

15 km van Standdaarbuiten en 5 km Cheltenhamrun

AVR'90-leden verschenen afgelopen week aan de start van de afstand van 15 km in Standdaarbuiten en de 5 km in de Cheltenhamrun Stampersgat.

Op Hemelvaartsdag liepen Toon Heeren, Peter Woestenberg, Sieb Bom en Wim vd Sande 15 km in Standdaarbuiten. Toon Heeren boekt weer flink wat vooruitgang en schreef met 49:18 (24 seconden sneller dan in 2013) de overall overwinning op zijn naam. Peter Woestenberg had nog niet voldoende getraind en wilde rustig proberen deel te nemen aan deze wedstrijd. Maar zoals gewoonlijk ging hij toch weer hard van start en zette een tijd van 1:02:40 op de klok. Sieb Bom (1:09:35) liep een mooie vlakke wedstrijd en verbeterde zijn tijd van vorig jaar met 3 seconden. Wim vd Sande (1:09:51) nam een verkeerde beslissing door te starten met een groepje bekenden. Dat groepje ging zeer voortvarend van start met tijden die wat te snel waren voor Wim en hij moest afhaken. Daardoor kwam hij uiteindelijk net iets te kort om zijn tijd van vorig jaar te verbeteren. Gelukkig kon hij in de slotfase van de wedstrijd nog aanhaken bij Kees Lazeroms die zijn zus Jose vd Linden naar een snelle tijd probeerde te hazen, waardoor de schade beperkt bleef. Zaterdagavond 16 mei startten Iris de Bruijn, Johan Peeters, Wim vd Sande, Peter Woestenberg en Toon Heeren in de Cheltenhamrun. Gevraagd of de trainer het een goed idee vindt om 2 wedstrijden binnen 2 dagen te lopen zou het antwoord zijn "Nee, je moet een keuze maken". Maar niet alle lopers luisteren altijd naar hun trainer. Gelukkig was de afstand van de tweede wedstrijd slechts 5 km. En het resultaat van deze 5 km wedstrijd telt toch mee voor het klassement van het Circuit. Bij de Cheltenhamrun waren er aparte starts voor de mannen en de vrouwen. Iris de Bruijn was de enige AVR'90-vrouw die om 19:00 aan de start stond: haar 26:05 was goed voor de vijfde plaats bij de dames 35+. Vervolgens werden om 19:35 uur de mannen weggeschoten voor hun ronde van 5 km. Ook hier schreef Toon Heeren de overwinning in de categorie masters 45+ weer op zijn naam met een mooie tijd van 16:01 6^e in deze categorie werd Peter Woenstenberg in een prima tijd van 18:47. Voor Wim vd Sande was dit zijn eerste 5 km wedstrijd ooit. Hij volgde enkele lopers die hij kent van de 10 km-westrijden. Dit pakte goed uit en Wim was dik tevreden met zijn tijd van 20:32. Verder was er een overwinning voor Johan Peeters in de categorie masters 65+ met een bijzonder mooie tijd van 22:53.