

Tshwane Sport

27 Januarie 2016

Comrades-hoopvolles begin kilo's opstapel



André Gobey

Op 'n drafstap

Daar bly nog 121 dae oor vir atlete om voor te berei vir die Comrades-ultrawedloop wat op 29 Mei tussen Pietermaritzburg en Durban plaasvind.

Dit is nou algemeen om drawers langs die paaie te kry, besig om die kilometers op te stapel.

Diegene wat net probeer om die Comrades binne die toegelate 12 ure te voltooi, probeer nou om sowat 100 km per week af te lê, terwyl die aanspraakmakers op die goue medaljes mik vir soveel as 240 km per week. Dit het

ook nou tyd geword om te begin kwalifiseer, of om jou weg-spring-gradering te verbeter.

Om op die groot dag in die A-blok te mag staan, moet jy 'n marathon in minder as drie uur kan voltooi. Die stadigste atlete staan in die H-blok, wat beteken dat jy 'n marathon in minder as vyf uur moet kan voltooi.

● Die Akasia-marathon wat Saterdag by die Wonderpark-winkelsentrum aangebied word,

is baie gewild omdat dit relatief plat is, wat dit maklik maak vir atlete om hul pas te skat.

Die dubbel-sirkelroete kronkel deur Heatherdale, met opdraandes by 6 km en 13 km, en dan weer by 27 km en 33 km in die tweede ronde. Die wedloop begin om 05:30. Daar is ook drie korter wedlope waaraan atlete

Wenner mik nou na Rio



Irvette van Zyl (Nedbank/HPC) het Saterdag die George Claassen-wedloop oor 10 km in 33 minute en 30 sekondes gewen. Dit is haar vinnigste tyd nog in 'n binnelandse 10 km-wedloop. Haar doelwit is om te probeer om vir die Olimpiese Spele in Rio in die 10 000 m of die marathon te kwalifiseer. As alles volgens plan verloop, sal sy op 24 April aan die Londen-marathon deelneem. Foto: REG CALDECOTT

kan deelneem: 21,1 km (begin om 05:45), 10 km (06:00) en 5 km (06:10) wat deur die Hoërskool Gerrit Maritz aangebied word.

Dit is raadsaam om vroeg aan te meld omdat die min toegangsroetes verkeer kan belemmer. Kontak Altje Conradie by

082 372 7093 of altje.conradie@samail.co.za vir meer inligting. ● Stuur hardloop- en stapnuus na gobey@telkomsa.net.