

Marathon Luxemburg 2022 Nick Smans

Reeds enkele jaren stond de marathon van Luxemburg op het verlanglijstje van Nick. Door Corona was het al 2 keer uitgesteld maar dit jaar kon het dus weer wel. Intussen is Nick zijn focus iets veranderd. Waar het 3 jaar geleden “deelnemen” was is het nu “zo rap mogelijk aankomen”. Al wie de stad Luxemburg een beetje kent weet dat snel lopen wel kan als het bergaf is maar dat er telkens ook nen bergop komt die na 42 kilometer toch gaat doorwegen en het eindresultaat is dan toch negatief wat betreft de gelopen tijd. Maar soms moet het gewoon ook eens leuk zijn en af en toe zotte dingen doen dat deed Nick vroeger ook al dus waarom nu nog niet eens. Het hoofddoel voor een snelle marathon ligt in oktober dus nog tijd genoeg om te recupereren.

Eigenlijk is een marathon lopen niet zo moeilijk.

Je vertrekt aan de startboog,



en komt aan als je door de finishboog loopt.



In de LuxExpo was dat maar een afstand van een goei 100 meter. Ik was er op een paar minuten. Maar Nick speelt het eerlijk en loopt eerst nog een hele toer door het centrum van Luxemburg stad.

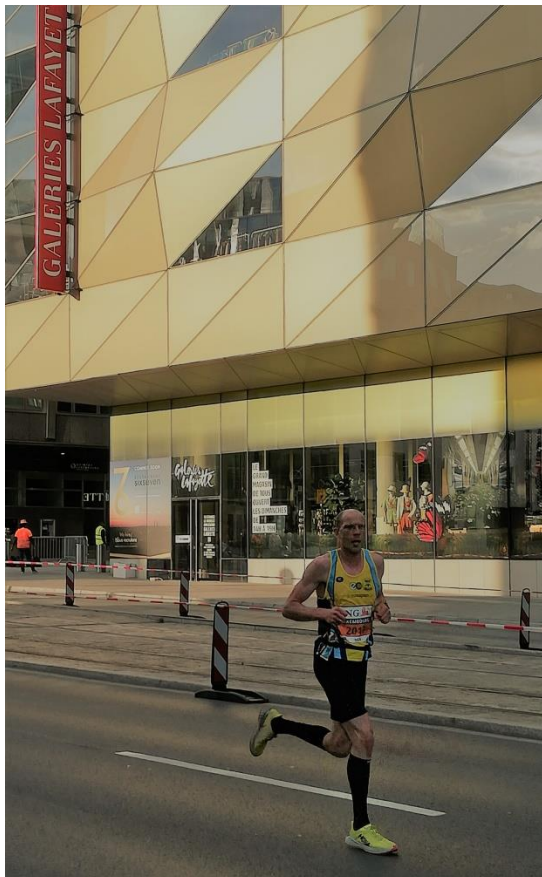
Omdat Nick van de politie is had hij aan de collega's gevraagd om de weg voor hem vrij te maken zodat hij goed kon doorlopen. En er waren er velen die hem wilden begeleiden.



Alsof dat nog niet genoeg was had hij ook nog goei hazen ingehuurd.



Dus wat Nick moest doen
was gewoon maar “volgen”.



Onderweg liep hij nog even de
“Galerie Lafayette” binnen en snel
weer buiten.

Honger moest hij ook niet lijden want er stonden nog veel koolhydraten te wachten. Dat is natuurlijk wel een voordeel als je van voor loopt, dan moet je nergens aanschuiven en is de tafel nog proper gedekt.



Hoe verliep zijn wedstrijd?

Het idee was rond de 2uur40 te vertrekken en dan maar zien waar het zou eindigen. Van km 1 tot km 4 was het licht bergaf en is het moeilijk om rustig te lopen. Nadien beginnen de heuveltjes die overal verspreid lagen op het parkoers. Er waren in totaal 12000 deelnemers voor de halve en hele samen maar daar heb je niet veel aan. Er zijn er een paar "te rap" en 99,9% "te traag" dus liep hij bijna altijd alleen. Gelukkig was de temperatuur goed met zo'n 15 graden en weinig wind.

