

Nieuw PR voor Wim vd Sande in Bredase Singelloop

Wim van de Sande was de enige AVR-atleet die afgelopen zondag deelnam aan de Bredase Singelloop. Ondanks een feestje op zaterdagavond slaagde hij erin dit jaar drieënhalve minuut (!) sneller te lopen dan vorig jaar.

Wim was al voordat hij eind 2012 lid van AVR'90 werd een fanatiek hardloper en had al meerdere wedstrijden gelopen. Maar hoe vaak hij ook liep, het lukte hem niet om onder de 45 minuten te finishen bij een 10 km wedstrijd. Zijn regelmatige trainingen bij René de Kok wierpen al snel vruchten af en binnen een half jaartje werd het gestelde doel (10 km binnen 45 minuten) behaald. Natuurlijk werd het doel al snel een minuutje naar beneden bijgesteld en tijdens de 10 van AVR in 2013 dook Wim onder de 44 minuten. Natuurlijk waren er ook tijden dat Wim niet het door hem gewenste resultaat behaalde, maar vorige maand liep hij bij de Quickrun voor het eerst een tijd onder de 43 minuten (42:56). Omdat de afstand van de Quickrun geen 10 km bedroeg telde deze tijd echter niet mee als persoonlijk besttijd. Het was zondag uitstekend loopweer en Wim liep in Breda een keurig vlakke race: voor de tweede 5 km had hij slechts 12 seconden meer nodig als voor de eerste 5 km. Trainer René de Kok kan tevreden zijn. De afstand in Breda was precies 10 km, zodat Wim zijn tijd van 42:58 nu wel als persoonlijk besttijd de boeken in kan.