

## Ook op Koningsdag presteren AVR'90 lopers uitstekend

Enkele dagen eerder dan voorgaande jaren, werd op Koningsdag 26 april in Oud-Gastel de traditionele Vlietloop georganiseerd. Deze keer hadden veel lopers gekozen voor de kortste afstand van 5 EM.

Over de weersomstandigheden was ditmaal weinig te klagen. De temperatuur was prima voor een afstand van 5 of 10 EM. De wind liet zich wel gelden, al heeft die wel eens ongunstiger gestaan. Op de 5 EM was Rolino Dircken de snelste deelnemer van AVR'90 met een prima 7e plaats overall. Debuteerde Rolino hier 3 jaar geleden nog in 32:25 en werd het een jaar later 30:28, nu finishte Rolino in 28:57. Dit doet hopen dat een 10 km tijd van ongeveer 36:30 misschien wel mogelijk moet zijn. Pieter Krijnen finishte ontspannen in 37:22. Bij de vrouwen eindigde Iris de Bruijn, gehaald door een collega, als 16e in 42:14. Een prima resultaat, nadat ze onlangs ook haar PR op de 10 km met bijna 2 minuten verbeterde. Op de 10 EM ging de overwinning naar Steffen Fieuws uit Leuven en werd de sterke Maico Suijkerbuijk uit Roosendaal tweede. Samen met Richard van Oosterhout bepaalden zij gedrieën het tempo. Langzaam ging het zeker niet met een doorkomsttijd van 16:30 na 5 km. Richard zijn doorkomsttijd op de 10 km was 33:14. Sneller dus dan de laatste 10 km wedstrijden. Kortom een Richard in topvorm. Op de nummers 1 en 2 hoefde Richard uiteindelijk niet veel toe te geven en aan de finish kon een uitstekende 54:37 genoteerd worden. Duidelijk sneller dan de voorgaande Vlietlooptijden. (in 2012 precies 55 minuten, toen goed voor een 2e plaats). Uiteraard was 54:37 de winnende tijd in de categorie masters 45+, met deze keer 3 minuten voorsprong op de nummer 2 Ad Verheijen van AVO'83. Bij de masters 35+ werd Bas de Graaf, die zonder superwedstrijd toch een uitstekende 57:45 liep, vierde. Peter Woestenberg, die zijn doel van 4 minuten per km aardig vol kon houden, werd 10<sup>e</sup> in de categorie masters 45+ in een tijd van 1:04:37 in een mooi gelijkmatig gelopen wedstrijd. Wim van de Sande had gehoopt na een winter goed getraind te hebben toch een stukje sneller te zijn dan 1:17:04. Net als Bas de Graaf werd Wim Wagemakers vierde in zijn categorie (masters 55+) met een tijd van 1:06:10. Sieb Bom was, na een moeizamere winter wat training betreft, nu weer heel tevreden met zijn tijd van 1:15:26. Ad Boeren moest wegens rugklachten na twee ronden uitstappen. Johan Peeters wist na een prima gelopen wedstrijd met 1:19:35 beslag te leggen op de derde plaats in de categorie masters 65+. Helaas was Johan al huiswaarts voor de prijsuitreiking. Bij de dames leverde Ria Bom een topprestatie. Na een langdurige blessure begin 2013 heeft Ria een voortreffelijk winterseizoen gedraaid. Op de trainingen is te zien dat ze in vorm is, beter dan ooit. In deze wedstrijd kwam het er uit. Enkele dagen voor haar 55e verjaardag werd zij 6e overall bij de vrouwen en liep ze met 1:11:47 een toptijd. Haar oude PR van 1:14:14 uit 2012 werd aan flarden gelopen. Met doorkomsttijden van 22:00, 43:57 en 66:40 op 5, 10 en 15 km had Ria haar krachten uitstekend verdeeld. Ook voor Ria werd het een vierde plaats in haar categorie, dames 45+..