

Twee maal zilver op NK baan 10 km

Drie AVR'90-leden namen afgelopen weekend deel aan het NK Masters. Bas de Graaf en Richard van Oosterhout liepen 10 km op de atletiekbaan Maarschalkerweerd in Utrecht. Ria Bom liep haar tweede baanwedstrijd over een afstand van 5 km.

De omstandigheden in Utrecht waren minder goed dan ze leken. De temperatuur was niet te hoog, maar er was een droge lucht en vooral een hinderlijke wind. Op de 10 km betekent dit dat je die toch 25 keer voelt, want zoveel baanrondes telt deze afstand. Om kwart over twee startten de masters 35+, 40+ en 45+ in 1 serie. Richard van Oosterhout hoopte op een wedstrijd met een goede kopgroep waardoor hij uit zou kunnen komen op een tijd van 33 minuten. Van een kopgroep was echter geen sprake: In zijn leeftijdscategorie (masters 45+) liep Patrick Kwist van Rotterdam Atletiek eenzaam op kop en voor Richard werden het na een snelle start ook 23 rondjes in zijn eentje lopen. Uiteindelijk resulteerde dit voor deze omstandigheden in een prima tijd van 33:40.01, hetgeen Richard een tweede plaats opleverde. Ondanks het feit dat Bas de Graaf al heel wat jaartjes loopt maakte hij tijdens het NK zijn debuut op een baanwedstrijd van 10 km. Hij trachtte daarom steeds met reserve te lopen en niet stuk te gaan gedurende de 25 rondjes. Deze tactiek pakte, mede door het feit dat Bas gedurende langere tijd samen kon lopen met een andere loper waarmee hij beurtelings kopwerk verrichtte, goed uit. Hierdoor kon hij halverwege de wedstrijd afstand nemen van zijn directe concurrent in de categorie masters 40+. Natuurlijk waren de laatste rondjes wel wat zwaarder maar Bas kon zijn zilveren medaille veilig stellen in een tijd van 35:37.70. Wat is er nu nog mooier dan het winnen van een medaille op een discipline waarvoor je tijdens een Nederlands Kampioenschap voor het eerst uitkomt! Enkele uren later stond Ria Bom met 20 andere dames uit alle masters leeftijdscategorieën aan de start van de 5 km. Als voorbereiding had Ria een week eerder haar eerste baanwedstrijd gelopen en dan nu een optreden op een Nederlands Kampioenschap. De winnares in haar categorie (vrouwen 55+) stond vooraf al vast: Europees kampioene Carla Ophorst van Olympus 70 had slechts 18:54.70 nodig voor de afstand van 5 km. 4 km lang liep Ria met Ingrid Coster van AV 1923 in haar rug, maar gedurende de laatste 50 meter werd Ria er door Ingrid uitgesprint. Net geen medaille voor Ria, maar wel een mooie 4^e plaats en een nog mooiere tijd van 20:54.31; een verbetering van haar PR met meer dan een halve minuut! Volgend jaar gaat Ria de uitdaging voor een podiumplaats op deze afstand opnieuw aan.

Tweede pinksterdag namen Iris de Bruijn, Tini de Rooij en Tonny van der Steen deel aan de Lelieloop in Etten-Leur. Deze keer waren het de mannen die voor de kortere afstand kozen. Tini legde het parcours van 2,5 km twee maal af in 21:10 en Tonny in 24:38. Iris liep het rondje vier maal in 58:24.