

## AVR'90 atleten in Pagnevaartcross

De Pagnevaartcross was dit jaar op precies de goede datum gepland. Een dag eerder zou het parcours door ijzel wellicht onbereikbaar en spekglad geweest zijn. Nu lag er een vanouds pittig parcours te wachten met een enkel heuveltje en veel vals plat.

Modder was er met mate, maar wel voldoende om geconcentreerd te moeten blijven lopen. De jeugd mocht 's-morgens het spits afbijten, waarna Pieter Krijnen om kwart over twaalf meeliep in recreatieloop; hij mocht zelf zijn aantal rondjes bepalen. Helaas viel hij bij het begin van de derde ronde, maar krabbelde weer overeind en liep de ronde nog uit. Dat had hij beter niet gedaan! Bij thuiskomst bleek hij een verstuikte enkel te hebben en kreeg het (ongevraagde?) advies "koelen en rust houden". Om kwart over een startten de dames voor 3 rondjes (6 km). De overwinning ging naar Marijke van Schil (25:59) van Spado. Op de 2e plaats kwam Yvonne Boot binnen (winnares in de categorie dames 35+) in 26:26. Ingrid van Asselt nam het zekere voor het onzekere en stapte na een misstap waardoor ze haar hamstring voelde in de tweede ronde uit. Omdat er weinig deelneemsters waren werden de categorieën dames 45+ en 55+ samengevoegd. Ria Bom startte rustig en liep 6 km in een gelijkmatig tempo. Haar tijd van 28:02 (op de seconde af gelijk aan haar tijd in de vorige editie van de Pagnevaartcross) leverde haar toch nog een podiumplaats (3<sup>e</sup> dames 45+) op. Drie kwartier later gingen klonk het startschot voor de mannen. Ook deze keer weer met Rolino Dircken aan de start die een prima wedstrijd liep. Hij streed als vanouds tegen o.a. Thoratleet Rik Palings, die hij net als Alexander Simons en Koen van Duijnhoven (beiden ook van Thor) achter zich hield. Het werd een 7e plaats en een prima tijd van 38:08 voor 10 km. Voor een tijd op de weg mag daar zeker nog ruim 2 minuten op in mindering worden gebracht. De overige AVR-mannen kregen leeftijdsreductie en mochten na 4 rondes (8 km) al stoppen. In de categorie masters 45+ finishte Peter Woestenberg als 8e in 34:59. Voor Peter, die liever asfalt onder de voeten heeft, was de Pagnevaartcross een veredelde training. Moet hij meer doen! Bij de masters 55+ was er een prima 4e plaats voor John Lewis Garcia die zeer tevreden was met zijn tijd van 35:57. Dat moet hem aanstaand zomerseizoen ruim onder de 40 minuten brengen op de 10 km op de weg. Duidelijk is dat de wintertraining goed uitpakt. Bij de heren werden de categorieën 55+ en 65+ samengevoegd. René de Kok was de 3<sup>e</sup> 65 plusser die als 12e in deze categorie finishte in 40:01. De volgende cross in de regio is de Achillescross op zondag 22 januari 2017. Voor informatie zie [www.arvachilles.nl](http://www.arvachilles.nl)