

## Opstapcursus succesvol afgesloten

Dinsdag 13 januari was de laatste trainingsavond van de opstapgroep die in september 2014 van start ging. Helaas moesten enkele opstappers gedurende de cursus geblesseerd afhaken, maar het merendeel van de opstappers keerde dinsdagavond met een certificaat huiswaarts.

Zij hadden dan ook allemaal de ultieme test van “30 minuten aangesloten lopen” volbracht. Helaas waren niet alle opstappers aanwezig tijdens de afsluitingsavond. Trainer Piet Wagemakers had voor een ieder een persoonlijk woordje en sprak de hoop uit dat alle opstappers met plezier een vervolg geven aan deze opstapcursus. Dat kan natuurlijk door lid te worden van AVR'90 en aan te sluiten bij een van de trainingsgroepen op maandagavond, dinsdagavond of donderdagochtend/avond.

Na de “diploma”-uitreiking werd de cursus onder het genot van een drankje en een hapje geëvalueerd en de avond op een gezellig manier afgesloten.

Zaterdag 17 januari nam Richard van Oosterhout deel aan het NK cross voor masters in Kerkrade. De atleten kregen een erg zware cross voorgeschoteld. Het parcours van het NK cross liep over de heuvel van de Rolduc abdij in Kerkrade. Tijdens de ronde van 2 km werd er eerst afgedaald, (soms licht, soms wat steiler en dat over een lengte van een kilometer) om vervolgens een steile helling op te lopen. Boven aangekomen wachtte een plateau met een grasveld op de Limburgse klei. Echt een parcours voor krachtlopers! Bij de masters 45+ was Richard van Oosterhout een van de deelnemers die deze grote ronde 3 keer moest afleggen. Pas weer een maand echt in training was de vorm nog niet top. Na twee ronden liep Richard op een zevende positie en in de laatste ronde hoopte Richard de aansluiting bij de nummers 5 en 6 te vinden maar hij liep zich helemaal stuk. Alhoewel hij het erg zwaar had kon hij het tempo nog redelijk overeind houden maar moest hij zijn 7<sup>e</sup> positie wel prijs geven en kwam uiteindelijk als 12<sup>e</sup> master 45+ over de finish in een tijd van 27:16. De omstandigheden die Richard tijdens deze wedstrijd ervaren heeft kan hij volgend jaar goed gebruiken als het NK cross op hetzelfde parcours in Kerkrade gelopen wordt.