

Mooie prestaties bij avondwedstrijden Scorpio en Achilles

Vorige week namen Annemijn Adriaensen, Rolino Dircken, Ingrid van Asselt en Richard van Oosterhout deel aan de baanwedstrijden bij Scorpio in Oosterhout en Achilles in Etten-Leur.

Richard liep ter voorbereiding op het NK deze week in Emmeloord, waar hij net als Toon Heeren deelneemt aan de 10 kilometer op de baan, 3 kilometer tijdens de avondwedstrijd bij Scorpio in Oosterhout. Het was windstil maar doordat de baan nog nat was, voelde die voor Richard op zijn wedstrijdschoenen wat glad aan. Alle deelnemers aan de 3 km startten in 1 serie. Het onderlinge verschil in de serie was heel groot (om precies te zijn: de laatste loper finishte 6 minuten en 41 seconden na Richard), waardoor Richard al na 2 rondjes continu lopers in moest halen. Daardoor was de afstand voor Richard uiteindelijk behoorlijk wat meters meer dan 3000. Zeker gezien het feit dat er niemand was die samen met Richard het tempo bepaalde, was Richard tevreden met zijn eindtijd van 9:13. Vrijdagavond namen Annemijn Adriaensen, Rolino Dircken en Ingrid van Asselt deel aan de avondwedstrijd bij Achilles. Omdat Annemijn te laat was om zich in te schrijven voor de afstand van 800 meter, koos zij voor de 1500 meter. Tussen de oudere deelnemers liet Annemijn zich verleiden tot een (te?) snelle start: 200 meter in 38 seconden. Daarna schakelde ze enkele tandjes terug en door haar ervaringen in de cross kon zij dat tempo tot het einde aanhouden en finishte in 5:39. Rolino liep voor het eerst een 3 km-wedstrijd op de baan. Doordat hij in de snelle serie liep, had hij geen steun van anderen en moest de wind steeds alleen trotseren. Ook hij begon wellicht iets te voortvarend, liep daarna een regelmatige race en had nog voldoende over voor eens sterke eindsprint. Zijn tijd van 10:09 hoopt hij een volgende keer te verbeteren tot onder de 10 minuten. Ingrid van Asselt, die van onze deelnemers de meeste loopervaring heeft, liet zich niet verleiden tot een snelle start en liep een heel regelmatige race. Waar Ingrid vorig jaar nog 12:21 nodig had voor deze afstand, snelde zij deze keer al na 11:36 over de finish. Een verbetering van maar liefst 45 seconden! Op Hemelvaartsdag is de volgende wedstrijd van het loopcircuit in Standdaarbuiten. Voor info zie www.avs90.nl