

## Egmond 2018

Naar jaarlijkse gewoonte was de 2de zondag van januari weer de eerste wedstrijd voor de afstandlopers met de 10.5 of de 21 km in Egmond aan zee.

Dit jaar geen echte wintertoestanden maar goed loop- en fietsweer zowel op zaterdag als op zondag.

### Mountainbiken

Op zaterdag waren er ongeveer 4000 mountainbikers die de 39 km op het strand en in de duinen trotseerden. Onder hen Stein Schoonvliet en Roger Embrechts die bij de laatsten van start gingen en dus naar harte konden inhalen wat vooral voor Stein heel leuk was. Hij werd daarbij geholpen door zijn nonkel Jan-Pieter Leemans die al jaren ervaring heeft in die wedstrijd.





Voor mij was het de 3<sup>de</sup> keer na deelnames in 2004 en 2007.



De lopers waren trouwe en luidruchtige supporters op het strand.

## Lopen

Op zondag wordt er dan gelopen. Voor de middag de 10.5 km en kort na de middag de halve marathon. 9 ARAC-lopers waren er voor de korte afstand en dan waren er nog mijn 6 kleinkinderen die er een koppelloop van maakten en allemaal ongeveer 5 kilometers liepen wat voor ieder van hun een jaarlijkse traditie is die ze met veel plezier tegemoet zien.



De lopers klaar aan de jeugdherberg om naar de start van de 10.5 km te wandelen.

Dit jaar een verrassing aan de start met Paul Embrechts die zijn loopconditie wilde testen en als 6<sup>de</sup> over de eindmeet kwam. Bij de ARAC-ers werd het spannend voor de eerste plaats want tot over halfweg liep Erik De Vocht aan de kop maar dan kwam Mario Oris er over en hij hield 5 seconden over aan de eindmeet. Guido Verschueren was per vergissing in het tweede startvak terecht gekomen waardoor hij steeds moest inhalen. Hij eindigde achter Ann Geudens maar in de uitslag is hij er wel voor omdat hij later vertrokken was. Guy Daneels liet zien dat hij in een goede periode zit en Willy Van de Pol eindigde 1 seconde voor Rudy Goris. Rhonda Derijnck deed het rustiger aan en Veerle Embrechts sloot voor onze groep de rij (zie uitslagen).





De groep ARAC-ers bij de start van de 10.5 km



Guido Verschueren startte in de volgende groep







Nadien was het de beurt aan de meer getrainden om de 21 km over het strand en door de duinen af te leggen. Het was een moeilijk begin omdat Bart Van Nijlen niet in het wedstrijdstartvak mocht vertrekken en hij dus gans de tijd zou moeten inhalen. En dat is op de duinenpaden niet eenvoudig omdat heel de weg bezet is met lopers en joggers van allerlei pluimage. Voor hem zat er dus geen goede eindtijd in en dus ook geen strijd met Gerard O'Leary die weer in een uitstekende conditie zit en zich nu al aan het klaar maken is om in oktober zijn marathonrekord te verpulveren en onder de 3 uur te duiken. Onze 3<sup>de</sup> loper was Hanne Van de Sande die heel ontspannen kon lopen (zie foto) want zij had geen concurrentie omdat Ann en Rhonda naar de kortere afstand waren overgeschakeld. Spanning was er toch nog voor de volgende 3 van onze groep met als winnaar Jan Sledsens voor Karine De Proost en Herman Diels. Vooral voor Karine een prachtige prestatie.











## Uitslagen

10.5 km		21 km	
Loper	Tijd	Loper	Tijd
Paul Embrechts	38'37	Gerard	1h25'45
Mario Oris	49'39	Bart	1h31'06
Erik De Vocht	49'44	Hanne Van de Sande	1h43'50
Guido Verschueren	51'02	Jan Sledsens	2h01'17
Ann Geudens	51'23	Karine De Proost	2h02'42
Guy Daneels	55'20	Herman Diels	2h07'55
Willy Van de Pol	56'59		
Rudy Goris	57'00		
Rhonda Derijnck	59'11		

Proficiat aan alle sportievelingen en bedankt voor het mooie weekend in Egmond.

Roger Embrechts