

2 mijl Turnhout, 29 september 2024

Om het ijzer te smeden nu het weer terug warm is trokken we naar de piste in Turnhout voor een wedstrijd over 2 mijl. Zeker geen courante afstand maar wel een mogelijkheid voor Leon Segers om nog eens een Belgisch record te lopen. Na de 3000 meter in Arendonk in mei en de 1 mijl in Tessenderlo in augustus kon hij een derde keer zijn naam laten bijschrijven op de lijst met Belgische records bij de 80 plus.

Na zijn val over een boomwortel in de natuurloop van de Ravelse pierenloop eind augustus, was het afwachten of er nog gevolgen zouden zijn. Na een grondige screening blijkt zijn hart helemaal in orde te zijn en zijn aders ook. Alleen heeft hij last van de schouder waar hij op gevallen is, maar dat hindert hem meer in het werken dan in het lopen. Toch was het even afwachten of de goesting om snel te lopen er nog zou zijn want vallen op uwen "ouwen" dag kan heel wat teweeg brengen. Maar dat telt natuurlijk niet voor Leon, die 10 dagen later weer kon lopen en na een week trainen weer op niveau was.

Dus werden de gemaakte plannen nog eens bekeken en beslist om nog 2 keer naar de piste te trekken. Hij kan daar ook steeds rekenen op de steun van Erik De Vocht die de zogezegde haas is, maar meer zijn loopmaat want achter een haas lopen is niet wat Leon goed kan. Bart Van Nijlen was in Turnhout niet beschikbaar want die liep op dat moment de 21 km van dwars door Kasterlee. Maar Leon kan wel altijd rekenen op Anja Meeus als vaste loopmaat en zij loopt juist in de wedstrijd voor Leon en toont dus hoe het moet. Leon moet alleen maar proberen om dat nadien te herhalen.

Wedstrijd

Anja had maar 1 tegenstandster en na enkele rondjes samen lopen trok Anja ervan door. Voor Leon was een schema opgesteld van 28" per 100 meter wat 4'40/km is en een eindtijd van 15 minuten op de 2 mijl. Maar Anja kan nog iets sneller en zij vertrok tegen 25"/100 meter en had na 1 ronde al 13 seconden voorsprong op het schema. Maar dat kon ze natuurlijk niet houden en zakte stillekesaan naar 26, 27 en 28 seconden. Maar toch knap gelopen, zelfs beter dan op de 3000 meter in juni op den Heikant. En een clubrecord!

Eddy kwam ook voor een clubrecord en liep samen met 4 anderen waaronder Leon en Erik. Hij vertrok ook aan 25 seconden per 100 meter en draaide als een metronoom om te eindigen in 13'20 en een heel ruime verbetering van het record van Louis Baeyens.

Leon en Erik konden snel hun tempo vinden en moesten de laatste kilometer ook wat gas terugnemen maar vielen niet stil. Met op het einde nog een sprintje om onder de 15 minuten te blijven hielden zij 8 seconden over op het schema dat den trainer in zijn hoofd (en op papier) had. Knap tempo gelopen van de haas en weer fantastisch wat Leon gedaan heeft. Het vorige Belgisch record stond op 18'02 en Leon heeft er 3'08 afgedaan!

Weeral een mooie namiddag met allemaal lachende gezichten (zie foto).

Op naar de laatste afspraak volgende zaterdag in Lanaken voor de uurloop.

Roger



(De foto met den Schuppenboer heeft geen betrekking op Leon noch op zijn loopmaat).



Tijdentabel:

meter	420	820	1220	1620	2020	2420	2820	3220
Schema trainer	1'58	3'50	5'42	7'34	9'26	11'18	13'10	15'02
Anja	1'45	3'32	5'18	7'05	8'53	10'44	12'34	14'21
Anja per 100 meter	25	27	26	26	27	28	28	27
Eddy	1'42	3'22	5'03	6'45	8'26	10'02	11'40	13'20
Eddy per 100 meter	25	25	25	25.5	25	24	24.5	25
Leon en Erik	1'54	3'43	5'32	7'25	9'16	11'10	13'04	14'54
Leon per 100 meter	27	27	27	28	28	29	29	28.5