

AVR'90 team le Comte winnaar bedrijvenloop

Het team Le Comte (is Frans voor De Graaf) Vermogensbegeleiding en -coaching (het bedrijf van Bas de Graaf) met Richard van Oosterhout, Toon Heeren, Peter Woestenberg, Mark Kamphuis en Bas zelf sleepte afgelopen zondag de overwinning bij bedrijvenloop over 10 km in de Bredase Singelloop binnen.

Een team voor de bedrijvenloop bestaat uit (maximaal) 5 leden. Voor de uitslag worden de 3 beste prestaties per team bij elkaar opgeteld. Het totaal van de tijden van Toon (33:42), Richard (33:58) en Bas (36:19) was bijna 1 minuut sneller dan die van het team dat tweede werd. Alle teamleden vonden het parcours in Breda erg zwaar door de vele bochten en de fikse tegenwind (met name in eerste deel van het parcours). Dit was de reden dat Peter Woestenberg (39:26) niet de zo gewenste (en gezien de trainingsintensiteit van de laatste maanden zeker haalbare) achtendertiger op de klokken kon zetten. Ook Mark Kamphuis vond het een lastige race: na 3 km kreeg hij al last van zware benen. Na een doorkomst van 20:04 op de 5 km finishte Mark uiteindelijk in 41:36. Naast het team van Le Comte verschenen ook de AVR'90-leden John Lewis Garcia en Wim van de Sande aan de start van de 10 km in Breda. John Lewis (40:28) liep zijn beste 10 km-tijd van dit jaar. Als de omstandigheden het toelaten is deze tijd dit jaar zeker nog verder te verbeteren op het snelle parcours van de Kluiskenhof 10 van AVR. Wim zal, gezien zijn tijd in de Bredase Singelloop van vorig jaar, niet echt tevreden geweest zijn met 44:53 (gelukkig nog wel onder de 45).

Nieuwe trainer gezocht

In verband met het groeiende aantal seniorenleden is AVR'90 voor de trainingsavonden op maandag en donderdag op zoek naar ondersteuning voor trainer René de Kok. Ben jij de persoon die net als René een passie heeft voor de loopsport, een goede balans weet te vinden tussen gedrevenheid en haalbaarheid en ervaring heeft als hardlooptrainer neem dan contact op via het mailadres info@avr90.nl. AVR'90 biedt je de mogelijkheid om je verder als trainer te ontwikkelen, eventueel door deelname aan een trainerscursus bij de Atletiekunie. Natuurlijk staat hiertegenover een passende vrijwilligersbijdrage, maar nog belangrijker is de gezellige sfeer bij de vereniging waar naast hardlooptrainingen ook andere activiteiten voor de leden georganiseerd worden.

Midsummerrun

Aanstaande zaterdag is de voorlaatste wedstrijd van het West Brabants Loopcircuit, de Midsummerrun in Bosschenhoofd. Voor informatie zie www.midsummerrun.nl De laatste wedstrijd van het circuit is de Kluiskenhof 10 van AVR. Meer informatie over deze wedstrijd volgt.