

## Mooie resultaten AVR-leden in Singelloop

Ruim 13.000 deelnemers hadden zich ingeschreven voor de 27<sup>e</sup> editie van de Bredase Singelloop. Onder hen 13 AVR-leden, waarvan 1 deelnemer op de halve marathon, 3 op de 15 kilometer en 9 op de 10 km.

Wim Wagemakers was de enige AVR-man die deelnam aan de halve marathon. Zijn doel was om zijn tijd van de City Pier Cityloop (1:23:28) te verbeteren. Hiervoor vertrok hij op een schema van 3:55 per kilometer. Alhoewel zijn doorkomst op de 5 km in 19:18 nog veelbelovend was, voelde Wim toen al dat het hem niet zou lukken dit tempo vol te houden. Na een voor Wim zware wedstrijd finishte hij in 1:24:55. Toch altijd nog een gemiddelde snelheid van 14,9 km per uur. Deze tijd leverde hem een derde plaats in de categorie Masters 50+ op. De trainingsuren van Jack en Lydia van de Borst werpen hun vruchten af: beiden behaalden een nieuw PR op de 15 km. Jack finishte in 1:07:09 en Lydia in 1:21:58. Ondanks het feit dat Johan Peeters als gevolg van een zware verkoudheid de week voor de Singelloop niet had kunnen trainen, liep hij zondag weer een snelle 15 km; 1:13:59 is zijn snelste tijd op 15 km-wedstrijden in onze regio. Wim van de Sande, sinds kort lid van AVR'90, legde de afstand van 10 km af in een mooie tijd van 46:43. Hennie Wagemakers liep met haar tijd van 49:38 40 seconde sneller als vorig jaar in de Singelloop en Johan van Meer (58:32) liep zijn snelste 10 km van 2012. Voor zover na te gaan in de statistieken was het al enkele jaren geleden dat Anton Verpaalen een 10 km-wedstrijd liep. Met zijn tijd van 48:27 mag ook hij tevreden zijn. Ad Boeren, Tini de Rooij en Ruud Verpaalen zijn op dit moment goed aan elkaar gewaagd. Deze keer was Ruud de snelste van de drie. Met 43:11 was hij 15 seconde sneller dan Ad Boeren (43:26). Tini de Rooy liep met 43:35 ook weer een mooie drieënveertiger. Snelste AVR-man op de 10 km was Bas de Graaf. Hij heeft het afgelopen jaar ook weer een flinke progressie gemaakt en finishte deze keer in 35:31. En Last But Not Least Emmy Tuenter. Zij verbeterde haar PR op de 10 km tijdens de Singelloop met meer dan een minuut in 46:27.