

## Mooie prestaties AVR'90-leden in eigen wedstrijd

Afgelopen zondag organiseerde AVR'90 haar jaarlijkse wedstrijd: de "10 van AVR". Naast een 10 km-wedstrijd waren er ook trimlopen van 5 en 10 km en jeugdlopen van 600 en 1200 meter.

Het weer was iets minder dan de voorspellingen; er was behoorlijk wat wind maar de temperatuur was goed voor de lopers. Helaas namen er maar 3 jeugdleden deel. Nadia Jochems, Maureen Jochems en Lotte Verlaar startten voor de afstand van 1200 meter. Nadia(6:39) had het zwaar, Maureen(5:30) was 18 seconde sneller dan vorig jaar, en Lotte(5:12) verdiende een bronzen medaille. Veel AVR-leden verbeterden zondag hun PR op de 5 of 10 km. C-juniore Symke Huybregts werd met 21:14 derde bij de dames 5 km. Hennie Wagemakers finishte in 23:21. Rolino Dircken behaalde met 17:09 een nieuw PR en werd 2<sup>e</sup> bij de B-junioren. Tini de Rooy is op de 5 km sterker dan op de 10 km. Hij vertrok voor een tijd van 20 minuten en finishte slechts 1 seconde boven zijn streeftijd. Ook Patrick Geerlings van de opstapgroep 2012 die al eerder een 10 km wedstrijd liep is sterker op de 5 km: 23:14 is voor hem een PR. De overwinning van de 10 km ging bij de heren naar de master 35+ Huub Maas(31:44) en bij de dames naar Marisa Hopmans(37:48). Richard van Oosterhout werd met 32:34 tweede overall en winnaar bij de Masters 45+. Bas de Graaf legde met 35:03 beslag op de derde plaats bij de masters 35+. Noud Theunis verbeterde zijn PR met meer dan 1 minuut in 40:27. Ook Jack van der Borst behaalde met 42:53 een nieuw PR en Sieb Bom evenaarde zijn PR van 42:55. Ad vd Maagdenberg(47:13) nam voor het eerst deel aan een wedstrijd; dus automatisch een PR. Peter Woestenberg(38:12) liep zijn snelste 10km-wedstrijd van dit jaar. Ad Boeren loopt weer lekker en was tevreden met 42:01. Jack Lazeroms(44:24) heeft dit jaar weinig wedstrijden gelopen maar liep toch weer een mooie vierenveertiger en Pieter Krijnen(46:22) was 19 seconden sneller dan vorig jaar in deze thuiswedstrijd. Bij de dames verschenen er 4 AVR-vrouwen aan de start van de 10 km. 3 van hen verbeterden hun PR. Snelste AVR-dame was Ingrid van Asselt. Met 41:21 bleef zij slechts 1 seconde boven haar PR. Ria Bom verbeterde haar PR in 42:45 en werd tweede bij de Dames 45+. Emmy Tuenter verbeterde haar PR van 2 weken geleden met 5 seconde in 46:22 en Christa de Jong scherpte haar 10 km-tijd aan tot 47:21. In het eindklassement van het Runningcenter loopcircuit waren er drie tweede plaatsen voor AVR-leden: Rolino Dircken behaalde net als de nummer 1 bij de B-junioren 498 punten uit 5 wedstrijden. De nummer 1 finishte zondag echter voor Rolino zodat Rolino in het eindklassement doorschoof naar de tweede plaats. Ria Bom werd net als vorig jaar tweede bij de dames 45+. Omdat Kees Lazeroms alle wedstrijden in het circuit gelopen heeft behaalde hij 6 bonuspunten. Hierdoor moest Richard van Oosterhout in het eindklassement genoegen nemen met een tweede plaats, maar iedereen weet dat Richard met afstand de sterkste master 45+ uit de regio is! Naast de bijna 300 deelnemers aan de wedstrijd was er een flink aantal vrijwilligers in touw. Zonder hun hulp, waarvoor onze dank, is het onmogelijk om een wedstrijd van dit formaat te organiseren.

Aanvulling op dit berichtje van de trainer:

Niet elk PR is zomaar een PR. Misschien wel de grootste prestatie was de 5 km tijd van Rolino. Hij verbeterde zijn 5 km-tijd met bijna een volle minuut ten opzichte van vorig jaar. Mede door Rolino zijn structurele trainingsarbeid heeft hij de aansluiting met de regionale toppers in een jaar tijd aardig voor elkaar gekregen en kan hij het verschil met Carliho Suijkerbuijk beperken tot 20 seconden. Door het volgen van een gestructureerd en

verantwoord trainingsschema heeft Noud zijn 10 km-tijd in enkele maanden flink verbeterd (en volgend jaar gaat het onder de 40!). Ook Jack van de Borst heeft baat bij “anders” trainen. Hij verbetert zich keer op keer. Geen grote sprongen maar wel vaak al dit jaar. Omdat Ingrid last kreeg van zijsteken moest zij in de tweede helft het schema van onder de 41 minuten loslaten. Toch bleef zij slechts 1 seconde boven haar PR. Voor Ria was haar PR de bevestiging van een topjaar. Ze begon het seizoen al vroeg met snelle tijden en na haar bronzen medaille op het NK was zij zeer gefocust op het lopen van een PR. Ook voor Ria telt, net als voor al onze andere atleten, veel investeren en gestructureerd trainen leidt tot aansprekende resultaten.