Publication: Beeld,Saturday (Sport)
Publication Date: 03 Mar 2018
Page: 36

AVE: 17952.00
Circulation: 36105
Part: 1 of 1

Tebogo Mamathu op pad eindstreep toe. Foto: REG CALDECOTT

Haastige Tebogo sê sy kan nóg vinniger nael

As sy net 'n bietjie harder kan konsentreer tydens naellope, is sy tot vinniger tye in staat.

Só sê die Tuks-atleet Tebogo Mamathu, nadat sy eergisteraand die 100 m vir vroue in die eerste Grand Prix-atletiekbyeenkoms in Ruimsig, Johannesburg, gewen het.

Mamathu het die wenstreep in 'n tyd van 11.47 sekondes oorgesteek, wat 0.01 van 'n sekonde vinniger is as haar wentyd verlede naweek op die Noord-Gautengse Kampioenskappe.

"Ek is bestendig, maar my probleem is dat ek tydens wedlope nie kan naboots wat ek in oefeninge doen nie. Op die oefenbaan is my tegniek perfek, maar sodra ek deelneem, is dit asof ek effe gespanne raak.

"Dit lei weer tot klein foutjies, wat my waardevolle breukdele van 'n sekonde kos. Dis iets wat ek moet regstel, want ek weet as alles vlot verloop, is ek tot vinniger tye in staat."

Hoewel Carina Horn die voorste vrouenaelloper in Suid-Afrika is, het Mamathu die afgelope drie seisoene met rasse skrede verbeter. In 2015 was haar vinnigste tyd 11.88, in 2016 het sy dit tot 11.40 verbeter en in 2017 het sy die 100 m in 11.34 afgeblits. Horn (11.10) was die enigste SA vrou wat vinniger as sy gehardloop het.

"Dit help baie as 'n mens 100% fiks is. In die verlede het ek net my beste peil begin bereik, dan raak ek beseer. Dit was veral dyspierbeserings wat my opgekeil het.

"Dit was frustrerend, want ná só 'n besering moes jy telkens van vooraf weer jou fiksheid en vaart herwin."

Nóg 'n atleet van die Tuks-klub, wat tevrede is met sy vordering, is die 400 m-hekkiesveteraan LJ van Zyl.

Hy het tweede geëindig, maar sy beste tyd van die seisoen, 49.64 s, aangeteken.

Die man wat hom geklop het, was sy ou aartsvyand, David Greene. Dié Brit was die louemedaljewenner op die Wêreldbyeenkoms in 2011, met Van Zyl wat daardie jaar in Daegu, Suid-Korea, brons gewen het.

Greene se wentyd Donderdagaand was 49.38.

"My peil raak al beter. Die belangrikste ding is dat ek soveel as moontlik deelneem in die opbou na die Statebondspele (April in Australië)," sê Van Zyl.

Twee van Van Zyl se Tuks-spanmaats, Le Roux Hamman (die SA kampioen) en Constant Pretorius, het ook Donderdagaand die 400 m-hekkies in vinniger as 50 sekondes afgelê. Hamman (49.66) was derde en Pretorius vierde (49.72).

Die volgende Grand Prix-byeenkoms is op 8 Maart by Tuks se LC de Villiers-stadion. Alle oë sal dan op die 100 m-wêreldkampioen, Justin Gatlin, in die 150 m wees. – **Sportredaksie**

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.