

## Bas en Richard op podium bij NK Masters

Zaterdag 13 en zondag 14 juni organiseerde AV Deltasport in Zierikzee het Nederlands Kampioenschap voor Masters. Vele honderden atleten namen deel aan zowel de loop als de technische atletiekonderdelen.

Onder hen Bas de Graaf en Richard van Oosterhout die zaterdag beiden startten op de afstand van 5 km (12,5 rondjes op de baan). De groepen waren wat typisch verdeeld: de masters 40+ startten in 1 serie met de masters 50+. Daarna startten de masters 35+ samen met de masters 45+ in de volgende serie. Voordeel hiervan dat Bas en Richard de kans kregen om elkaar aan te moedigen. Ook Ingrid van Asselt was met haar man naar Zierikzee gereisd om dit NK te aanschouwen en de AVR'90 deelnemers te steunen. Het was redelijk loopweer, maar toen Richard startte werd het al wat kouder en kwam de wind, waar Bas tijdens zijn race al last van had, nog meer opzetten. Dit betekende dat de kopwind op het rechte stuk van de baan het de deelnemers extra lastig maakte. Bas startte snel en liep in het eerste deel van de wedstrijd gemakkelijk naar Kees Lazeroms van Achilles die uiteindelijk de overwinning in de categorie masters 50+ op zijn naam zette. Voor Kees liep alleen Fouad Fertoute van Spirit Oud Beijerland die de overwinning in de categorie masters 40+ opeiste. Voor Bas werd het een mooie tweede plaats in de categorie masters 40+ in een tijd van 17:17. De race van Richard was een zeer enerverende. Direct na de start ontstond er een kopgroep van vier man, waarin 2 masters 35+ en 2 masters 45+, gevolgd door een tweede groep van 6 lopers waarvan Richard deel uitmaakte. Eltjo van Mechelen van Thor behoorde tot de 4 mannen in de kopgroep. De twee masters 45+ (Peter van der Velden van GVAC uit Veldhoven en Patrick Kwist van Rotterdam Atletiek) waren te snel voor hem, maar Eltjo werd wel winnaar in de categorie masters 35+. In de achtervolgende groep waren Richard en Frank Reintjes, van atletiekvereniging de Liemers uit Zevenaar, duidelijk het sterkst en wisselden beurtelings het kopwerk af. Tot en met de laatste ronde bleef deze groep bij elkaar, waarbij de beslissing zou vallen in de laatste 150 meter. De eindsprint voor de derde plaats in de categorie masters 45+ tussen Richard en Frank wist Richard in zijn voordeel te beslissen en wederom mocht Richard na afloop op het podium van een Nederlands Kampioenschap plaatsnemen. Niet alleen Bas en Richard zijn tevreden met deze 100 % medaillescore voor AVR'90 op het NK masters! De volgende wedstrijd waar meerdere AVR'90-leden aan de start zullen verschijnen is de Halve Marathon van Roosendaal. Naast de afstand van ruim 21 km kan ook gekozen worden voor afstanden van 10 km of 4 EM. Voor informatie zie [www.halvemarathonroosendaal.nl](http://www.halvemarathonroosendaal.nl)