



Als het herfst is en Halloween is gepasseerd dan zijn de Kastelse pompoenen gewikt en gewogen en zelfs ook te water gelaten. Maar dit jaar was het ook in Kasterlee stilletjes. Door het gekende Covid-19 virus werden alle grote spektakels afgelast om mensenmassa's te vermijden. Maar de organisatoren van de halve en hele natuurmarathon hadden er iets anders op bedacht. De omloop werd afgepijld en lopers en wandelaars mochten voor 5 Euro het toerke afwerken tussen 1 en 30 november in groepjes van maximum 4 personen. Voor de langeafstandlopers van ARAC is deze wedstrijd ieder jaar een hoogtepunt om naartoe te werken en daarom hebben velen onder ons op een gepaste gelegenheid de natuur gaan bewonderen en de bergskes gaan bedwingen tijdens een duurloopke. Ofwel alleen ofwel in kleine loopbubbeltjes met of zonder begeleiding en bevoorrading.

Voor de Kasterleenaars zijn gebrand op lopen in eigen gemeente. Voor Guy Bisschops dit jaar geen spek naar zijn bek omdat hij enkele weken geleden de stootkussentjes van zijn knie beschadigde door in een put te stappen tijdens het wandelen. Na enkele weken pikkelen kan hij wel terug wat lopen maar zeker nog geen 20 kilometer.

Bart van Nijlen die nog geen enkele keer heeft gemankeerd wilde toch op de echte datum en het echte uur 2 rondjes lopen. En hij vond een medeloper want ook Danny Hermans voelde zich aangesproken en had zo een doel om voor te trainen. Nick Smans wilde ook wel het parkoers leren kennen want vorig jaar had zijn blindedarm hem belet om deel te nemen en liep 1 rondje mee. Wim Verwaest en Rachel

Hooyberghs zorgden voor de begeleiding op de mountainbike en ik als trainer ging ook wat rondfladderen.



Gelukkig was de voorspelde regen nog in het Westen en dreef aan marathontempo naar het Oosten. De eerste ronde konden wij zelfs in een lekker zonnetje sporten bij een leuke 15 graden. De wind blies wel maar een storm was het zeker niet, dus ideaal loopweer.



De laatste paar kilometer begon het rustig te druppelen en 1 uur na aankomen was het wel gieten maar toen was iedereen al gewassen en afgedroogd. Vanaf een 30 km werd het tempo van Bart wat te hoog voor Danny en werden 2 koppeltjes gevormd: Bart en Wim enerzijds en Danny en Rachel anderzijds. Bart ging er flink vandoor en toonde dat zijn wekelijkse marathontrainingen goed van pas kwamen.



Na de marathon, met de extra 800 meter omdat de gepijlde omloop maar 20.5 km was, was iedereen dik content en blij met de geleverde prestatie.



Buiten de 3 bovenvermelde ARAC-ers waren er nog 2 die op een iets bescheidener niveau 1 rondje hebben afgewerkt op 15 november. Herman Diels had het al gedaan op 1 november maar wilde toch nog eens en Guy Daneels had al enkele jaren geen halve meer gelopen maar zo samen met Herman vond hij het wel een aangename manier om zijn zondagvoormiddag door te brengen. Zij vertrokken een kwartierke na Bart, Danny en Nick om zeker niet in de weg te lopen. Vanaf dat de bergskes begonnen ging het voor Herman iets te snel en liep ieder zijn eigen tempo.



Voor de Guy een meevaller en zo weet hij weer dat hij het nog altijd kan! Voor Herman was het zwaar maar door zijn veel fietsen in de zomer heeft hij minder loopkilometers in de benen.



De 3 foto's zijn wel bij de aankomst genomen.

Roger Embrechts

Kommentaren van de lopers:

**Bart Van Nijlen:** Een kort verslagje over de marathon van gisteren te Kasterlee. De weergoden waren ons alleszins goedgezind. Er was voorspeld dat de broers Beaufort met z'n vijven gingen komen, doch ik had de indruk dat ze eerder met z'n drietjes waren, en buiten Rachel was er ook een tweede zonnetje van de partij! Ondanks het lopende jachtseizoen waren m'n beide hazen paraat vanaf de start! Nick heeft me tijdens het eerste deel van de marathon in de zetel gezet.. waw.. wat een atleet! Ik kon mijn ogen en voeten niet geloven toen hij op kilometer 16, bij het naderen van de Kastelse bergen zei dat hij even de beentjes ging testen. Van grote Nick (letterlijk te nemen) bleef na een halve minuut nog maar een klein stipje in de verte over!!! Plichtsbewust heeft hij dan opnieuw als haas de laatste kilometers voor z'n rekening genomen. Aan bevoorrading onderweg geen gebrek gezien Wim mij constant met de MTB heeft begeleid én waar het nodig was uit de wind heeft gezet. Zelfs bij het wisselen van truitje onderweg, omwille van de oplopende temperatuur kon ik beroep doen op zijn kunde! Danny heeft ook mee de eerste kilometers voor z'n rekening genomen en heeft dan voor de rest van de wedstrijd zijn compagnon gevonden in MTB-Rachel als "voedings- en gespreksmaatje". Dit alles verliep onder het alziend oog van onze trainer Roger die met arendsblikken het hele gebeuren overschouwde. Als resultaat mag ik best tevreden zijn met m'n 3u15' als finishtijd (...en volgens Garmin 3u17' als marathontijd). Een welgemeende dank aan alle begeleiders/collega's!!! Met sportieve groeten.

