

## AVR'90 ook aanwezig in Stampersgat

Een klein dorp, op en langs de dijk; een kleine wedstrijd in het West-Brabants Loopcircuit als het gaat om de afstand. Slechts 5 km moest er gelopen worden tijdens de Cheltenhamrun in de vroege avond van 21 mei.

De deelnemers moesten niet alleen met elkaar, maar zeker ook met het parcours (steeds de dijk op en af) afrekenen terwijl de wind ook nog enige rol van betekenis speelde. Bij de dames was er al snel een tweetal, bestaande uit de Zeeuwse Marianne de Kok en de Belgische Els van Hooijdonk die de dienst uitmaakten. Daarachter volgde een compacte groep, waarin Yvonne Boot het tempo aanvoerde. Onder druk van dat tempo moest de een na de ander afhaken, zodat Yvonne als derde overal (1<sup>e</sup> dame senior) eindigde in 20:18. Hiermee was zij enkele seconden sneller dan vorig jaar. Weer een prima prestatie voor Yvonne. Daarachter liepen Angelique Verpaalen en Iris de Bruijn een wedstrijd tegen elkaar (op de training lopen ze, zoals het hoort, steeds met elkaar). Angelique had een kleine voorsprong op Iris die gaande de wedstrijd niet groter werd. Angelique finishte in 24:27 en Iris in 24:42; goed voor een 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> plaats in de categorie dames 45+. Angelique liep vorig jaar al enkele wedstrijden 5 km onder de 25 minuten en was deze keer gestart voor een tijd onder de 24 minuten. Maar er komen nog genoeg 5 km wedstrijden waarin ze dit waar kan maken. Iris noteerde hiermee voor het eerst een tijd onder de 25 minuten. Proficiat! Bij de heren duelleerden Huub Maas en Jeroen van Damme om de eerste plaats, met daarachter Toon Heeren die in een uitstekende tijd van 15:47 derde overal (eerste master 45+) werd. Evenals Yvonne Boot was ook haar partner Mark Kamphuis een tiental seconden sneller dan vorig jaar. De eerste kilometer liep Mark eigenlijk te langzaam, maar daarna werd het tempo flink opgevoerd en werd hij met een tijd van 18:40 zesde in de categorie masters 45+. Niet lang na Mark kwam John Lewis Garcia over de streep in een tijd van 19:10. Zowel Mark als John hebben hun zinnen gezet op een 10 km-tijd onder de 40 minuten. Met deze resultaten moet dat heel goed mogelijk zijn. Ook Wim van de Sande liep weer een goede wedstrijd en finishte in 20:39. Bij de masters 65+ stond ook trainer René de Kok op het podium. Zijn tijd van 22:30 bezorgde hem een derde plaats en het verschil met de nummer 2 (Jan Kriesels) was slechts 23 seconden.

Vrijdag 20 mei was er een baanwedstrijd bij DJA in Zundert. Mark Kamphuis liep hier voor het eerst een wedstrijd over 100 meter. Het was ook de eerste keer dat hij op (speciaal hiervoor aangeschafte) spikes liep. Voorlopig leidde dit tot een tijd van 14,12 seconden. Ook Yvonne was hier van de partij. Naast de sprint over 100 meter (16:30) nam zij ook deel aan de technische onderdelen speerwerpen en verspringen. Dat is toch heel iets anders dan het lopen van lange afstanden.

Volgende week woensdag is de volgende wedstrijd van het circuit, de Pagnevaartloop in Oudenbosch. Voor informatie zie [www.avo83.nl](http://www.avo83.nl)