

## Vier maal hoogste podiumplaats voor AVR' 90 atleten in Sprundel

De laatste zaterdag in mei is het jaarlijkse "Rondje Sprundel". 15 AVR'90-leden verschenen aan de start van deze "thuiswedstrijd".

Omdat op woensdag 3 juni de Pagnevaartloop in Oudenbosch voor de deur staat, kozen een aantal atleten voor de afstand van 5 km. Natuurlijk was er voorafgaand aan de wedstrijd van 5 en 10 km een jeugdloop. Amy Lazeroms liep 770 meter in 3:30. Anne de Bont moest het rondje 2 keer lopen. Zij finishte in 6:21 en nam de medaille voor de tweede plaats bij de meisjes in de categorie 10 t/m 14 jaar mee naar huis. Na afloop van de wedstrijd over 5 en 10 km waren er nog meer blijde gezichten. Het mooie parcours zorgde ervoor dat de deelnemers alleen de laatste 1,5 km (veel) last van de harde wind hadden. Voor het overige deel was het genieten geblazen. Bij de 5 km was de overwinning voor Toon Heeren die het parcours aflegde in 16:06. Eerste dame die de finish passeerde was Ingrid van Asselt. In haar eerste wedstrijd dit seizoen zette zij gelijk een mooie tijd van 21:23 neer en was daarmee 23 seconden sneller dan de tweede dame. Ook heel tevreden was Angelique Verpaalen die met 24:02 duidelijk sneller liep dan zijzelf aanvankelijk gedacht had. Tweede bij de masters 55+ werd Sieb Bom in 22:18 en ook Cor Rens was weer van de partij; haar tijd was dit jaar weer sneller dan vorig jaar. Marjon van den Ende liep haar eerste 5 km in 32:13. Bij de 10 km nam Richard van Oosterhout deze wedstrijd mee als een veredelde trainingsloop, maar zijn 33:37 was erg goed en is een bewijs van zijn goede vorm. Net als vorig jaar zette Sprundelaar Melvin Franken de wedstrijd op zijn naam met als enig verschil dat hij dit jaar ook nog het parcoursrecord verbeterde in 31:45. Na Melvin was Richard de tweede man die de finish passeerde en zoals gebruikelijk de snelste masters 45+. Zevende in deze categorie werd Peter Woestenberg in 39:06. Jack Lazeroms, te weinig tijd om regelmatig te trainen, werd 14e in 44:53 en een 18e plaats in de categorie masters 45+ was er voor Jack v.d. Borst in 47:30. René de Kok, die afgelopen maand zijn vijfenzestigste verjaardag vierde, startte te overmoedig en werd 4e bij de masters 65+ in 48:10. Bij de dames 55+ was de hoogste podiumplaats voor Ria Bom die weer op de goede weg terug is en steeds beter begint te lopen. Haar 44:11 mocht er zijn! Ook Lydia van de Borst nam weer deel aan de 10 km en werd vierde bij de dames 45+ in 53:38.