

Renier Grobler kan in Comrades verras

Sarel van der Walt

Pretoria. – Dit is nie elke atleet wat met die intrapslag 'n goue medalje in die Comrades loshardloop nie. Die meeste moet spreekwoordelik eers hul skoolgeld in dié moordende ultrawedloop betaal.

So 'n atleet wat met sy sweet betaal het, is die 33-jarige Renier Grobler (Nedbank). Hy kan hom Sondag in die Comrades oor byna 90 km tussen Pietermaritzburg en Durban vir die eerste keer tussen die tien gouemedaljewenners bevind.

Grobler, wat aan sy sesde Comrades deelneem, was in sy vorige wedlope 73 ste (2011),

51 ste (2012), 55 ste (2013), 35 ste (2014) en verlede jaar 19de.

Hy meen hy het hom behoorlik voorberei vir vanjaar se wedloop. “Ek het 2 850 km in my voorbereiding afgelê teenoor verlede jaar se 2 400 km,” sê dié Pretorianer.

“Ek het dié keer tien dae saam met Charné Bosman (wat verlede jaar die naaswenner in die afdeling vir vroue was) in die Graskop-omgewing (in Mpumalanga) geoefen.”

Die Universiteit van Pretoria se hoëprestasiesentrum (HPC) het hom met sy kragoefening gehelp. Hy word sedert Oktober 2014 by die HPC gehelp deur Lindsey Parry, wat ook vir Bosman en Caroline Wöst-

gekou. “Dié keer sal ek weet hoe om dit te hanteer en daar-deur te kom.”

Hy hoop om teen 'n gemiddelde pas van 3 min. en 30 sek. per kilometer te hardloop.

Hy wil in 2:52 of 2:53 verby Drummond (halfpad) hardloop en sal waarskynlik dan net enkele minute agter die voorlopers wees.

“Baie sal afhang van hoe die wedloop verloop. As daar ouens is wat vinnig begin en mekaar vroeg stukkend hardloop, is dit belangrik dat ek my eie wedloop hardloop en by my wedloopplan hou.

“Die 11 km van Inchanga deur Drummond verby Arthur's Seat tot by Botha's Hill

sal waarskynlik die moeilikste wees. In dié omgewing is daar nie bulte nie, dis berge,” sê hy.

In die 17 km van Hillcrest tot aan die onderpunt van Field's Hill hoop hy hy is sterk genoeg om 'n paar atlete verby te steek.

“Deur Pinetown en daarna teen Cowies Hill uit is dit jou kop en hart wat oorneem tot in Durban.”

Hy het met sy sesde plek in die Om die Dam-wedloop (50 km) vroeër vanjaar gewys hy kan Sondag verras.

“Alles hang net af van hoe die wedloop verloop. Sommige jare is 'n 5:40 te stadig vir goud en ander jare is 'n 5:50 goed genoeg. Ek mik na 'n 5:44.”



Renier Grobler

Foto: SAREL VAN DER WALT

mann, die Comrades- en die Twee Oseane-kampioen, afrig.

Grobler sê hy het verlede jaar in die 10 km tussen die 60 km- en die 70 km-kerf klippe