

## Belgisch kampioenschap berglopen 2021

Na een jaar onderbreking door Covid-19 trokken we weer zoals ieder jaar naar het Belgisch kampioenschap berglopen op den "Outrelemont" in Malmédy. We werden pas 2 weken ervoor attent gemaakt dat het kampioenschap door zou gaan dus was de voorbereiding niet heel specifiek maar wij zijn natuurlijk gans het jaar door "in goeie conditie"!

Toen we het nieuws kregen werd er dan ook snel beslist om deel te nemen, zij het dat het enthousiasme niet heel breed aanwezig was. Er waren slechts 5 oude getrouwen die plezier hadden om zich al lopend en hossend naar boven te sleuren en al half vallend naar beneden te laten rollen. Guy Daneels, Guy Bisschops, Jan Megens, Wim Slaedts en Roger Embrechts waren de moedigen of in sommige gevallen misschien meer de onverantwoorden. 3 echte gepensioneerden, ene die nog 8 dagen moet/mag werken en de Wim heeft nog heel wat jaren voor de boeg want die is pas de 50 gepasseerd.



Voor de start de ARAC-deelneemers en met 2 kleinzonen van Jan (zonen van Sarah Megens) die kwamen supporteren voor den bompa.

De verwachtingen waren divers:

- Guy Daneels: in goeden doen de laatste tijd en op het vlakke duidelijk de beste van de ouderen maar bergop weet je het nooit
- Guy Bisschops: al een half jaarke op de sukkel door een meniscusletsel opgelopen tijdens het wandelen en nu last van de knie. Eigenlijk was hij beter thuis gebleven maar we zullen wel zien hoe het afloopt.
- Roger Embrechts: in 2020 een moeilijk jaar en meestal achter de feiten (= de laatste groep) gelopen maar sinds enkele maanden toch wat beterschap en heel af en toe eens een "goede" dag.
- Jan Megens: hoopvol vooruitkijkend naar einde juni en de overtuiging om vanaf september weer regelmatig in de groep te komen trainen om volgend jaar de marathon van de Medoc te lopen (de wijnmarathon!).
- Wim Slaedts: niet meer op den Heikant te zien maar nog wel wekelijks met zijn groep trainen op de piste in Turnhout.



Na 20 meter waren de posities al ingenomen. Dat Wim als eerste ARAC-er zou eindigen is natuurlijk geen verrassing. Guy D. is altijd ne rappe vertrekkers maar ik schrok toch van de startsnelheid van Jan. Guy B. en ik (Roger) keken na de startlijn van 200 meter al tegen 50 meter achterstand.



Gelukkig kwamen na 500 meter de eerste beklimmingsen. Voor de Guy's, Jan en mezelf wil dat zeggen stevig door wandelen als het echt steil wordt en proberen te lopen op de andere stukken.





Het parkoers lag er ideaal bij en met 28-29 graden was het iets te heet maar in het bos is dat niet zo'n groot probleem. Lopen gaat voor mij niet snel meer maar bergop wandelen kan ik voorlopig sneller dan mijn maten. In den eerste bergop pakte ik den eerste Guy en in den tweede de Jan. Bij den derde kwam ik bij den Turnhoutse Guy en hij heeft nog een paar keer van mij weggelopen in de afdalingen maar tijdens het klimmen pakte ik hem steeds terug. Bij een heel steile klim kon ik hem ook voorbij en moedigde hem aan om mij nadien weer te komen halen, maar ik zag hem niet meer. De Kastelse Guy kreeg zoals te verwachten was veel last van zijn knie en besloot wijselijk om een kortere weg te nemen richting aankomst. Spijtig, maar tegen volgend jaar komt dat allemaal terug in orde.



Resultaten:

Loper	Rangschikking	Eindtijd	Plaats in de categorie
Wim	31	38'34	11 M50
Roger	50	48'38	2 M70
Guy Daneels	52	51'26	3 M65
Jan	54	56'45	5 M60
Guy Bisschops	Gestopt	-	-

Voor mij was het mijn tiende deelname. Vijf ervan waren met 2 rondes en de laatste 5 met slechts 1 ronde. Er zit wel een beetje variatie in maar in het algemeen gaat het ieder jaar wel bergaf met de prestaties en dus bergaf met de eindtijd.

Jaar	11 km tijd	Jaar	5.5 km tijd	Plaats in de categorie
2005	1h19	2011	40'28	3 <sup>de</sup>
2006	1h16	2013	41'33	4 <sup>de</sup>
2008	1h18	2017	42'33	2 <sup>de</sup>
2009	1h23'53	2019	46'25	4 <sup>de</sup>
2010	1h22'41	2021	48'38	2 <sup>de</sup>

Er hangen dus al wel enkele medailles aan mijn muur maar de laatste jaren is Guy Daneels toch degene die het meest op het podium heeft gestaan.



2016: 3<sup>de</sup> in 48'38



2018: 3<sup>de</sup> in 53'



2019: 2<sup>de</sup> in 50'30



2021: 3<sup>de</sup> in 51'26

Hopelijk kunnen deze foto's andere ARAC-ers inspireren om volgend jaar ook eens (of nog eens) mee te gaan. Er waren in de categorie vanaf 55 jaar bij de dames geen deelnemers, dus hadden wij veel medailles kunnen halen als onze vrouwen daar hadden geweest.

Wij hebben er zeker weer plezier aan beleefd en zijn vast van plan om volgend jaar weer deel te nemen. Er ging een bericht dat volgende keer het Belgisch kampioenschap berglopen op een andere plaats zou worden ingericht.

Bedankt voor de supporters en bedankt voor de fotografen Sarah Megens en Lotte Slaedts.

Roger Embrechts