

Belgisch kampioenschap 10 km Lokeren 2024

Het BK 10 km op de weg was één van de doelen van de groep en vooral van Leon Segers. De bedoeling was om podium te lopen en als het zou kunnen liefst op het hoogste trapje. Er was dan ook een “haas” voorzien om Leon mee te trekken. Erik Devocht kon Leon uit de wind zetten en zorgen dat het tempo aangepast werd.

Leon had 1 concurrent voor de Belgische titel, Dirk Beeuwschaert, en die had enkele maanden geleden de titel gepakt op het BK op de piste in een tijd van 45 minuten. Dit is eigenlijk wat te hoog gegrepen want de verwachting van de trainer was dat Leon 47 minuten zou kunnen, maar een wedstrijd moet altijd gelopen worden en op voorhand de handdoek in de ring gooien deden we niet. Voor de wedstrijd kwam die Dirk bij Leon goeiedag zeggen maar hij en zijn haas gedroegen zich nogal hooghartig. Ook tijdens de wedstrijd probeerden zij enkele keren Leon te hinderen wat op die leeftijd toch niet meer zou moeten.

Wedstrijd

Van begin af aan liepen de 2 tachtigers met hun hazen samen in het juiste tempo. De haas van Dirk kon maar enkele kilometers volgen. Erik, de haas van Leon, hield het ook slechts vol tot een paar kilometer voor het einde omdat hij vermoeid was van pannen leggen die voormiddag en geen tijd had genomen om deftig te eten. Leon en Dirk probeerden allebei om den andere er af te lopen (zie maar op de foto's) maar dat lukte voor geen van beiden. Op het einde kon Dirk iets beter sprinten en pakte zo de Belgische titel en was het zilver voor Leon in een prachtige 46'59. Misschien dat we tegen volgende keer ook wat sprinttraining in moeten lassen?





Andere ARAC-ers

Om Leon gezelschap te houden en te supporteren hadden we nog enkele lopers in Lokeren.

Bij de dames liepen Kathleen Steemans en Anja Meeus mee. Zij kwamen (nog) niet in aanmerking voor het podium. Misschien als zij het uithouden tot de leeftijd van Leon dat het dan wel lukt?

Bij de heren liep Dominiek Hendrickx een PR en was daarmee heel content. Gerard O'Leary was ook zeer tevreden met een tijd onder de 40 minuten en zijn kinderen waren blij dat zij hem zo dikwijls konden aanmoedigen omdat het 3 rondjes waren.



Bart Van Nijlen kon juist niet aan de 15 per uur lopen omdat het geen gemakkelijk beloopbaar parkoers was met veel bochten en soms wat kasseien. Eddy Oomen was de volgende en hij kon ook als 3^{de} bij de 65plus op het podium.



Wat vonden zij er zelf van?

Dominiek: Onze coach had deze race ingepland ten eerste omdat we met de groep al een voorbereiding achter de rug hadden om een goede 3 km op de piste te lopen einde juni, ten tweede omdat we met Leon een kandidaat voor goud hadden bij de 80 plussers.

Voor mezelf leek het wel eens leuk om de zomer anders in te delen want normaal start eind mei de voorbereiding voor een najaars marathon. Bovendien had ik in de Runnersworld een artikel gelezen van de coach van Sifan Hassan: Tim Rowberry. Die vertelde dat variatie en afwisseling essentieel zijn. Of andersom, dat eentonig trainen te weinig uitdaging biedt aan je lichaam en hersenen en dat op die manier je prestaties afvlakken. Zijn traingsaanpak slaat duidelijk aan want vandaag haalde Sifan Hassan goud op de marathon na brons op de 5 km en 10 km. Uniek.

Bij aankomst in Lokeren stonden Anja en Katleen al klaar voor de start bij de vrouwen. Ik wenste hen succes en ging mijn nummer oppikken. Daarna ging ik hen aanmoedigen rond het 1 km punt. Er werden in totaal 3 rondjes gelopen van een 3.3 km door het centrum en over de kermis van de Lokerse feesten. Zij gaven het beste van zichzelf en liepen goede tijden. Ze gaven als feedback dat de warmte en het bochtige straten parcours niet ideaal waren.

Daarna was het tijd voor de heren. Onze club werd vertegenwoordigd door Leon, Erik, Bart, Eddy, Gerard en ik. Als supporters waren Willy en Ann aanwezig en nog anderen die ik vergeet.

Bij de start stonden wij allen ter hoogte van onze voorspelde tijd, dus niet van voor. Mijn doel was onder de 38 minuten te lopen tegen een temp van 3.40-3.45min/km. Maar omdat het nog 25 graden was besloot ik tegen 3.45 te gaan lopen.

