

Iedereen op koers bij AVR'90

Hoewel het weer van de laatste weken geen winter doet vermoeden is het toch bijna winter. Een uitermate belangrijk seizoen voor atleten omdat nu aan de basis gewerkt moet worden om in de komende zomer weer goed te kunnen presteren.

Dat houdt in dat er vele kilometers worden gelopen. Iedereen loopt die kilometers op eigen niveau aan de hand van de door de trainer vastgestelde tempo's. En uiteraard is met name de baantraining het middel om gecontroleerd die tempo's te lopen. In de Spadocross van afgelopen zondag kon de eerste balans opgemaakt worden. Helaas was er geen grote belangstelling voor de Spadocross. Dit is wellicht een gevolg van het feit dat deze cross dit jaar niet opgenomen is in het ARWB-circuit. Bij de dames verscheen Ria Bom weer aan de start. Zij vond het al zwaar tijdens het inlopen met één lang gedeelte over mul zand en de andere helft bestond uit heuvels op en af. En tijdens de wedstrijd moest Ria deze ronde 3 maal lopen, oftewel 6300 meter. Toch liet Ria een goede wedstrijd zien en mag zij tevreden zijn met weer in overwinning bij de dames 55+ in een tijd van 32:05. Dit was ook een bevestiging van haar goede lopen tijdens de trainingen. Na een blessureperiode is Ria precies op tijd fit om de winteropbouw weer goed te doorstaan. Bij de heren moesten Richard van Oosterhout en Toon Heeren de ronde 4 maal lopen. Kortom 8300 meter door zand ploegen en over heuvels vliegen. Waar Toon op de weg en de baan vaak de sterkste is, was het nu Richard die vanaf de start de eerste AVR-atleet was. De eerste ronde kon Richard zelfs mee met de jongeren in de kopgroep, maar langzamerhand moest Richard als 50-jarige de jeugd toch laten gaan. Dit tekent wel het niveau van Richard. Ronde na ronde werd het gat met Toon iets groter. Uiteindelijk passeerde Richard als eerste master 45+ in 31:52 de finish, gevolgd door Toon in 32:20. De derde masters 45+ (Arno Hulshof van Sprint) liet daarna meer dan 2 minuten op zich wachten. Voor Richard was deze cross tevens een goede voorbereiding op het Nederland Kampioenschap cross. Omdat de Atletiekunie ervoor koos om het crosskampioenschap later in het seizoen te plannen was het voor de organisatie in Kerkrade niet mogelijk om het NK cross te organiseren. Nu wordt het NK cross gehouden op 13 maart in recreatiegebied het Hulsbeek bij Oldenzaal.

Wie op dit moment ook met opbouw te maken hebben zijn de opstappers. Zij hebben er nu ruim 3 maanden opzitten en lopen binnenkort de afsluitende 30 minuten aaneengesloten. Het gaat de opstappers al heel goed af. Het is ongelooflijk om te zien dat ze de eerste keer moeite hadden met 90 seconden lopen, terwijl ze nu al 40 minuten (niet aaneengesloten) lopen in een tempo dat hoger ligt dan het tempo waarin ze tijdens de eerste sessie begonnen. Van dichtbij zijn de opstappers mogelijkheden en moeilijkheden tegengekomen. Net als topper Richard van Oosterhout moeten zij ook opbouwen. Regelmaat en niet te hard van stapel lopen is daarbij erg belangrijk. En met een goede begeleiding kan iedereen heel ver komen.