PS: Gelukkig waren het arendsblikken van Roger, want in de bossen van Kasterlee ben ik doodsbenauwd voor rondvliegende buizerds!

**Danny Hermans:** Een 2tal mnd geleden vroeg Bart om de marathon samen met hem te lopen in Kasterlee. Omdat er dit jaar al 2 marathons afgelast waren van mij (2x heuvelmarathon in Nederlands Limburg), dacht ik waarom niet. Ik ben wel heel de zomer blijven trainen maar de langere afstanden zonder doel was toch iets moeilijker alleen. En daarom niet altijd gedaan. De eerste ronde draaide alles zoals verwacht en konden we een goed tempo aanhouden. Vanaf de 2de ronde heb ik mijn tempo wat laten zakken (ik had de Km's van Bart niet in mijn benen zitten). Gelukkig bleef Rachel bij mij zodat ik me over de bevoorrading geen zorgen moest maken. Normaal zijn de Kastelse bergskes wel spek naar mijn bek maar de 2de ronde staken ze wel tegen. Uiteindelijk in een realistische tijd geëindigd 3u27 op parcours (3u30 voor de volle 42km). Nogmaals is gebleken dat lopen een eerlijke sport is. Je haalt eruit wat je er in stopt. Ook een opsteker was dat er in de laatste km enkele supporters stonden: Gerard, Ann, Jack en Lea. (Of ze nu kwamen voor een ijsje of voor mij dat weet ik niet maar het deed op dat moment wel deugd).

Ps: Merci Rachel, Wim, Bart, Nick en Roger zodat ik mijn hobby weeral kon uitoefenen.

**Guy Daneels:** Vandaag (15 november) met Herman de halve marathon van Kasterlee gelopen. Het weer was prima met in de open vlaktes iets teveel wind. Rustig vertrokken en samen gebleven tot 16 km. Mijn tijd was 2u16 en Herman 2u18.

**Benny Tops:** Ik ben deze morgen (15 november) om 9 uur samen met mijn schoonbroer gestart. Het parcours lag er mooi bij. Het weer was droog met veel wind tussen de open velden. Mijn tijd was 1u 47min 21sec. Ook waren er veel fietsers die niet allemaal veel plaats gaven aan de lopers.

**Karine Deproost:** Ik heb zaterdag de halve gelopen maar het was niet helemaal een halve. Ik moet van may en rhonda niks meer zeggen want ik heb ergens een kmtertje gemist in het bos, ik had maar 20km. De tijd was 2u2min48 seconden. Het parcours was heel goed beloopbaar, het weer was heel goed. Het deed wel raar zo alleen die halve te lopen maar ik heb het toch maar gedaan.

**Rhonda Derijnck:** Op 1 november, de eerste dag mogelijk, liepen Jef, Leon en Rhonda de halve m. Er stond nog ander volk te wachten, we waren zeker niet alleen.

Het parcours was prima uitgelijnd, hier en daar zelfs flikkerlichtjes om het verschil tss.heen en terug aan te geven. De organisator Roger Wils was op post, en moest nog 1 plaat gaan ophangen.

We hebben vlot gelopen, tempo stevige duurloop. We moesten Leon wel af en toe naar achter sturen, want hij houdt van versnellen. Er passeerden ons af en toe kleine groepjes lopers, die sneller waren dan wij.. Maar ! wij deden een duurloop ! behalve Leon , die zich op de laatste km niet meer kon inhouden: hij snelde weg , en zat zó in de flow dat hij al begon aan de 2de ronde. Hadden wij hem niet teruggefloten, dan liep hij nu nóg ! Aan de aankomst ontmoetten we Herman D., die óók de halve gelopen heeft op 2u21. Onze tijd was 2u05, alleen Leon vond dat toch een trage tijd. 😊 Mij had het toch wel moeite gekost! Blij dat we zó het goede doel konden steunen!

**Michael Marek:** Ik heb het parcours ondertussen al drie keer gelopen. Zaterdag in 2u 13, woensdag in 2 u 11 en vandaag in 2u 18, maar altijd op het gemak aan hartslag 120. Trouwens ben ik blij dat ik terug pijnloos kan lopen, want ik heb heel wat miserie gehad met mijn rechtervoet en enkel. Daar hadden ze begin van het jaar een MRI van gemaakt en er zat vocht in de enkel, achillespees was ontstoken en er zaten barstjes in, en pees onder de voet ook ontstoken. Ik zou een cortisone kuur moeten krijgen.

Maar omdat ik niet zot ben van cortisone ben ik niet meer terug naar de dokter geweest (ik heb het voorschrift bij het oud papier gegooid). Dan heb ik gewoon eerst 15 weken gerust en dan ben ik tegen advies toch rustig beginnen lopen. En nu is dat wonder bij wonder over, door de lange duurlopen. Ik zou dus eens naar Scherpenheuvel moeten gaan om een kaarsje te laten branden, 😊

Ik hoop ook nog een marathon te kunnen lopen ergens volgend jaar.

**Dominiek Hendrickx:** Met de Taffeleers hebben we op zaterdag 14/11 in de namiddag gelopen. Een lekker zonnetje en 16 graden, in 2 groepen van 4 en allemaal binnen op 1.58u. Gezellig. Het waren Marc Dillen, ik zelf, Mike Janssen, Wilco Van Heerewaarden, Wout Van Rooij, Dirk Maes, Wim Vaes en Rob Thomas.

Op zondag heeft onze burgervader Kristof Hendrickx zijn eerste marathon gelopen in 4.01.36u. Hij heeft afgezien hoor.