

## Toon Heeren Nederlands Kampioen 5 km

In het weekend van 9 tot en met 11 juni organiseerde de atletiekvereniging in Gouda het Nederlands Kampioenschap voor Masters. Meer dan 500 atleten verschenen aan de start van zowel loop- als technische onderdelen in maar liefst 10 verschillende leeftijdscategorieën.

Het laat zich raden dat er in de oudste categorie (masters 80+!) niet veel atleten meer aan de start verschenen. De masters 50+ en 55+ startten zaterdag om 20:40 in 1 serie voor de afstand van 5 km. In de voorgaande serie (masters 35+, 40+ en 45) was er een mooie 2<sup>e</sup> plaats voor Roel van Nes van AVS'90 die 5 km liep in 15:50. In regionale wedstrijden finisht Toon regelmatig voor Roel. Er waren een paar geduchte concurrenten te weten Tonnie Stouten van AV Veluwe en Rachid Mohammadi van AV Atos (die naam kennen we nog als concurrent van Richard van Oosterhout bij vorige NK's) in de categorie masters 50+, maar Toon moest zelf het tempo maken in de wedstrijd. Om te voorkomen dat het tempo terugzakte naar 80 seconden per ronde (400 meter) nam Toon keer op keer zelf de koppositie over. Al op 250 meter van de finish zette Toon zijn eindsprint in en schudde daarmee de concurrentie van zich af. Uiteindelijk bleef Toon met 16:28 de nummer 2, maar liefst zes seconden voor. Maar hiervoor was hij wel héél diep gegaan in de slotronde. Indien de indeling anders geweest was en de masters 50+ gelijktijdig met de masters 45+ gelopen hadden zou Toon waarschijnlijk minder diep hebben hoeven gaan met als resultaat een betere eindtijd. Maar tijden zijn bij een NK geheel onbelangrijk. Alleen het te behalen eremetaal telt. En voor Toon was dat deze keer weer een gouden plak.

### Bavoloop

Precies een week later nam Toon Heeren samen met loopmaat Richard van Oosterhout deel aan de Bavoloop in Rijsbergen. Hier hoefde Toon niet zelf het tempo te maken! De overwinning ging bij de heren naar master Colin Bekers die slecht 31:17 nodig had voor de afstand van 10 km. Ook bij de vrouwen kwam de winnares uit de categorie 35+: Paddy Herijgers schreef deze thuiswedstrijd op haar naam in 40:15. De plaatsen 2, 3 en 4 in de categorie masters 45+ waren voor respectievelijk Toon Heeren (33:37), Roel van Nes (33:45) en Richard van Oosterhout (34:46). Aanstaaende zondag wil Toon 10 km lopen in Roosendaal, waar natuurlijk meerdere AVR'90-leden aan de start zullen verschijnen. In Roosendaal kan gekozen worden uit 3 afstanden, de halve marathon, 10 km of 4 engelse mijl. Voor info zie [www.halvemarathonroosendaal.nl](http://www.halvemarathonroosendaal.nl)