

## Dwars door Kasterlee: 21 juli 2018

Dit jaar was de natuurloop van Tielen naar Tielen voor mij een speciale. Ieder jaar verjaar ik wel op die nationale feestdag maar nu kwam er een 7 van voor en dat is toch nog wat anders dan een 6. Ik speelde al lang met de gedachte om dit keer eens niet te supporteren maar om zelf mee te doen. De voorbereiding was wel niet in orde met een verrekking van de kuitspier 2 maanden voordien. Gelukkig voelde ik de voorbije 4 weken niets meer en kon ik toch starten, zij het met de nodige voorzichtigheid.

Waar ik vorig jaar in mijn verslag van dwars door Kasterlee nog schreef: "Volgens de lopers zijn er in Kasterlee "bergen" maar daar geloof ik niet veel van", moet ik nu toegeven dat na 10 kilometer wedstrijd de Kastelse duinen zwaarder zijn dan tijdens onze veertiendaagse training op diezelfde heuvels.

### Wedstrijden

Op de 10 km hadden we 2 deelnemers. Monique Reniers had wat schrik van de 10 mijl omwille van de hitte en Katrijn Vloemans komt terug uit blessure en dus koos zij ook verstandig. Monique liep 51'07 en Katrijn had er slechts 52'33 voor nodig wat zeer goed mee viel.

De 10 mijl: Hier waren de meeste ARAC-ers voor gekomen en met 16 lopers liep er weer veel geel-blauw rond. Voor de start nog even poseren voor onze huisfotograaf Joris (Marc Van Dyck en zijn vrouw Sonja Moelans ontbreken op de foto)



De eerste 7 kilometer zijn vlak en goed beloopbaar. Er was een beetje los zand maar zeker niet ondoenbaar. Voor mij zelf liepen de eerste 3 kilometer “van geen kanten” maar gelukkig beterde het nadien en later hoorde ik dat ik 3 minuten meer nodig had voor het eerste stuk dan mijn concurrenten Guy Bisschops en May Timmermans. Terug aan de sporthal gekomen was precies gans ARAC present. Misschien wel meer supporters dan lopers? De aanmoedigen vlogen in het rond en de clubfotograaf (Joris) deed kwistig zijn werk zoals jullie zien.



Op dat moment voor mij geen zorg want mijn enige doel was “goed en gezond” aankomen. Daarom bleef ik bij elke drankpost rustig staan en dronk een bekertje energiedrank voor de reserve en nog een beker water voor den dorst. We liepen dikwijls in de schaduw dus viel de temperatuur nogal mee. Vanaf dat we terug in de hoge Rielen kwamen begonnen de duintjes en kon ik regelmatig iemand inhalen wat altijd een goed gevoel geeft. In totaal kon ik zo’n 15 lopers pakken die duidelijk niet goed waren voorbereid op de afstand of op de temperatuur. Ook op de “Kastelse bergen” kon ik voetje voor voetje blijven lopen. Dat gaat wel niet vlugger dan stappen maar het geeft wel voldoening. Op een kleine 2 kilometer voor de aankomst zag ik plots een geel-blauw loperke 50 meter voor mij. Juist op km 15 kon ik May inhalen en onmiddellijk achter laten. En dan op de laatste rechte lijn zag ik het oude ARAC T-shirt van Guy Bisschops 50 meter verderop. En daar 50 meter voor was Frans Beyens gefinisht maar die had onderweg moeten wandelen omwille van pijn aan zijn knie. Dus kon ik tevreden zijn met mijn “prestatie”. Ik was zonder kapot te zijn aangekomen en had niets gevoeld van mijn kuit. Het is een goed gevoel om weer “loper” te zijn.

Over wat de anderen gepresteerd hebben kan ik niet veel zeggen want ik heb het niet gezien. Bart Van Nijlen die Gerard O'Leary klopt is een verrassing. Beiden liepen een stuk sneller dan vorig jaar wat met deze hitte toch niet simpel was. Voor Bart een mooi succes in zijn "hometown". Kathleen Steemans had graag gewonnen na haar wegvergissing van vorig jaar. Maar om Maria Vranckx te kloppen moet je vroeg opstaan en meer trainen dan 3-4 keer per week.

Na een uitgebreide na-babbel en een lange douche viel het mij op dat er heel veel ARAC-ers verzameld waren op het terras. Ook veel die niet hadden mee gelopen. Even later wist ik waarom. Eerst mocht ik op het podium en kreeg een koffertje zware drank van de gemeente Kasterlee voor mijn 70<sup>ste</sup> verjaardag en omdat ik Tielense roets heb. Maar de echte verrassing kwam nadien nadat Kathleen Steemans mee op het podium kwam en mij uitgebreid bedankte voor 20 jaar trainerschap. Een grote korf met mijn dagelijks voedsel (koeken) is voor mij de ideale cadeau, maar het kleine blauwe pakje met een T-shirt met mijn naam op was toch de max! Als ik dan zag dat alle aanwezige ARAC-lopers hetzelfde T-shirt aan hadden van "Team Roger" werd het mij wel even te machtig en moest ik toch een paar tranen wegpinken. Een mooier cadeau heb ik nog nooit gekregen! Heel hard bedankt aan iedereen.



Uitslagen:

Heren			
Naam	Plaats	Tijd	Wegcup
Bart	13	1h06'24	20
Gerard	15	1h07'07	17
Erik	42	1h17'16	16
Rudy	63	1h22'36	15
Mario	67	1h22'54	14
Marc	68	1h23'04	13
Jef	69	1h23'10	12
Leon	***	1h24	11
Frans	153	1h39'36	10
Guy	156	1h39'50	9
Roger	160	1h40'08	8
Akbar	184	1h50'07	7

Dames*			
Naam	Plaats*	Tijd	Wegcup
Kathleen	28**	1h13'27	20
Katrien	87	1h25'48	17
May	164	1h41'00	16
Sonja	185	1h50'23	15

\*: de dames zijn in hun categorie gerekend naargelang de plaats bij de heren en dames samen

\*\* : Kathleen was 2<sup>de</sup> dame (3 minuten achter Maria Vranckx en 3 minuten voor Elly Kerstens)

\*\*\*: Leon staat niet in de uitslag maar heeft wel degelijk mee gelopen en dat weer heel knap gedaan.

Rudy is weer beter aan het lopen en Mario, Marc en Jef probeerden mekaar dood te doen en zij moesten wel vooruit want Leon zat op hun hielen.

Als ik de vergelijking maak met 2017 dan is er voortuitgang voor: Bart: 4'29, Gerard: 2'35 en Rudy: 4'12.

En de klok tikte langer voor: Frans: 9'36, Katrien 7'57 en May: 6'52.

Voor mij alleszins een heel leuke dag en ik hoop ook een beetje voor al diegenen die erbij waren.

Roger Embrechts