

**SAFARIRUN** Nijmeegse topatlete loopt zich warm voor marathon in het voorjaar

# Wel trilogie, geen record Plaatzer

Heleen Plaatzer won gistermiddag voor de derde achtereenvolgende keer de Safari Run, maar miste het parcoursrecord na een trainingsweek van 160 kilometer

door **Theo Bosman**

**O**ok de vijfde uitvoering van de Safari Run, in de bossen rond Burgers' Zoo, vond gisteren gretig aftrek bij hardlopers. Niet alleen lopers uit de regio namen de moeite om naar Arnhem te komen, ook een landelijke topper als Heleen Plaatzer schroomde niet deze trimloop op te luisteren. De Nijmeegse hardlooper werd vorig jaar in Breda nationaal kampioen op de halve marathon en won gisteren in Arnhem in 36.23 voor de derde keer op rij de tien kilometer. Het was voor haar wederom een makkie, iedere vorm van serieuze regenstand ontbrak.

„Mijn intentie was om te winnen en er een lekkere wedstrijd van te maken. Dat laatste werd het niet.” De 32-jarige atlete timmert behoorlijk aan de weg en heeft zich opgewerkt tot een van de beste langeafstandsluipers van het land. Vorig jaar kende Plaatzer een topjaar. Ze pakte in Amsterdam achter Lornah Kiplagat ook nog zilver op de marathon en verbeterde en passant haar p.r. met maar liefst acht minuten naar 2.35.23.

De persoonlijke records van Plaatzer sneuvelen aan de lopende band. Op de halve marathon in Breda liep zij 1.14.39. Een paar weken terug in Egmond aan Zee verscheen er op deze afstand 1.13.29 op de klokken. Op de Safari Run zat er ditmaal geen parcoursrecord in voor de Nijmeegse huisarts. Haar scherpe record staat op 35.16, gisteren kwam ze niet verder dan 36.23. Plaatzer had een plausibele verklaring. „Halverwege kwam ik door in 17.45 en toen wist ik al dat het parcoursrecord er niet in zat. Ik richt me op de marathon en dan moeten de kilometers omhoog. Afgelopen week heb ik 160 kilometer gelopen en die zaten nog in mijn benen. Ik ben minder



Heleen Plaatzer loopt eenzaam en alleen door de bossen. De Nijmeegse topatlete won de 10 kilometer voor de derde keer op rij.

foto Gerard Burgers

gaan werken, zodat ik meer tijd kan besteden aan hardlopen. Ik wil een voorjaarsmarathon lopen en die moet natuurlijk weer sneller dan vorig jaar in Amsterdam.”

#### Uitslagen Safari Run

**10 kilometer, mannen:** 1. Dennis Weijers (Hengelo) 32.03; 2. Jorret Cleij (Nijmegen) 33.36; 3. Patrick Weijers (Rheden) 34.00. **Vrouwen:** 1. Heleen Plaatzer (Nijmegen) 36.23; 2. Esther van Heerde (Haarlem) 40.06; 3. Renske Smetsers (Nijmegen) 40.50.  
**5 kilometer, mannen:** 1. Bernard te Boekhorst (Maastricht) 15.30; 2. Erik Sanders (Dieren) 15.34; 3. Leon Graumans (Utrecht) 16.20. **Vrouwen:** 1. Karin Gorter (Utrecht) 19.06; 2. Ingrid Lemke (Apeldoorn) 19.24; 3. Lia Wijnberger (Arnhem) 19.43.