

VERSLAG VAN DE NSGK CUP DOOR DENISE

Op verzoek van mijn trainer van de racerunteam ARV Achilles (bedankt, Ruud Touw) een stukje geschreven over de NSGK cup van zaterdag 13 april 2019 in Rotterdam.



Blessure en weinig kunnen trainen

Ik sukkel al een tijdje met een peesontsteking, waardoor het trainen lang niet mocht.

Dus tot één week voor de wedstrijd ongetraind richting Rotterdam, want ik wilde toch super graag meedoen om te ervaren hoe dat is.

Hoewel ik normaal gesproken erg gedreven ben, had ik deze keer geen verwachtingen.

Prima ontvangen op de Nenijtobaan

Bij aankomst vriendelijk ontvangen, nog tips gevraagd over de baan (bijvoorbeeld wanneer je naar de binnenbaan mag vanuit de buitenbaan) aan Arnout die heel duidelijk antwoord gaf. Fijn! Daarna de man gesproken die gaat over het kwalificeren.

Halverwege de middag heeft hij dat gedaan en ik kwam bij categorie 2.

Deze dag deed ik echter mee met categorie 3



Eerste 2 onderdelen: de 200 en 400 meter

De 200 meter moest ik er nog inkomen en ik ben niet een geweldige sprinter en werd vijfde. Bij de 400 meter ging het al beter en werd ik dankzij het aanmoedigend publiek en vriend tweede! Wauw!!



Derde nummer: de 800 meter

Wat was ik toen al superblij..😊 er kwamen tijdens het rusten/wachten voor de 800 meter een paar mensen op ons af over mijn 'mooie' loop (mijn lange beenhalen) en over de racerunner, een whisp. Een hele fijne Racerunner en de vragen erover heeft mijn vriend beantwoord! .. Daarna de 800 meter, een afstand die ik ook moeilijk vind qua verdeling van je energie. Op deze werd ik ook tweede op 0,05 sec na. Maar zoooo blij, want dit was zelfs voor mezelf onverwacht!



Het vierde nummer: de 1.500 meter

Toen was ik helemaal moe en onderwijl denkend dat ik kon wel even wat kon uitrusten, hoorde ik dat de 1.500 meter meteen van start ging. Gelukkig mocht ik omdat ik echt moe was met de tweede serie meedoen. Wat super van de organisatie dat ze meedenken!

Toen de start .. nog steeds niet goed herstelt van de geleverde inspanningen tot nu toe, dus ik dacht: "zo snel



mogelijk starten” En hopelijk helpt de afstand dan wat en eindig ik niet als laatste. Het ging echter op een lange zijde van de baan, en waar het na tegenwind en sneeuw best goed ging en ik lag tot op het laatst eerste van iedereen.

Uiteindelijk werd ik toch nog door een andere Racerunner ingehaald, maar door een herberekening of iets dergelijks bleek ik toch eerste te zijn geworden .. Trots trots trots!

Prijsuitreiking

Bij de prijsuitreiking niet verwacht dat ik daar bij zat, tot ik mijn naam hoorde .. huh?! Eerste!!!

WOW GEEN WOORDEN, maar flabbergasted! En mega trots natuurlijk ...



Met sportieve groet, Denise Wijnbergh