

## Gene gewone!

Reeds vele jaren troeft Leon Segers zijn leeftijdsgenoten af in de Antwerpse 10 mijl. Meestal eindigt hij veel minuten voor de 2<sup>de</sup> in zijn categorie. Ook op training loopt hij niet met de atleten die nog maar in de 70 zijn maar wel met de jongeren en dikwijls geeft hij daar het tempo aan want slenteren daar doet hij het niet voor. Nadat Leon in december 2023 80 jaar was geworden hadden we het plan opgevat om na te gaan of hij misschien Belgische records bij de 80+ kon verbeteren en medailles kon behalen op de kampioenschappen. Hij stond eerst wat weigerachtig tegen zoveel poeha maar na de belofte dat hij niets moest veranderen aan zijn gewoontes en niet meer zou moeten trainen stemde hij ermee in, ook wel omdat zijn medelopers een beetje aandrongen en beloofden om hem te helpen.

## Hoe doet hij het?

Leon is bij ARAC gestart op zijn 65 in de start-to-run-groep van May Bax om zijn kleindochter gezelschap te houden. Als hij eenmaal de 5 km de baas kon kwam de vraag, wat nu? De kleindochter was intussen gestopt met lopen maar Leon had aangenaam gezelschap in de groep en liep gezwind met Willy, Jef en nog enkele anderen 2 keer per week zijn kilometerkes. Zo kwamen ze bij de groep van de afstandslopers van ARAC terecht. In het begin was het nog wat gewoon worden aan het hoger aantal kilometers en aan de tempolopen die er af en toe op het programma stonden. Voor Leon geen probleem, hij heeft bijna nooit lopersblessures. Stillekesaan werden er ook joggings meegenomen.

Al vele jaren loopt Leon 4 keer per week. Op dinsdag- en donderdagavond is er de groepstraining op de piste van den Heikant voor de snellere intervals. Of langs het kanaal voor de langere tempolopen of de in hoge vijvers zolang het licht is voor de duurlopen. In de winter wordt er een toer van 15 km gelopen rond Arendonk soms met en soms zonder versnellingen. Op zaterdagmorgen wordt er in een klein groepje, of meestal enkel met zijn vaste loopmaat Anja Meeus, een duurloop gedaan van weer zo'n 15 kilometer en soms wel wat meer. Op zondag vertrekt Leon tussen 6 en 7 uur richting Retie en heen en terug maakt dat ook weer 12 kilometers. Zo komt hij aan een weektotaal van ongeveer 60 km.

De lokale wegwedstrijden zijn voor hem ook een gewoonte. Dwars door Oud-Turnhout, dwars door Kasterlee, Herentals-Tielen, de 10 mijl van Malle, de Imantsloop in Reuzel, de Pierenloop in Ravels, de trail van Retie en de halve marathon van Kasterlee staan bijna jaarlijks op het programma. En iets wat hij zeker niet wil missen zijn de ten miles van Antwerpen.





Dit jaar had hij een vervelende ervaring in de Pierenloop. Na ongeveer 5 kilometers ergens in de bossen is hij gevallen. Hij zelf was wat in de war en wist nadien ook niet goed wat er gebeurd was. Zijn gezicht en zijn hand was geraakt en bloedde maar toch liep hij verder zonder te beseffen wat er gaande was. Op automatische piloot liep hij na de 10 kilometer nog 6 kilometer verder omdat hij ingeschreven was voor de 10 mijl. Na de wedstrijd werd hij naar de rode kruispost gebracht waar ze van mening waren dat de wonde aan zijn hand moest gehecht worden en dat hij naar de spoedafdeling van het ziekenhuis moest gaan. Daar aangekomen waren ze ongerust omdat Leon niet kon vertellen wat er precies gebeurd was. De dokter vond het geraadzaam om hem enkele dagen in bed te stoppen in het ziekenhuis zodat ze op maandag en dinsdag wat testen konden doen om zeker te zijn dat zijn hart of zijn aders niet de oorzaak waren van het vallen. Gelukkig bleek dat niet het geval en later is ook verteld door een medelooptster dat hij gestruikeld was over omhoogstekende boomwortels die trouwens nog meerdere slachtoffers hadden gemaakt die dag. Wel had Leon last van zijn schouders door zijn val maar er was niets gebroken en die pezen behandelen was niet zo simpel. Dat moest dan maar stillekesaan slijten en hopelijk zo weg gaan.

