

## Achillescross

Geen beginnersschema voor de echte wedstrijdlopers en de trimlopers die afgelopen zondag aan de bak moesten aan de Kogelvanger in Etten-Leur waar op het bekende bosparcours een pittige cross wachtte. De regen had op sommige stukken van het parcours de nodige plassen achtergelaten. Van AVR'90 verschenen Mark Kamphuis, Richard van Oosterhout, Toon Heeren en trainer René de Kok aan de start. Voor hen leek de wedstrijd een herhaling van de Pagnevaartcross een week geleden. Bij de masters waren het weer Toon Heeren en Richard van Oosterhout die de dienst uitmaakten en zich mengden in het strijdgewoel met de soms veel jongere senioren, die overigens een ronde meer moesten lopen. Toon kon net iets langer een groepje snelle senioren volgen en liep 7.160 meter in 26:13, goed voor de overwinning in de categorie masters 45+. Richard, die afgelopen weken hard doorgetraind heeft, volgde op korte afstand en werd 2e in een tijd van 26:30. Mark Kamphuis was dik tevreden met zijn tijd van 33:05 (bijna 3 minuten sneller dan vorig jaar!) en werd net als in de Pagnevaartcross 9<sup>e</sup> in de categorie masters 45+. René de Kok had het iets moeilijker en finishte als 65-jarige op de zesde plaats bij de masters 55+ in 36:10. Ook nu liet hij weer een behoorlijk aantal masters 45+ en 55+ achter zich.

De volgende cross is de Thorcross op zondag 24 januari. Let op: het parcours van de Thorcross is drastisch gewijzigd. Voor informatie zie [ww.thorcross.nl](http://ww.thorcross.nl)