

## AVR'90 leden in Halderbergeloop

Afgelopen zondag werd het wegwedstrijdseizoen in de regio West-Brabant geopend met de Halderbergeloop. Dit is de eerste wedstrijd van het Running Center Loopcircuit. Het circuit bestaat dit jaar weer uit 10 wedstrijden, waarvan de laatste georganiseerd wordt door AVR'90.

Zes dagen eerder kon op de baan van AVR'90 nog net getraind worden dankzij het sneeuwruimen in de binnenbaan. Gelukkig kon er zondag weer een temperatuur van een graad of 10 gemeten worden. Maar de wind zorgde er voor dat er geen echt snelle tijden gelopen werden. Onder de 220 deelnemers bevonden zich twaalf AVR'90-leden die na een winter lang investeren eens wilden zien hoe het er nu bijstond. Beste clublid was Richard van Oosterhout die zaterdag pas besloot om mee te lopen. Richard heeft wel de hele winter getraind, maar door een onwillige hamstring kon er nog geen hard tempowerk verricht worden. Ondanks het feit dat het voor Richard niet meer dan een trainingswedstrijd was belandde hij met een tijd van 34:05 toch op het hoogste schavot in de categorie masters 45+. Bas de Graaf die als 2<sup>e</sup> AVR-man de finish passeerde werd in een goed ingedeelde race keurig derde bij de masters 35+ in een tijd van 35:56. Noud Theunis, die in de Rico Salvettiloop voor het eerst onder de 40 minuten dook, moest het als gevolg van een opspelende kuitspier nu wat rustiger aan doen en finishte in 40:55. Ruud Verpaalen kon Noud steeds in het vizier houden en liep naar een 41:22. Deze tijd heeft Ruud wel eerder gelopen maar het verschil met voorgaande keren was dat Ruud nu nog vrij fris de finish passeerde en vertelde lekker gelopen te hebben. Daarachter kwam het duo Sieb Bom en Ad Boeren. Sieb (43:38) was ondanks de wind slechts 3 seconden langzamer dan vorig jaar en deze keer 8 seconden sneller dan Ad (43:46). Vervolgens was het wachten op Wim van de Sande en Ingrid van Asselt. Wim die zich een week geleden verstartte bij een uitwijkmanoeuvre, had last van zijn voet. Desondanks verbeterde hij zijn PR met 1 seconde in 45:41. Voor Ingrid van Asselt (45:07), die de eerste helft van wedstrijd samen met Wim liep, was dit ook een trainingswedstrijd. Pieter Krijnen die in 46:18 finishte was niet tevreden. Hopelijk kan hij zijn tijd een volgende keer verbeteren. Emmy Tuenter, die tijdens het winterseizoen wegens een blessure niet op zaterdag in het bos mee kon trainen en door de week voor haar studie in Antwerpen woont, kon deze wedstrijd blessurevrij uitlopen. Dat ze ondanks een blessure haar conditie goed op peil heeft weten te houden blijkt uit haar tijd van 46:26. (slechts 4 seconden langzamer als haar PR, dat ze tijdens de 10 van AVR in oktober liep). Emmy heeft het afgelopen jaar een flinke progressie gemaakt: haar tijd van afgelopen zondag was bijna 3 minuten (!) sneller dan haar tijd in de Halderbergeloop 2012. Jack van de Borst liep deze keer 10 km in 48:04, maar voor hem was dit een wedstrijd na een lange tijd van "winterslaap". Hard lopen zonder een gedegen training is weinigen gegeven. Zijn vrouw Lydia liep 5,3 km in 27:38 en werd hiermee tweede bij de dames op deze afstand. De volgende wedstrijd van het Circuit is de Kidneyrun op paasmaandag 1 april bij Thor. Voor informatie zie [www.kidney-run.nl](http://www.kidney-run.nl)