Het startschot gaat, de massa van 300 lopers zet zich in gang en iedereen spurt weg. Het tempo ligt hoger als verwacht en de eerste 2 km kom ik door op 7.01 min met een hartslag van 182. Het is warm en zwoel, de geur van vis-en frietkramen hangt in de lucht, we lopen over kasseien, maken hoekse bochten, voetpad op en af. Nee, dit is een BK onwaardig. Bij elke kilometer neemt de verzuring toe, neemt de pijn toe, mijn hartslag stijgt tot 188 en het is aanklappen. De finish was op de piste van Lokeren en dat was het leukste deel. Aankomen en op de grond kunnen ploffen. Mijn brutotijd was net boven de 37 min maar de netto tijd 36.54 min. Daar was ik zeer tevreden over. Missie geslaagd en bovendien was dit de 6e tijd in mijn leeftijdscategorie. Even later eindigde Gerard binnen de 40 min, Bart iets later, Eddy haalde brons en Leon kwam naast zijn tegenstander de piste opgelopen. Haas Erik had hem perfect begeleid. Alle Arac'ers moedigden hem aan en hij kon de versnelling net niet beantwoorden en eindigde op 5 sec. Wat een prestatie. Niemand was ontgoocheld, integendeel we waren trots.

Even later werd Remco Olympisch kampioen op de weg en onze dag kon niet meer stuk.

Groeten, Dominiek

Gerard: I thought it was a great race to participate in, especially with Leon competing for Belgium champion. It was well organised and easy to reach. I thought it might have had more atmosphere than it did.

The course itself was good. Especially for spectators. My children really liked that they could see the runners come past 3 times.

It was more difficult than it looked, especially with the wind in 2nd half of the track. The wind didn't matter in first lap, but by the third lap when the runners were more spread out I found the wind very difficult (and I was tired then).

I also really enjoyed that we trained for 3000m and 10000m this year.

Regards, Gerard

Erik: Op zaterdag 2/8 trokken we met enkele Arac-atleten en supporters naar de Lokerse Feesten. Niet direct om er te feesten, maar het doel was om zo veel mogelijk goede plaatsen te behalen op het Belgisch kampioenschap 10Km op de weg en indien mogelijk zelfs podiumplaatsen.

Een stevige kandidaat voor een podiumplaats en misschien wel Belgische titel was Leon Segers bij de 80-jarigen. Maar daarvoor moest hij wel voorbij een ander stevig 80-jarige kandidaat die wij niet kenden.

Bij de start kwam deze ons alvast succes wensen, het was een stevige beer, meer zelfs het was precies David tegen Goliath. Maar David (Leon) zou zich niet zomaar gewonnen geven. Al van bij de start was het een gelijke strijd, waarbij Leon zijn tegenstander en zijn haas soms niet zo fair waren.

Maar Leon en zijn haas lieten zich niet zomaar doen, op 2Km van de aankomst moest Leon de klus alleen klaren omdat zijn haas de strijd moest staken.

Leon zette de strijd dapper voort en zette zich zelfs af en toe op kop. Op de piste aangekomen liep hij nog aan de leiding, aangemoedigd door de vele supporters.

Op 200m van de finish zette Goliath echter zijn eindsprint in en moest Leon helaas de rol lossen om 5 luttele seconden later over de meet te lopen. Het was een spannende strijd die hem toch een mooie zilveren medaille opleverde, van deze kranige 80-er hebben we ongetwijfeld het laatste nog niet gezien.

Bij het nodige glaasje werd deze mooie dag afgesloten en trokken we weer richting onze thuisplaats. Erik

Eddy: Na het BK 5 km te Beveren op 23/6 (met een wereldrecord in onze wedstrijd gelopen door Eddy Vierendeels +70) ging het lang niet goed meer. Eerst de enkels, dan op reis in Tjechië steeds minder fut. Een tekenbeet die ik twee weken ervoor had opgelopen werd op reis steeds groter dus eens thuis direct naar de dokter en een antibioticakuur moest redding brengen. Na 10 dagen werd het dan toch beter, 7 dagen voor het BK. Weektotalen voor het BK : 8 km, 7 km, 27 km, 45 km en 52 km. Niet de ideale voorbereiding. Wel redelijk goede loopomstandigheden, niet te warm meer.

Voor de wedstrijd voelde ik me toch goed uitgerust, het eerste deel ging vrij goed. Na 2 km 4" achter Bart. Na 3 km 9", nog steeds dicht achter Bart. Bij 5 km begon het gat groter te worden. Dan 3 km met de latere tweede in onze reeks gelopen en toen begon het gebrek aan training op te spelen. Toch blij dat ik het podium nog kon halen.

Het was wel leuk dat er deze keer verschillende ARAC-supporters aanwezig waren ! Voor herhaling vatbaar. Eddy.

Uitslagen

Loper	Tijd	Plaats	Punten wegcup
Dominiek	36'54	6 ^e 45+	20
Gerard	39'20	11 ^e 45+	17
Bart	40'29	5 ^e 60+	16
Eddy	42'36	3 ^e 65+	15
Leon	46'59	2 ^e 80+	14
Erik	48'56	12 ^e 60+	13
Kathleen	44'04	7 ^e 45+	20
Anja	48'19	9 ^e 45+	17

Roger