Tot 15 km liepen de halve en hele lopers samen en was het druk, maar nadien werd het eenzaam. Overal brede lanen die meestal afgesloten waren voor alle verkeer en waar ik rustig kon rondrijden met de fiets. Eerst de 2 Kenianen, minuten daarachter nog 2 lopers, iets verder 2 Keniaanse dames en dan elke minuut een eenzame loper. Na 30 km telde ik eens en toen liep Nick 12^{de}, een grote verrassing voor hem en mij. Er kwam er nog eentje over en op km 37 werd de stad verlaten en was het terug naar LuxExpo. Nick kon er nog eentje pakken en nog wat later nog eentje, dus was hij bij de 10 eersten. Waaw! Rond km 38 viel hij een beetje in slaap want het werd stillekesaan donker zo tegen half tien 's

avonds en liep hij rond de 15 per uur. En ineens bij km 40 kwam er een loper snel dichterbij. Nick pikte aan en toen ging het terug naar 17 per uur. Maar Nick kraakte niet en met 2 ging het naar de aankomst. Die snellere loper was nu dus ook verplicht om door te zetten en kon daardoor de vorige loper nog inhalen die toevallig ook Luxemburger was. Dus dankzij Nick mocht zijn concurrent op het podium als 6^{de} en 1^{ste} Luxemburger, de 2^{de} Luxemburger 1 seconde langer en Nick 6 seconden langer op de 8^{ste} plaats!



Bertil Muller: 1ste
Luxemburger dank zij Nick

Met een tijd van 2 uur 43'45" was het schitterend gedaan.

Na een warme douche nog recupereren in de ING-lounge waar andere deelnemers nog vele uren binnen kwamen gelopen om te finishen.

De dag nadien nog wat wandelen en terwijl het Groothertogdom Luxemburg verkennen. Wat een mooi lang weekend in een schone streek.



Op vakantie in het Groothertogdom Luxemburg!

Roger Embrechts

En wat dacht Nick er zelf van?

Door Covid 19 staan we hier 3 jaar later aan de start, maar achteraf gezien ben ik blij dat ik ondertussen meer getraind ben aangezien het toch wel een heel pittige marathon is gebleken!

Vooraf legden we in training vooral de coördinatie op duurlopen, tempolopen en brugtrainingen om de heuvels na te bootsen. Bedankt coach Roger om me weer helemaal en optimaal klaar te maken voor deze marathon!

We kwamen met het verlengde weekend op donderdagmiddag reeds aan in Larochette. Onmiddellijk wandelschoenen aan en een prachtige wandeling in het Müllerthal gevolgd door een lekkere BBQ (toch min of meer gezond gehouden met kip en groentjes). Dan de auto uitladen en slapen. Vrijdag gingen we na ons ontbijt naar de stad Luxemburg om onze nummers op te halen. Vrienden met kinderen van de leeftijd van de onze waren er ook bij en mijn maat Tim liep de halve marathon.

Na het ophalen van de nummers naar in de Expohal naar Luxemburg stad met de bus en tram. Allemaal gratis maar nog wel met mondkapje. Wat een prachtige stad. Die vergezichten en oude gebouwen. Opnieuw wel wat meters geklommen maar ook gestopt voor een broodje en een drankje op het terras zoals het hoort voor toeristen. Morgen willen we hier wel wat anders doen dan de toerist uithangen...

