lankveld (Silvolde) 35.22, 4. Heiner Wardemann (Emmerich am Rhein Dld) 35.42, 5. Martijn van der Wardt (Laren-Nh) 35.51.

10 kilometer Vrouwen: 1. Sandra Wassink (Meddo) 40.31 minuten, 2. Mirthe Kortman (Arnhem) 41.48, 3. Ellen Dekker-Wopereis (Lichtenvoorde) 44.22.