

## Quikrun

Voor de vierde keer organiseerde de Stichting Paul afgelopen zondag de Quikrun met aan de start Yvonne Boot, Ria Bom, Wim van de Sande, Chris Hoebergen, Frans van Bedaf, Johan Peeters, Richard van Oosterhout en Toon Heeren.

De Quikrun dankt zijn naam aan de op 29 juli 2013 op 37-jarige leeftijd overleden Paul Quik. Paul was een fervent sporter en ter nagedachtenis aan Paul werd de Stichting Paul opgericht die zich ten doel stelt om alle kinderen uit de gemeente Roosendaal te kunnen laten sporten. Niet alleen in sportief opzicht maar ook uit sociaal oogpunt doet het goed dat het aantal deelnemers aan de Quikrun ieder jaar stijgt. Ook deze wedstrijd, de achtste van het circuit, schreef Erwin Poldervaart van Spark weer op zijn naam. Bij de dames ging de overwinning naar Ingrid van Baal van Thor. Snelste dame 35+ was Yvonne Boot. Met 42:17 werd zij tweede overall en liet zij Tamara Kuijlen ditmaal 30 seconden achter zich. Ria Bom eiste met 45:06 de overwinning in de categorie dames 55+ voor zich op. Toon Heeren (met 33:47 derde overall) mocht na afloop de felicitaties van conculega Roel van Nes, die hij in de eindsprint passeerde en zelfs 7 seconden achter zich kon laten, in ontvangst nemen. Richard van Oosterhout (34:41) completeerde het podium bij de masters 45+. Chris Hoebergen finishte in 43:26 en Wim van de Sande (45:34) is blij dat hij weer wedstrijdfit is. Johan Peeters (48:18) en neef Frans van Bedaf kwamen deze keer in gelijktijdig over de finish.

Petra Veraart (27:53) en Iris de Bruijn startten samen voor de afstand van 5 km. Na 3 km kreeg Iris het moeilijk, maar uiteindelijk passeerde Iris slechts 8 seconden na Petra de finish. Volgens Petra hebben de climaxlopen van de afgelopen zaterdagtrainingen een positieve invloed op haar conditie, waardoor ze haar 5 km-tijd van de voorlaatste wedstrijd weer wat kon verbeteren.

De volgende wedstrijd van het West-Brabants Loopcircuit is de 10 van Sportshop Heshof in Steenberg op zondag 24 september. Voor info zie [www.dikendunroparun.nl](http://www.dikendunroparun.nl)

## **IEDEREEN KAN LEREN HARDLOPEN!**

Daarom wordt dit najaar bij AVR'90 weer een nieuwe opstapcursus gegeven. In 12 weken leer je om 30 minuten aaneengesloten te lopen. Het wordt geen wedstrijd wie het snelst kan lopen, maar de doelstelling is om aan het eind van de cursus een duurloop van een half uur te volbrengen. De tijd waarin dit gebeurt zal/mag voor alle deelnemers anders zijn. De eerste training voor de nieuwe opstapgroep is op dinsdag 3 oktober om 19:00 uur. Belangstellenden zijn welkom tijdens een informatieavond op dinsdag 26 september vanaf 19:30 uur in het clubgebouw van AVR'90 bij de atletiekbaan aan de Baanvelden (achter Skidome)