

AVR'90 leden massaal aan de start in Oudenbosch

Zondag begon de lente en ging het West-Brabants loopcircuit van start met de Halderbergeloop. Maar liefst 14 AVR'90 leden verschenen hier aan de start.

De weersomstandigheden waren prima: het was nog wel wat fris, maar het bleef droog en er was weinig wind. Ondanks de werkzaamheden voor de nieuwe rondweg, die rakelings langs sportpark Albano loopt, hoefde het oude parcours weinig aangepast te worden. Wel moest in Bosschenhoofd gebruik gemaakt worden van een keerpunt. Een kleine 200 lopers gingen van start met over het gehele deelnemersveld verspreid leden van AVR'90. Voorin voerde Toon Heeren de eerste kilometers het deelnemersveld aan voor de jonge Mels Lambregts (de latere overall winnaar) van Thor. Op enkele tientallen meters gevolgd door Richard van Oosterhout met in zijn kielzog Ricardo Sint Nicolaas uit Flakkee. Richard was voorzichtig gestart na de toch wel moeizame wedstrijd van een week geleden (Nederlands crosskampioenschap). Op enkele kilometers voor de finish was de afstand tussen Toon en Richard nog steeds hetzelfde. Toon (33:30) werd 2^e overall en winnaar in de categorie masters 45+, waarin Richard (33:58) beslag legde op de tweede plaats. Waar Richard vorige week Kees Lazeroms (brons bij NK masters 50+) van Achilles nog voor moest laten gaan, liet hij Kees nu bijna 2 minuten achter zich. Zesde bij de masters 45+ werd Mark Kamphuis die met 41:03 net boven zijn PR bleef, maar die dit jaar streeft naar een tijd onder de 40 minuten grens. Wim van de Sande (43:51) kreeg maagklachten en kon de hoge verwachtingen niet waarmaken. Desondanks was hij ruim anderhalve minuut sneller dan bij de Halderbergeloop 2014 (in 2015 verscheen Wim niet aan de start van deze wedstrijd). Frans van Bedaf (24^e master 45+), die voordat hij enkele maanden geleden lid van AVR'90 werd, tijden van rond de 50 minuten liep, hield zijn zwager Johan Peeters goed in het vizier en finishte in 47:50. Louis van Sprang (31^e master 45+) maakte zijn wedstrijddebuut in 51:43. Na lange afwezigheid (een slepende blessure en drukke werkzaamheden) heeft Wim Wagemakers de trainingen weer opgepakt. Met 42:28 werd hij 8^e in de categorie masters 55+. Chris Hoebergen, die sinds afgelopen winter ook bij AVR traint, werd 15^e in deze categorie in 45:23. Gezien het feit dat hij de eerste helft iets te langzaam liep, moet en tijd onder de 45 minuten zeker gaan lukken. Sieb Bom, die flink last van griep gehad heeft, lijkt weer hersteld en finishte in 46:55 (19^e master 55+). De groep masters 65+ is groeiende en daarin zijn steeds betere tijden nodig om op het podium te komen. Dat lukte René de Kok die met 46:42 derde werd. Hij gaf daarmee wederom Johan Peeters het nakijken: Johan werd 4^e in 47:39. Bij de dames senioren ging de overwinning naar Yvonne Boot (sinds enige tijd ook lid van AVR'90) in een goede tijd van 41:57. Voor de prijsuitreiking had Yvonne haar loopschoenen al verwisseld voor een paar mooie hooggehakte schoentjes en in een trendy outfit beklom Yvonne de hoogste trede van het podium. Angelique Verpaalen (5^e bij dames 45+) wilde niets forceren en finishte in 50:35; een mooie richtlijn om de volgende wedstrijd weer onder de 50 minuten te lopen. Op de trainingen lopen Louis Sprangers en Angelique Verpaalen vaak samen met Iris de Bruijn die toch weer een stap wil zetten naar betere tijden. Er wordt harder getraind en dat vertaalt zich gelijk in de wedstrijd. Iris (6^e dame 45+) behaalde gelijk een PR van 52:20. Bij de dames 55+ staat er geen maat op Ria Bom. Zij liep in eerste instantie samen met Wim van de Sande, maar toen Wim moest passen ging Ria er wel vandoor. Met een prima tijd van 43:45 was zij de snelste dam 55+. Er is een winter lang goed getraind. Het uithoudingsvermogen is optimaal en door nieuwe ledenaanwas zijn er mooie trainingsgroepjes ontstaan. In Oudenbosch wierp dat als zijn vruchten af. Er is dus een goede basis om mee verder te gaan. Lopers die ook aan willen sluiten bij AVR'90 zijn van harte welkom tijdens de trainingen op verschillende dagen. Voor informatie zie www.avr90.nl