

Alle deelnemers AVR'90 op podium Achillescross

Afgelopen zondag was de laatste ARWB-cross van dit seizoen bij Achilles in Etten-Leur. Annemijn Adriaensen, Ingrid van Asselt en Richard van Oosterhout verschenen aan de start van deze cross en natuurlijk was trainer René de Kok aanwezig om hen te coachen.

Het parcours aan de Kogelvanger in Etten-Leur had dit jaar een modderig aanzien. De laatste cross in de regio was er dan ook echt een met een cross-uitstraling. Alle AVR'90 deelnemers liepen zich in de prijzen. Bij de start van meisjes, dames en masters vrouwen startten Annemijn Adriaensen en Ingrid van Asselt bij respectievelijk de meisjes B-junioren en de dames 45+. Annemijn startte goed en ging mee met de koplopers. Wel iets minder hard dan voorgaande crossen, maar de afstand van 3750 meter was er dan ook naar. Vooral in de laatste ronde kon Annemijn het tempo goed hoog houden en een half minuutje achter achter Sanne van Gils van Spado (onlangs 4e bij de NK 10 km) werd een prima 2e plaats behaald. Ingrid moest een ronde meer lopen en tijdens deze 5 kilometer ging zij vooral de strijd aan met José van der Linden van Achilles. In de laatste ronde van de wedstrijd werd José gepasseerd en liep Ingrid steeds iets verder weg waarmee ze winnares werd in haar categorie op slechts 3 seconden achter master 35+ Wendy Deijkers van AVS'90. De snelste master 35+ Paddy Hereijgers schreef de overall-overwinning bij de dames op haar naam met een tijd van 20:26.

De jongens, heren en masters heren gingen van start met Richard van Oosterhout in de gelederen. Richard was wegens een blessure wat later aan het (winter)trainingsprogramma begonnen maar begint inmiddels weer goed op stoom te komen. Na een goed verdeelde race liep hij in het gehele deelnemersveld op een tweede positie achter de latere winnaar Alwin Roovers. Als master 45+ mocht hij echter 1 ronde eerder naar de finish en klokte 27:08 op 7,5 kilometer. Net als Ingrid mocht hij ook weer de hoogste podiumplek beklimmen. In het eindklassement van het ARWB cross-seizoen 2014/2015 is Ingrid als eerste bij de masters 45+ en Annemijn als tweede bij de B-junioren geëindigd. De prijsuitreiking hiervan vindt binnenkort plaats bij AVO'83.

Met deze cross is het winterprogramma afgesloten en wordt het trainingsprogramma's weer duidelijk afgestemd op het komende wegseizoen. Afgelopen winter is er hard getraind en de conditie van menig atleet ziet er goed uit. Als voorbode op het wegseizoen had Bas de Graaf vorige week al meegedaan aan de Kruikenloop in Tilburg waar hij 15 km liep in 54:12; goed voor een vierde plaats bij de heren 35+. De eerste wegwedstrijd in de regio West-Brabant is de Halderbergeloop op zondag 15 maart in Oudenbosch. Voor informatie zie www.avo83.nl