

Swa en Nick Van Roey: NATUURMARATHON TESSENDERLO, 2021

Vorige week zaterdag, daags voor de Natuurmarathon in Tessenderlo, de kleerkast ingedoken en mijn ARAC-tenu nog eens uit de kast gehaald. Na Eindhoven, meer dan 4 jaar geleden, niet meer aangetrokken. Er gaat dan veel door je heen: flash backs, emoties maar hetgeen hoofdzakelijk domineerde was een gelukkig gevoel, terug een marathon kunnen lopen en dan nog wel samen met zoonlief Nick. Onvoorstelbaar!

Het idee begon te rijpen zowat een jaar geleden nadat de laatste behandeling afgebouwd was en alles onder controle bleek te zijn. De wekelijkse trainingen/loopjes gingen me beter en beter af en als alles goed zou blijven, waarom niet rustig proberen opbouwen. Zo gezegd, zo gedaan en in voorjaar van 2021 een schema opgesteld om te pieken naar de In Flanders Field Marathon. Omwille van corona is deze niet doorgegaan en is het 4 weken later de Natuurmarathon geworden in Tessenderlo.

Een marathon met 4 lussen in een toch al wel licht glooiend landschap: o.a. de "lekdreef" in Averbode,



-80% onverhard

-20% echt mountainbike parcours

-bijna 400 hoogtemeters,

dus de lat niet te hoog leggen, was een wijs voornemen.

Bevoorrading was er enkel na iedere lus: dus na 13,45 km + 9,60 km + 9,45 km + 9,9 km = 42,4 km

We gingen voor iets onder de 4 uur, tzt een tempo van 5'35"/km voor zover op zulk een parcours een stabiel tempo kan gelopen of aangehouden worden en dus +/- 3:55:37.

Zondagmorgen met de familie richting Gerhagen.

Ideaal weer voor een marathon: lekker fris 's morgen en tegen de middag 14°C, dus dat kon niet beter. De nummers afgehaald en de fietstassen van dochterlief Ellen volgeladen: om de +/- 4 km ging zij posten om ons van drinken te voorzien: 2x10 flesjes van +/-250 ml. Gelukkig kon dit vlot via de lokale wegen, doch chapeau Ellen!

De eerste ronde heel vlot gelopen, nog genietend van de mooie natuur, tempo 5'30-35"/km.

Na aanmoediging van de supporters, op weg voor de tweede ronde: ook nog vlot en tempo idem.

Halverwege tweede ronde: "druk" in de darmen en de kant in voor een grote boodschap.

Een vitsse bijgeschakeld, Nick bijgebend die wat getemporeerd had en een 2-tal km verder zaten we terug in de buurt van de medelopers.

Nieuwe aanmoediging van de familie bij het passeren van de start/aankomst en de 3de lus aangevat: halfweg, lichte opspeling van de quadricepsen die gewaar werden dat er reeds 2/3de op zat.

Het beloofde dus nog pittig te worden, en ja: nog eens de kant in voor een kleine boodschap.

Tot slot de laatste ronde. Tot kilometer 37-38 tempo kunnen houden van 5'35-40" per km, daarna ging het een 15-20 tal seconden trager maar er was nog wel wat reserve en het belangrijkste was uitlopen en samen finischen.

Dat hebben we ook gedaan met onbeschrijfelijk goed gevoel en een tijd van 3:56:58.

Nick, Ellen, Erna, familie dankjewel voor die schitterende dag.







