

## Mooie resultaten AVR'90 bij Quikrun

Afgelopen zondag liepen een kleine 150 wedstrijd- en recreatielopers 5 of 10 km tijdens de Quikrun. Hiermee was het aantal deelnemers al 20% hoger dan vorig jaar tijdens de eerste editie van de Quikrun.

De nieuwe atletiekbaan van Thor op sportpark Vierhoeven is nog niet opgeleverd, dus startte de Quikrun voor de laatste maal vanaf het Redband sportpark. De Quikrun wordt georganiseerd door de Stichting Paul. Deze stichting stelt zich ten doel ervoor te zorgen dat alle kinderen in de gemeente Roosendaal kunnen sporten. Gelukkig hoefden de deelnemers dit jaar niet viermaal hetzelfde rondje te lopen. Het weer was prima en de gelopen tijden nog beter! De scherpe tijden deden het al vermoeden en de GPS-systemen bevestigden dat de afstand minder dan tien kilometer (circa 230 meter) bedroeg. De PR's die gelopen werden tellen dus niet. Het aantal deelnemers was niet erg groot maar de regionale toppers waren wel aanwezig. Algeheel winnaar werd Jeroen van Damme, wiens lopen toch wel indruk maakte. Daarna volgde een groepje met daarin Richard van Oosterhout en Toon Heeren, junior Mels Lambregts van Thor en Ad Verheijen van AVO'83. Zoals vaak nam Richard weer een groot deel van het kopwerk voor zijn rekening. Concurrent Ad Verheijen was geenszins van plan om ook maar enig kopwerk te verrichten maar sprintte op het einde wel weg om voor Richard te finishen. Richard werd tweede in de categorie masters 45+ (4<sup>e</sup> overall; de junior Mels Lambregts zette een knappe prestatie weg door de overwinning bij de senioren op zijn naam te zetten met een tijd van 33:05) in 33:17 en Toon derde in 33:29. Peter Woestenberg, die als doelstelling had om onder de 40 minuten te lopen en finishte in 38:24 werd achtste in de categorie masters 45+. De tiende plaats in deze categorie was voor Wim van de Sande met een prima tijd van 42:56. Duidelijk beter dan in Bosschenhoofd kwam Sieb Bom voor de dag bij de masters 55+; een zevende plaats in 44:49 en met het gevoel lekker gelopen te hebben. De categorie masters 65+ begint per maand groter te worden. Een uitstekend resultaat was er voor Johan Peeters met een 2e plaats in 45:25. Jammer voor Johan dat de afstand niet klopte, want ook als je 1:05 voor 230 meter bij zijn tijd op zou tellen zou hij nog op een PR uitgekomen zijn. Een opsteker voor Johan was dat hij deze keer voor Jan Kriesels van AVVN finishte, waarmee hij zijn overwinning in het eindklassement van het circuit veilig gesteld heeft. Johan hoeft alleen nog maar deel te nemen aan de laatste wedstrijd van het circuit, de 10 van AVR, en dan is de buit zeker binnen! Dit komt hem wel goed uit want na al het voorbereidend werk dat Johan verricht voor de 10 van AVR kun je niet verwachten dat hij ook nog eens hard kan lopen tijdens de wedstrijd. René de Kok werd met 49:13 zevende bij de masters 65+. De laatste wedstrijd van het circuit, de 10 van AVR is op zondag 18 oktober. Deze loop door het mooie buitengebied van Rucphen, onder een wellicht herfstachtige kleurenpracht, is niet alleen voor de toppers, maar ook recreatielopers kunnen hier hun hart ophalen. Omdat er maar één grote ronde is, zal niemand zich gehinderd hoeven te voelen door snellere lopers of (de snelle lopers) extra meters moeten maken i.v.m. dubbelen.

### Nieuwe opstapgroep van start gegaan

Als laatste nieuwtje kan nog vermeld worden dat afgelopen dinsdag om 19.00 uur de opstartgroep voor beginners gestart is. Het is nog mogelijk om aan te sluiten. Behalve lopen wordt er wekelijks ook aandacht besteed aan een stukje theoretische kennis over alles wat met hardlopen te maken heeft. Aanmelden is niet noodzakelijk. Kom gewoon volgende week dinsdag om 19.00 uur naar de baan van AVR'90 (aan de Baanvelden in Rucphen, achter Skidome).