Als hij terug thuis bij zijn Maria was werd hij toch efkes stillekes gehouden en mocht hij een week niet lopen. Nadien begon hij weer met enkele kilometers en 10 dagen later kon hij weer met de groep mee en was er niet veel meer van te merken. Zijn conditie was nog altijd in orde.

### **Belgische records**

Leon heeft dit jaar 4 Belgische records gebroken in de 80+ categorie. Hij begon in juni in Arendonk met de 3000 meter waar hij 2'30 van het record afliep. In juli stond het jaarlijks familieverlof in Oostenrijk op het programma. Op 4 augustus liep Leon de 10 km van het Belgisch kampioenschap op de weg in Lokeren. Hij werd er in de spurt geklopt door een andere kranige tachtiger. Voor Leon heel raar dat hij geklopt wordt door iemand van zijn leeftijd. Maar toch een zilveren medaille en ook provinciaal kampioen. Op 18 augustus liep

hij de 1 mijl in Tessenderlo 1'28 rapper dan het vorige record. Dan kwam zijn val in Ravels en werden de pistewedstrijden eventjes gestopt. Na zijn herstel was de vraag of hij fysiek en mentaal klaar was om nog verdere pogingen te ondernemen. Alhoewel hij wel nog last had van de schouder waar hij op gevallen was, ging het lopen wel vlot. Dus werden er nog 2 wedstrijden gepland. Op 29 september was er de 2 mijl in Turnhout waar hij 3'18 sneller liep dan de vroegere recordhouder. De kers op de taart moest nog komen met de uurloop in Lanaken op 5 oktober. Die korte wedstrijden zijn eigenlijk Leon zijn ding niet maar een uur aan een stuk een stevig tempo lopen dat kan hij wel.

Het record stond op naam van André Van Osselaer welke toch wel een icoon was in zijn tijd bij de masters, vroeger nog veteranen genoemd. Die liep in 1997 11436 meter in 1 uur. Omdat Leon toch wat voorzichtiger geworden is na zijn val en zijn conditie toch iets minder is na enkele weken niet, of minder trainen werd beslist om te starten aan een tempo om 12000 meter te lopen. Dat is dus 30 rondjes op de piste aan 30 seconden per 100 meter en dus 2 minuten per ronde. De eerste ronde was 5 seconden te snel en na 2 kilometer lag hij 20 seconden voor op het schema. Van toen af liep hij als een metronoom elk rondje in 1'58 en zo had hij na 30 ronden nog 74 seconden vooraleer het uur rond was. Hij geraakte nog 294 meter verder en had zo een totaal van 12294 meter. Dat is dus 858 meter verder dan het oude record!





## Recordtijden

| Afstand   | Oud record |        |           | Leon zijn prestaties in 2024 |        |           |         |             |
|-----------|------------|--------|-----------|------------------------------|--------|-----------|---------|-------------|
|           | Tijd       | Km/uur | 1 km tijd | Tijd                         | Km/uur | 1 km tijd | Datum   | Plaats      |
| 1 mijl    | 8'25"40    | 11.5   | 5'14      | 6'57                         | 13.9   | 4'20      | 18 aug. | Tessenderlo |
| 3000 m    | 16'10"4    | 11.1   | 5'23      | 13'40"95                     | 13.2   | 4'33      | 22 juni | Arendonk    |
| 2 mijl    | 18'02"69   | 10.7   | 5'36      | 14'54"20                     | 13.3   | 4'30      | 29 sep. | Turnhout    |
| Uurloop   | 1 uur      | 11.436 | 5'15      | 1 uur                        | 12.294 | 4'53      | 5 okt.  | Lanaken     |
| 10 km weg | -          | -      | -         | 46'59                        | 13.00  | 4'42      | 5 aug.  | Lokeren     |

## Toekomst

Volgend jaar staan zeker de Vlaamse en Belgische kampioenschappen op het programma. En ook nog enkele afstanden op de piste zijn haalbaar als Leon zijn conditie zo goed blijft.

Maar dat weet je natuurlijk nooit op die leeftijd.

Roger Embrechts