

Zilver voor Richard van Oosterhout op NK halve marathon

Grote afwezigheid bij de regionale wedstrijden in Standdaarbuiten en Stampersgat was Richard van Oosterhout. Maar aan een Nederlands Kampioenschap voor een halve marathon neem je niet zomaar even deel. Daar gaat een hele periode van bewust naar toe trainen aan vooraf. Richard van Oosterhout en Bas de Graaf hadden zich, ieder met een eigen wedstrijdprogramma, goed voorbereid op dit kampioenschap. In gezelschap van trainer René de Kok reisden Richard en Bas zondag 17 mei af naar Leiden. De mannen moesten vroeg uit de veren, want de start van de halve marathon was al om 10 uur. Het parcours in Leiden was heel gevarieerd. Het eerste deel van het parcours liep over asfaltwegen door het Groene Hart, maar de tweede helft van het parcours was zwaar door de vele bochten, bruggen en klinkerwegen door de Leidse binnenstad. Na 3 km kwam Richard door in een groepje van 7 lopers met daarin 3 leeftijdsgenoten. De favoriet voor de titel bij de masters 45+, Patrick Kwist, liep toen al voor hen uit. Een van de tegenstanders was Ad Verheijen van AVO'83 die, gehaald door Huub Maas, Richard voor wist te blijven in de Vlietloop. Maar Richard had bewust naar het NK toe getraind en was in de Vlietloop niet voluit gegaan. Waar Verheijen moeite had met het tempo waren de benen bij Richard goed. De derde leeftijdsgenoot was Lamko Hulzebos uit Zuidwolde die veel kopwerk verrichte. Zelfs als een ander de kop overnam ging Hulzebos daar weer in rap tempo overheen. Maar bij de finish viel hij net buiten het podium. Richard en Ad vochten het uit in een eindsprint tijdens de laatste 500 meter in een tempo van 3 minuten per kilometer. Het werd met een voorsprong van ongeveer 5 meter op Ad een fraaie zilveren plak voor Richard. Gefeliciteerd! Ook Bas de Graaf liep een prima wedstrijd. De medailles in de categorie masters 40+ werden niet direct uitgereikt omdat er wat onduidelijkheid over de uitslag was. Bas kwam na 10 km door in 35:43. Ook voor Bas was het laatste stuk pittig, temeer daar hij niet echt in een groepje liep. Maar Bas bleef tot het eind goed lopen en finishte in 1:17:22, goed voor een 5^e plaats in de categorie masters 40+. Zo werd weer eens duidelijk dat een goede trainingsopbouw veel winst op kan leveren!