

## Mooie resultaten in Midsummerrun

Het mooie weer lokte afgelopen zondag veel AVR-leden naar de Midsummerrun in Bosschenhoofd. Na afloop van de wedstrijd kon de balans opgemaakt worden en die was een stuk positiever dan een week eerder in Breda!

Hier liggen meerdere oorzaken aan ten grondslag. Bij een massaal evenement als Breda met zijn meer dan 17.000 deelnemers, moesten onze lopers al ruim een kwartier voor de start in hun startvak staan voor een goede startpositie. Heel Breda was vol en een goede warming-up kon nauwelijks gedaan worden. Tel daar de stevige wind en het bochtige parcours bij op en vergelijk dat maar met Bosschenhoofd. Een uur van tevoren beginnen met je warming-up waarvoor je alle ruimte hebt, kleedlokaal bij de start, met 13 graden een ideale looptemperatuur en nagenoeg windstil. En daarom werden alle trainingsinspanningen van de laatste paar maanden nu wél beloond.

Ingrid van Asselt (21:50) won de 5 km bij de dames en Petra Veraart verbeterde haar PR in 26:35. Zowel Ingrid als Petra konden tot aan het einde van de wedstrijd in een goed tempo blijven lopen. Mark Kamphuis werd met 18:40 vierde bij de heren en Tom vd Borst bleef mooi onder de 20 minuten. Marjon van den Ende die haar eerste wedstrijd sinds lange tijd liep klokte 28:45. Helaas zijn niet alle 5 km-tijden correct in de uitslag opgenomen, maar gelukkig klokken veel lopers zelf hun tijden. Yvonne Boot liep een PR van precies 41 minuten op de 10 km en stond als winnares dames 35+ in de uitslag. Aangezien Yvonne pas op de dag van de Kluisshof 10 van AVR 35 kaarsjes uit mag blazen, kwam zij zondag echter voor de laatste keer in de categorie dames senioren uit. De organisatie zal wel een vooruitziende blik gehad hebben ☺, maar heeft de uitslag inmiddels aangepast. Verder was er een PR (52:17) voor Iris de Bruijn die gelukkig weer pijnvrij kon lopen. Bij de heren werden de eerste drie plaatsen overal ingenomen door masters 45+. Winnaar was Toon Heeren (33:02), maar het verschil met Richard van Oosterhout (ook 33:02) was deze keer minimaal. Zowel Toon als Richard doken ruim onder het parcoursrecord van 33:25 dat Toon al op zijn naam had staan. Rolino Dircken liep na lange tijd weer een wedstrijd. Zijn groeiende vorm was op de trainingen als zichtbaar. Rolino klokte 37:06, waarmee hij blij verrast was. Als 4<sup>e</sup> senior "viel" hij net buiten het podium. Wim van de Sande, teleurgesteld na zijn vierenvertiger in Breda, was nu in zijn nopjes met zijn tijd van 42:37 en moet die slechte tijden maar snel vergeten. Chris Hoebergen had deze keer ruim de tijd genomen voor een goede warming-up en startte wat sneller. Dit leverde een heel goed resultaat van 44:03 op. Louis van Sprang, die zich tijdens de Quikrun licht blies, noteerde toch weer 52:18 en Jack vd Borst, die druk bezig is met een goede voorbereiding voor de halve marathon in Etten-Leur, klokte 47:31. Zijn vrouw Lydia kon tot het einde toe het tempo goed vasthouden en liet een mooie 55:28 optekenen. Johan Peeters en René de Kok komen uit in de categorie masters 65+ waarin steeds sterkere lopers aan de start verschijnen. Zondag zette René (46:50) voor het eerst dit jaar een zesenvertiger op de klokken. Hiermee bleef hij Johan (47:59) ruim een minuut voor. Er waren niet alleen AVR-deelnemers maar ook behoorlijk wat AVR-supporters (o.a. Corrie van Trijp, Ad Boeren, Jack de Bruijn en Nico Koijen). Dit maakt het voor de deelnemers altijd extra leuk!