

## Richard van Oosterhout wint overal in Standdaarbuiten

Afgelopen week waren er maar liefst 4 wedstrijden waarin AVR'90-leden aan de start verschenen. Sieb Bom liep zelfs 2 wedstrijden: eerst 15 km op Hemelvaartsdag in Standdaarbuiten en daarna 5 km op zaterdag 31 mei in het Rondje Sprundel.

Standdaarbuiten is de 2<sup>e</sup> wedstrijd in het Circuit met een langere afstand. Na de 10 EM van de Vlietloop moest hier 15 km afgelegd worden. Het parcours in Standdaarbuiten is verre van ideaal met lange stroken klinkers in de bebouwde kom, en waar in het buitengebied wel asfalt lag stond de wind niet al te gunstig. Toch werd er erg snel gestart en ruim na enkele jeugdige lopers kwam Richard als derde loper door. Dit duurde evenwel niet lang, want bij het eerste viaduct had Richard iedereen ingehaald en liep hij solo op kop. Zonder overmatige inspanning liep hij naar een eerste plaats overal in een uitstekende tijd van 50:54. Peter Woestenberg had een doorkomsttijd van 40:02 op de 10 km maar kreeg daarna opnieuw last van zijn kuitspieren en finishte in 1:06:34. Wim van de Sande en Sieb Bom liepen de gehele wedstrijd een vlak tempo in elkaars gezelschap en waren zeer tevreden met hun eindtijd (1:09:38). Bas de Graaf liep ook 15 km (of 15,5 km?) maar startte al om 6 uur bij het dauwrennen in den Hout. Lange tijd liep Bas samen met Tom Huijben op kop, maar na 13 km kreeg hij (waarschijnlijk door het vroege ontbijt) last van wat kramp. Aan zijn eindtijd van 55:50 hield Bas een goed gevoel over. In de komende wedstrijden hoopt Bas nog progressie te maken om goed te presteren tijdens het NK 10 km op de baan. In Standdaarbuiten liepen Rolino Dircken en Ria Bom 5,4 km. Ria koos, als voorbereiding op het NK 5 km op de baan, voor de kortste afstand en finishte in 22:50. Rolino finishte in 19:18. Bas Bastiaanssen en Anne de Bont vertegenwoordigden de AVR'90-jeugd in het Rondje Sprundel. Anne liep 720 meter in 3:03 en veroverde hiermee een tweede plaats. Bas moest het rondje twee maal lopen en finishte in 7:22. Piet Wagemakers had het Rondje Sprundel uitgezocht om voor de eerste maal onder de vlag van AVR'90 te lopen. Afgelopen winter trainde hij de opstapgroep en sloot zelf aan bij de trainingen van René de Kok. Het ging iedere maand steeds beter en uitgangspunt was een 37-er op de 10 km. Uiteindelijk werd het een bijzonder goede tijd van 36:48, waarmee Piet vierde (net geen podiumplaats) werd bij de masters 45+. De overwinning in deze categorie ging naar Toon Heeren in 34:20. Wim Wagemakers werd, net als een week eerder in de Haagse Beemdenloop, tweede bij de masters 55+ maar bleef deze keer met 39:24 weer ruim onder de 40 minuten. Verder liepen Ad Boeren (45:01), Jack vd Borst (46:48), Iris de Bruijn (54:10), Petra Veraart (54:26) en Annelies Verpaalen (59:10) 10 km in Sprundel. Natuurlijk verscheen Myrna Blom aan de start in deze thuiswedstrijd. Zij liep 5 km in 22:45. Ook oudste AVR'90-lid Cor Rens gaf weer acte de presence. Net als Franka vd Broek, Astrid de Bont, Monique Heeren en Petra vd Wouw. Tenslotte nam Michelle vd Sande, net als vorig jaar, deel aan de ladiesrun in Rotterdam. Doordat ze wat te snel startte kon ze haar tijd van vorig jaar (25:06) niet evenaren.