's Avonds opnieuw BBQ, maar nu voor mij vooral koude pasta, beetje kip en zalm en tonijn. Er kwamen enkele Hollanders optreden op de camping en na het eten toch nog gaan meezingen. We hadden de tijd want de marathon de volgende dag is eerst om 19 uur. Opnieuw goed geslapen en dan was het wedstrijddag. Goed ontbijten, al wat sneller verteerbare zaken. Dan nog een wandeling naar een burcht in Larochette (met misschien iets teveel trappen?). Maar in totaal slechts 3.5 km. Opnieuw eten en dan een uurke op m'n bed met de beentjes omhoog. Om 15 uur een potje havermost gemaakt en dan vertrokken naar de start. Om 16 uur mijn havermost met honing lekker opsmullen. De supporters trokken naar de stad en de lopers gingen naar de hangar om ons om te kleden. Dan nog een uurtje of 2 zitten en langzaam de hartslag voelen stijgen. Toch proberen rustig te blijven, de trainingen waren goed, de vorm was volgens mijn horloge nooit beter, het weer was zonnig, 14 graden en stillekesaan zou het zakken naar 8 graden om 22 uur (maar dan wil ik al een kwartier binnen zijn). Om 18u30 dan naar buiten waar 13.000 lopers staan. Startvlak A bij de snelle mannen op de halve en hele marathon. Gewoon op de 1^{ste} rij gaan staan want de aandacht ging toch naar de Keniaanse mannen en vrouwen naast mij.

Om 19 uur, BAM, slingers, en weg waren die mannen en vrouwen naast me. De eerste 5 km gingen bergaf richting Luxemburg centrum. Na een vlotte start aan 3'30 en enkele km's van 3'35 kwam er een goei groepje langs met 15 lopers waaronder enkele voor de hele marathon.

Volgen, niet volgen, 't gaat goed, natuurlijk, nog maar 3 km weg. Toch maar bij plan gebleven en 3'45 tempo beginnen lopen. Van dan af wel alleen. Af en toe kon ik er wel oprapen die uit die groep vielen. 16 km weg in 58'50, da loopt hier toch lekker. Maar de eerste 10 km zijn meestal naar beneden en dan nog 6 km af en toe omhoog en naar beneden. Prachtige uitzichten op de hoge brug en door de mooie parken. Ne man in't vizier gekregen die in plaats van samen te lopen liever springplank voor me wou spelen.

Halfweg, 1u17'23, pffiew, 't gaat echt wel goed. Maar voel ik die benen precies al niet bij die korte stukjes omhoog? Ja, dat wel maar dan loop ik ook steeds in op die man in 't groen voor me ... We houden het tempo er goed in en komen op 30 km door met 1u50'48". Volgens mijn opzoeken zou dan het zware deel beginnen en de laatste 5 km licht omhoog naar de aankomst. Roger had ik al ne keer of 7 gezien met zijn fiets. Hij riep niet dat het te rap ging dus dacht ik dat ik er nog goed uitzag. Gaat het? Ja, maar nu begint het zeker zei ik. Ik weet het niet zei hij dan hoewel hij daags voordien het parkoers had gefietst. Okee, komaan Nick, da tempo van 3'45 loslaten en proberen die 4 minuten vast te houden. Focus op de man in't groen die ondertussen 200 meter voorsprong had, is hij dan toch sterker? Roger zei: "loop het gat niet te rap dicht" dus stillekesaan er naartoe! Het tempo zakt naar 4'15 op sommige kilometers en op km 39 ga ik er op en er over. In de verte zie ik nog iemand maar hij lijkt ver weg. Plots komt er ene over op 40.5 km. Komaan Nick, aanpikken. Niet laten gaan. En dat doe ik. Op 42 km ga ik er langs lopen en probeer te versnellen maar hij heeft nog iets meer kruid in de schoenen en ik dwing hem tot het uiterste. Een minuutje later is hij daar heel blij om want hij klopt zo de 6^{de} op de meet en dat was de 1^{ste} Luxemburger.

Ik kom binnen als 8^{ste} op 10 en 9 seconden van de 2 Luxemburgers met een tijd van 2u43'45 en een gemiddelde van 3'49 per km. En met bijna 400 hoogtemeters in de benen. Het was een heel erg mooie marathon en ik ben uiterst tevreden met de tijd en plaats. Hoewel ik me heel sterk voelde tot het einde kan ik de trappen naar de douche toch moeilijk op. Toch diep gegaan weer!

Nick Smans