

# Derde zege Barel op Ameland

**NES (A.)** - Geëmotioneerd stond Rob Barel (49) aan de start bij de minuut stilte die de organisatie van de off-roadtriathlon op Ameland in acht nam ter nagedachtenis aan de vrijdag na een ongeluk overleden Belgische duatleet Benny Vansteelant. Drie uur en een kwartier later vochten bij Barel verdriet en vreugde om voorrang bij zijn derde zege op het eiland.

De zware wedstrijd op Ameland was zaterdag deels ook Barel's revanche op landskampioen Bert Flier. Die klopte de grootmeester vorige week nog op het NK off-road in Monster, nu was de oudwereldkampioen en achtvoudig Europees kampioen superieur op de lange afstand. Uitkomende in de veteranenklasse 50-plus (in december is Barel jarig) is de overwinning indrukwekkend te noemen.

De weersomstandigheden boven water waren goed. De temperatuur van de Waddenzee bedroeg echter niet meer dan 14 graden. Het strand was dit jaar erg zacht waardoor bijna alle atleten besloten om door het water te fietsen. Het lopen was zwaar door de vele klimmetjes en het zuigende zand.

Ruim 350 atleten kwamen aan de start bij Nes. De Tri-Ambla is daarmee de grootste triathlon van Noord-Nederland en ook verreweg de grootste off-roadtriathlon van Nederland. Niet voor niets heeft de Europese Triathlon Unie Ameland aangewezen als locatie voor het EK op 13 september 2008.

De wedstrijd werd open gegooid door de Fin Mikko Vastaranta, een oudere broer van de voormalig Rabobank-profwieler Jukka Vastaranta. Hij bleef lang vooraan op de mountainbike tot Barel en later ook Rick Nijhoving hem voorbij gingen.

Op dat looponderdeel begon Machiel Ittmann vanuit het niets aan zijn opmars. De Hilversumse alleskunner - ook in langlaufen behoort hij tot de landelijke top - kwam zelfs tot op 20 seconden van Barel, tot die versnelde. Daarna liep de ouwe rot in het vak uit tot 50 seconden op Ittmann en anderhalve minuut op Bert Flier, die het podium completeerde.

Bij de vrouwen was er een internationaal podium. De Finse Riikka Kelja was de sterkste. Net als Barel won ze de Tri-Ambla voor de derde maal. Ingrid van Lubek - ze was samen met Barel op de eerste olympische triathlon in Sydney 2000 - eindigde als tweede voor Marijke Zeekant. Ook Zeekant was ooit olympiaganger als roeier. Van Lubek leidde nog wel na het zwemmen, maar op de ATB nam Kelja al snel het heft in handen en



Rob Barel in leidende positie op het Noordzeestrand.

Foto Jan Spoelstra

groeide haar voorsprong naar vier minuten.

De eerste Fries was Lemster Alco Kruithof op een 26ste plaats, ge-

volgd door Henk Sikma uit Zwaagwesteinde op een 28ste plaats. Bij de dames kwam de van Ameland afkomstige Sylvia Brouwer als eer-

ste Friezin over de finish, gevolgd door Geke Venema.

► PAGINA 12 en 13

## Zilver voor turner Epke Zonderland

**OSTRAVA** - Turner Epke Zonderland heeft zaterdag bij de wereldbekerwedstrijd in Ostrava zilver gewonnen op het onderdeel brug. Met 15,350 liet de Heerenvenner, die zich vorige week op het WK in Stuttgart kwalificeerde voor de Olympische Spelen, alleen de Sloveen Mitja Petrovsek voorgaan (16,250). Op de rekstok eindigde Zonderland met 13,850 op de vierde plaats. In de kwalificatie was hij op dit onderdeel nog de beste. Nu won de Sloveen Alen Dimic, 14,350.

## Snelle baanronde Thomas Lodewijk

**ZWOLLE** - Thomas Lodewijk van het Drachtster Impala won zaterdag de 400 meter in een goede tijd van 49,27. Hij deed dat tijdens de finale van het Deltion Circuit. Zijn clubgenoot Vincent Jansma schreef de 100 meter op zijn naam in 11,17. Het kogelstoten voor junioren A werd gewonnen door nationaal kampioen Boudewijn Luitjen. De Start-atleet kwam tot 16,65. Tweede plaatsen waren er voor de B-junioren Nico Rusticus (400 in 53,20) en Elmar Ruiters (1500 in 4.26,38).

