

Brons voor Ria Bom en Richard van Oosterhout bij NK 10 km

Zondag 30 september werd tijdens de Utrechtse Singelloop gestreden om de nationale titels 10 km op de weg. 3 AVR'90 leden, te weten Ingrid van Asselt, Ria Bom en Richard van Oosterhout namen deel aan dit kampioenschap.

Richard van Oosterhout behoort inmiddels tot de vaste deelnemers bij de verschillende Nederlandse Kampioenschappen. Deze keer werd hij vergezeld door Ingrid van Asselt en Ria Bom. Beiden zouden volgens trainer René de Kok in theorie dicht bij een podiumplaats moeten kunnen komen. Voor Ingrid (net terug van vakantie, dus niet optimaal voorbereid) zou dit in haar categorie iets moeilijker worden als voor Ria die het hele seizoen al sterk loopt. In tegenstelling tot vorig jaar hoefde er dit jaar absoluut niet getwijfeld te worden of het parcours van de 10 km wedstrijd in Utrecht ook echt 10.000 meter lang was. Aangezien de wind en bochten behoorlijk wat extra energie kosten waren er geen persoonlijke records van onze deelnemers te verwachten. Maar bij een Nederlands Kampioenschap gaat het niet zozeer om de tijd maar veel meer om de positie in het deelnemersveld. Ingrid liep toch een sterke race en finishte met een tijd van 41:49 als 8^e bij de Dames 40+. Ria liep vanaf het begin van de wedstrijd op een podiumplaats. Haar achtervolgster kwam echter steeds dichterbij; na een kilometer of zes was het verschil enkele tientallen meters en na de 9^e kilometer nog maar 20 meter! Niet alleen strijdend tegen haar achtervolgster maar ook tegen zijsteken wist Ria de wedstrijd toch tot een goed eind te brengen. Met haar tijd van 43:30 werd zij derde bij de Dames 50+ en was uiteindelijk nog 12 seconden sneller dan de nummer 4. Een fantastische prestatie die voor Ria haar eerste medaille tijdens een NK opleverde. Gezien het sterke deelnemersveld in de categorie Heren 45+ zou de strijd voor Richard om de derde plaats gaan. Hiervoor zou tactisch gelopen moeten worden. Er waren deze keer verschillende atleten waar Richard niet eerder de strijd mee aanging. De dames die deelnamen aan het NK waren om half een gestart en de deelnemers bij de heren voor het NK startten vierenhalve minuut later. Dit betekende dat iedere heer alle dames, die 4:30 minuten langzamer liepen dan hijzelf, in moest halen. Dit leidde tot behoorlijk wat extra meters. Direct na de start moest Richard al even versnellen om bij zijn directe tegenstanders te komen. Vervolgens kon hij na 2 km het tempo fors verhogen waardoor hij tegenstander Rachid Mohammadi (die bij het NK 10 km op de baan voor Richard finishte) op achterstand zette. Deze tempoverhogingen kostten echter zoveel energie dat het na 7 km iets minder ging. Op dat moment had Richard zijn derde plaats bij de heren 45+ echter al veilig gesteld. Hiermee staat de teller voor Richard dit jaar op 4: 1 maal zilver en 3 maal brons tijdens 4 Nederlandse Kampioenschappen. Met zijn tijd van precies 33 minuten bleef Richard niet alleen de nummer 4 van de heren 45+ 39 seconden voor, maar finishte hij ook nog voor de nummers 3 in de categorieën heren 35+ en heren 40+!