

Cross seizoen West-Brabant van start met Thorcross

Zondag was de eerste cross van het ARWB-circuit (Atletiek Regio West Brabant) 2016-2017. En de omstandigheden waren cross-waardig!

De organisatie van de Thor-cross had af te rekenen met de eerste herfststorm. Gelukkig bleef het wel droog en bood de begroeiing op het parcours de lopers de nodige bescherming tegen de harde wind. Verschillende AVR'90-leden maakten de start voor een actief cross-seizoen. Bij de vrouwen was Yvonne Boot de snelste. Na een toch wel snel eerste deel van de cross, moest Yvonne in het verdere verloop terrein prijsgeven. Yvonne was gematigd tevreden met haar tijd van 23:03 voor 5,25 km. Goed voor een derde plaats in de categorie dames 35+ (en sneller dan alle dames senioren!). Of enige afstand volgde Ingrid van Asselt, die weer op de goede weg terug is. Helaas was er na de derde ronde enige verwarring waardoor Ingrid rechtdoor liep in plaats van naar de finish. Hierdoor liep zij de derde plaats bij de dames 45+ mis. Ria Bom liet weer veel jongere atleten achter zich en was met 17:55 de snelste dame 55+. Bij regionale wegwedstrijden starten de dames en de heren meestal gelijktijdig, maar omdat de afstanden bij de cross voor de dames veel korter zijn, zijn er aparte starts voor de dames en de heren waarbij de dames meestal voor de heren starten. Bijkomend voordeel hiervan is, dat trainer René de Kok eerst de dames kan coachen en daarna zelf kan lopen. Bij de heren was Rolino Dircken spekkoper van AVR'90. Hij startte niet te snel maar schoof als een diesel steeds verder op en liet diverse atleten die hij jaren geleden steeds voor moest laten gaan, nu achter zich. Een prima beurt dus voor Rolino die het parcours van 7.850 meter aflegde in 29:41. En dan was er nog een heel tevreden iemand: Johan Lewis Garcia liep een prima race die bekroond werd met de tweede plaats in de categorie heren 55+. Hij liep 6.550 meter in 28:18 en is vast van plan bij een volgende cross nog harder te lopen. Trainer René de Kok gaf het goede voorbeeld door zelf ook deel te nemen aan de cross. Hij behaalde weer het podium in de categorie heren 65+. Na de wedstrijd werd René met een bloemetje van de organiserende vereniging verrast, omdat hij als enige atleet deelnam aan alle edities van de Thorcross. Een feit waarvoor hij door AVR'90 dit voorjaar na de Thorcross van 24 januari al gehuldigd werd. Maar omdat dit voorjaar de Thorcross nog niet vanaf de nieuwe accommodatie op Vierhoeven kon starten, besloot Thor dit jaar een tweede cross te organiseren die, ondanks het feit dat het de 51^e Thorcross was, het predikaat "Vijftigste Thorcross" kreeg.

Johan Peeters was de enige AVR-atleet die deelnam aan de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Hij liep een hele gelijkmatige wedstrijd zonder verval. Maar met al die heuvels en vals plat kun je de verschillende delen van de wedstrijd eigenlijk niet met elkaar vergelijken. De 11^e km was erg zwaar, maar dit werd weer gecompenseerd doordat in de laatste kilometers meer daling zat. Johan was tevreden met zijn tijd van 1:17:15.

Dat binnenkort verschillende AVR-leden nog harder gaan lopen behoort beslist tot de mogelijkheden. Vanaf deze week beginnen we weer met de trainingen voor de winteropbouw. Voor iedereen worden de tempo's en de pauzes bepaald en gaan de te lopen kilometers in stappen omhoog. De wintertraining is immers de basis om in 2017 weer goed te kunnen presteren. Degenen die wel eens willen zien hoe de wintertrainingen opgebouwd worden of lopers die meer structuur in hun trainingen willen brengen zijn van harte welkom om vrijblijvend een van onze trainingen te bezoeken op maandagavond of donderdagavond om 19:00 uur.