## Philidor onderuit in Beverwijk

**BEVERWIJK** - De schakers van het Leeuwarder Philidor gingen zaterdag in de eerste competitieronde onderuit. In de op een na hoogste klasse bleek De Wijker Toren uit Beverwijk te sterk: 7-3. Twee klassen lager verloren ook de reserves van Philidor in een Fries onderonsje tegen Lasker uit St. Jacob. Promovendus De Twee Kastelen uit Gerkesklooster hield knap stand in en tegen Haren. Sneek won haar openingsduel met de kleinst mogelijke cijfers in het mooiste clubgebouw van Nederland. In de derde klasse B won Drachten van Doetinchem.

## Anand en Kramnik blijven aan kop

**MEXICO-STAD (ANP)** - Titelverdediger Vladimir Kramnik en wereldranglijstaanvoerder Viswanathan Anand delen na vier ronden bij het wereldkampioenschap schaken in Mexico-Stad nog de koppositie. De Rus en de Indiër hebben beiden 2,5 punt. Kramnik speelde gisteren in de vierde ronde met wit remise tegen zijn landgenoot Aleksandr Grisjoek. Hij veroverde in een Catalaanse opening een pion, maar slaagde er niet in dit onderdeel uit te buiten. Na zestig zetten besloten de grootmeesters tot remise. Anand remiseerde met zwart tegen de Rus Aleksandr Morozovitsj.

## Versterkt Franeker in favorietenrol

**LEEWARDEN** - Damclub Franeker heeft zich versterkt met de Afrikaan Bruno Fopa en Fries kampioen Tjalling Goedemoed en is daardoor titelfavoriet in de hoofdklas A. In de eerste ronde maakte het team die favorietenrol waar tegen Het Noorden: 6-14. In dezelfde klas verloor Huizum pijnlijk van Westerhaar met 7-13. In de eerste klas A wist alleen De Oudehove tegen Warffum een 12-8 overwinning te boeken. Van de andere drie teams kwam Gorredijk in Hijken tot een 10-10 onbeslist, Heerenveen en Ureterp verloren met 7-13 en 6-14.

## Hoge nood dwingt winnares Kramer tot sprint

**BERLIKUM** - Atleten lopen niet meer warm voor een Fries kampioenschap. Dat bleek zaterdag tijdens de Glazenstadloop waar titels op de 10 Engelse mijl te winnen waren. Mariska Kramer was er wel, maar bij de mannen schitterden alle toppers door afwezigheid en won Stefan van der Pal.

Van der Pal was overigens de terechte winnaar. De Leeuwarder koos meteen de aanval en liet zich niet meer bijhalen. Achter hem liepen Albert van der Ziel en Harry Wiersma 6 kilometer samen en toen bleek de paprikakweker uit Berlikum de sterkste. Van der Pal finishte na 57 minuten en 41 seconden. Van der Ziel volgde 1 minuut en 2 seconden later

en Wiersma (Marrum) liep 1.00,16.

Van der Pal deed drie weken eerder mee aan de hele triathlon van Almere en verbaast zich over het snelle herstel. „Iedereen zegt dat je daarna een klap krijgt, maar die is niet gekomen. Mijn basis is blijkbaar heel goed. Wel heb ik veel rust genomen. Vandaag ging het lekker, al had ik een snellere tijd verwacht. Maar ik moest ook alles alleen doen.”

Mariska Kramer-Postma kreeg de lachers op haar hand door na de finish met de kreet „ik moet poepen” als een speer het toilet op te zoeken. „Niemand had me moeten tegenhouden”, verklaarde ze enige tijd later, „Ik moest zo nodig. Dat loopt niet echt lekker, kan ik

wel zeggen. Ik wilde de rondjes vlak lopen, maar de laatste ging hierdoor wel wat sneller.” De Drachtster liep 1 uur en 48 seconden en naaste belager Yvonne Kassenberg kwam 5 minuten en 55 seconden later binnen.

Kramer vertrekt komend weekeinde voor een trainingskamp van drie weken naar het Canarische eiland Lanzarote, als voorbereiding op twee belangrijke wedstrijden. Op 21 oktober het WK duatlon in Richmond en twee weken later de Ironman in Florida. „Door de blessure heb ik nog steeds achterstand, dat merk ik bij wedstrijden langer dan vier uur. Maar het gaat steeds beter, ik kan steeds beter harde trainingen aan.”