

13 september informatieavond opstapcursus AVR'90

13 september is in het clubgebouw van AVR'90 om 19:30 uur een informatieavond met betrekking tot de nieuwe opstapcursus die op 20 september van start gaat.

Nu de vakantie voorbij is en iedereen weer in het gebruikelijke ritme raakt, is het de perfecte timing om te starten met hardlopen. En waar kun je dat beter doen dan bij een atletiekvereniging die over een eigen baan beschikt, zodat je in de donkere wintermaanden veilig op de baan "leert hardlopen". Natuurlijk staat de cursus weer onder leiding van een ervaren trainer. In 15 weken kan iedereen toewerken naar de doelstelling "30 minuten aaneengesloten hardlopen". Heb je nog vragen met betrekking tot de opstapcursus, kom dan naar de informatieavond op 13 september. Als je geen vragen hebt kun je je natuurlijk ook gelijk voor de opstapcursus aanmelden via het mailadres opstapgroep@AVR90.nl Het voordeel van hardlopen is dat iedereen op zijn haar/niveau deze sport kan beoefenen. Het maakt niet uit hoeveel kilometer je per uur loopt, maar ieder uur dat je bezig bent is goed voor je gezondheid. Omdat hardlopen geen teamsport is, kan iedereen onafhankelijk zijn eigen ambities bepalen. Dat hardlopen geen teamsport is, doet echter niets af aan het sociale aspect van lopen binnen een vereniging. Na afloop wordt er vaak onder het genot van een gratis kopje koffie of thee nog gezellig nagekletst. Kortom: ben je al langere tijd van plan om iets aan je conditie te gaan doen, dan is daar nu de tijd rijp voor. Kom dus op 13 september naar de informatieavond of op 20 september naar de eerste cursusavond.

Dinsdag 30 augustus werd de 10 km van Groot Steenberg gelopen. 9 AVR-leden, te weten Iris de Bruijn, Yvonne Boot, Louis van Sprang, John Garcia, Wim van de Sande, Peter Woestenberg, Johan Peeters, Richard van Oosterhout en Toon Heeren verschenen aan de start van de 7^e wedstrijd van het West-Brabants Loopcircuit. Toon en Richard die lange tijd deel uitmaakten van de kopgroep kwamen als derde en vierde over de finish in 33:39 en 33:42. Goed voor de plaatsen 1 en 2 in de categorie masters 45+. John Garcia klokte 40:40 en Louis van Sprang liep een PR van 50:21; de 50 minutengrens komt al in zicht! Wim van de Sande (44:37) kon zijn tijd van vorig jaar niet verbeteren; Peter Woestenberg (39:20) kon dat wel en liep weer keurig onder de 40 minuten. Johan Peeters bleef met 49:30 net buiten het podium in de categorie masters 65+. Net als Iris de Bruijn die met 53:34 vierde werd in de categorie dames45+. Voor Yvonne Boot was er een tweede plaats in de categorie dames senioren. Zij legde de afstand van 10 km af in een mooie tijd van 42:13. Wim van de Sande is een van de weinigen die nog geen enkele wedstrijd van het circuit gemist hebben. Daardoor bezet Wim in het tussenklassement de 1^e plaats in de categorie masters 45+. Hij is immers de enige in deze categorie die al aan de voorwaarde van 7 wedstrijden voldaan heeft. Alhoewel elke volgende wedstrijd hem bonuspunten op zal leveren, kunnen deze bonuspunten niet voorkomen dat Wim in het eindklassement van het podium verstoten zal worden. Maar Wim verdient wel het predikaat "trouwste deelnemer". De volgende wedstrijd van het circuit, de Quikrun, is aanstaande zondag in Roosendaal. Voor informatie zie www.quikrun.nl