

50 km lopen op de weg, Hamme 5 maart 2023

Dat onze collegeloper Bart Van Nijlen van geen kleintje vervaard is weten we allemaal. Zijn veelvuldige marathons, 100 km-lopen en zelfs de Spartatlon hebben we de voorbije jaren zien passeren. Ik dacht dat hij vorig jaar in Eindhoven zijn hoogtepunt had bereikt met Belgisch kampioen te worden op de marathon met een tijd van 2u58 en nu rustig ging uitbollen zonder grote uitdagingen. Maar

In januari had hij samen met zijn loopmaat Leo Smets het plan opgevat om een aanval te doen op het Belgisch record van de 50 km op de weg. Leo loopt in de categorie 55+ en was dus geen concurrentie voor Bart die bij de 60+ loopt. Het record stond op 3u50 en na wat rekenwerk was mijn idee dat 3u45 het hoogst haalbare was. 5 minuten overschot is echt wel niet veel op 50 km. 3u45 is een marathon in 3u10 en die snelheid nog 8 kilometer volhouden! Als er ene in onze groep dit aan zou kunnen dan is het wel Bart!

Er waren nog maar 6 weken voor 5 maart dus snel een trainingsschema gemaakt met daarbij rekening houdend dat Bart alle lopen van de Tour d'Anvers mee doet en daar ook goed wil presteren want hij staat al weken aan de leiding van het klassement. Op dinsdag en donderdag deed Bart onze groepstrainingen mee op een intensieve manier. Dan was er 1 rustdag en nog 3 dagen voor duurlopen aan rustiger tempo. Regelmatig 2 keer per dag een lange afstand. Tussendoor ook nog een natuurmarathon in Eeklo. Nadien begon Bart te twijfelen aan de haalbaarheid van het record maar de laatste week werd er goed gerust met nog enkele intensieve prikkels op dinsdag en donderdag. Ik nodigde de lopers van onze groep uit om Bart al mailend aan te moedigen en dus kon hij ons niet allemaal teleurstellen en moest hij wel zijn uiterste best doen. Enkele dagen voor de loop kreeg hij nog het geweldige nieuws dat Dominiek Hendrickx hem zou "hazen" tot 25-30 km. Voor Bart het sein dat het misschien toch nog zou lukken.

5 maart 9 uur vertrokken Bart en Dominiek voor hun tocht in Hamme. Heel fris maar droog en weinig wind. Dus eigenlijk ideaal.

Verslag van Bart:

Ik had na mijn marathon in Eindhoven aan mijn dochters beloofd van nooit nog te gaan voor een marathon onder de drie uur. Ik heb echter nooit gesproken over andere afstanden,... dus het leek me daarom een leuke uitdaging om eens voor een Belgisch record bij de M60 te gaan. Mijn loopmaat Leo Smets sprak een vijftal weken geleden over een officiële 50km wedstrijd in Hamme waar hij van plan was om het Belgisch record bij de M55 te verbreken. Ik vroeg direct daarop... en wat is het record bij de M60? Het antwoord daarop was 3u50'29". Een telefoontje naar Roger... een half uurtje nadien had ik al een trainingsschema voor 5 weken in mijn digitale postbus. Daags nadien ben ik begonnen dit schema tot op de meter en minuut uit te voeren. Vorige week kwam Dominiek Hendrickx met het voorstel om de eerste 25km voor mij te hazen. Ik kon nu niet meer anders dan er volop voor te gaan! En zeker na alle aanmoedigen die ik vooraf van verschillende Araccers heb mogen ontvangen. En wat is het resultaat? Dominiek heeft geen 25km, doch de volle marathonlengte van 42,2km (in een perfecte tijd van 3u10') mij al lopend gezelschap

gehouden met tussendoor adviezen omtrent het tempo en de nodige aanmoedigingen! Dit alles resulteerde in een eindtijd van 3u47'37".

Bedankt aan alle Araccers voor de aanmoedigingen en reacties,

Bedankt aan Dominiek in het bijzonder voor het hazenwerk,

En bedankt aan Roger die zijn professionele kennis voor mij heeft omgezet tot een ideaal trainingsschema,

Bart Van Nijlen

..en nu ga ik even rusten...tot dinsdag...

En wat vond Dominiek ervan?

Deze morgen heb ik tempo gemaakt voor Bart. Bedoeling was om 25-30 km te pacen tegen 4'30/km als goeie duurloop, doch ik heb doorgetrokken tot 42,2km.

Ik was niet moe, ademde niet zwaar, de reden dat ik stopte was dat mijn benen vol liepen. En toen ik ophield stijfden ze ineens op. Reden: te weinig lange duurlopen? (ook wel van de koude)

In ieder geval ben ik blij dat de trainingen sinds januari goed gaan, dat er progressie is en dat ik me amuseer zoals vandaag.

Petje af voor Bart! Echt knap hoor, 60+ en zo'n atleet.

Tot in de week.

Mijn doel is om in Hapert een halve te doen tegen 4.00 min/km. Hopelijk lukt dat.

Dominiek



1: Stijn van Lokeren 3u26'09, 2: Leo Smets 3u36'16, 3: Bart Van Nijlen 3u47'37.

Op de foto rechts toont Bart zijn waardering voor zijn "haas" Dominiek.

Prachtig jongens, proficiat.

Roger Embrechts