
Dappere Dames

Het is alweer een week geleden, maar vorige week stonden enkele Dappere Dames aan de start voor een uitdaging.

De grootste uitdaging was er voor Jet Klomp. Zij mocht bij de Salland Trail aan de bak voor 75km. De vorm is een nog niet en hele lange duurlopen had Jet ook nog niet gedaan. Dus was het afwachten hoe het zou gaan. Ze zou samen met haar vaste loopmaatje lopen en de Trail als training gebruiken. Helaas verliep het voor haar loopmaat niet goed en besloot Jet, na veel twijfelen en schuldgevoelens, haar eigen tempo te lopen. Het was zwaar en op het einde werd er iets meer gewandeld dan gewenst, maar dat is eigenlijk wel logisch als je nog geen echte lange duurlopen hebt gedaan. De laatste km's nam Jet nog een medeloper op sleeptouw en voelde ze zich weer wat sterker. Na 78,6km in 8:46 kwam Jet over de finish. Gezien haar trainingen vooraf geeft dit weer aan hoe sterk ze kan lopen.

Mirjam de Rijk liep de 50km bij de Salland Trail. Ook als onderdeel van haar trainingsopbouw, maar ze wilde proberen toch iets sneller te lopen dan in training. Mirjam is een echte diesel en als ze eenmaal op gang is, loopt ze gestaag door. Zo ging het ook nu weer. In het 2e deel van de loop raapt ze her en daar wat personen op, en probeert die op sleeptouw te nemen. Mirjam loopt dit soort afstanden niet zo vaak, maar kan op karakter zo'n afstand goed aan. Dat bleek ook nu weer toen ze na 6:37 over de streep kwam.

Gerda van Hattem liep bij de Stevensloop de halve marathon. De vorm is er bij Gerda nog niet echt, maar is gelukkig wel stijgende. De bedoeling was om progressief te lopen en dat is meer dan prima gelukt. Na een relatief rustige eerste 10km voerde Gerda de snelheid iets op en liep uitstekend door naar de finish. Daar klokte ze een tijd van 1:59:25. Niet spectaculair voor haar, maar de manier waarop stemde tot tevredenheid.

Emmie Weekers liep het NK Cross. Haar verhaal hebben jullie hier al kunnen lezen. Overigens liep ze 15:12 over 4000m.