

Torhout 20 juni 2021: Alternatieven voor de “Nacht van Vlaanderen”



Door de Covid-19 problemen kon dit jaar de Nacht van Vlaanderen weer niet doorgaan. Normaal is dat een 100 km loop-wandeltocht van 100 km met heel veel deelnemers maar dit is nog niet verantwoord op dit moment. Er werden alternatieven gezocht met plaatselijke rondes van 5 km in het Driekoningen Torhout-provinciaal domein "kasteel d'Aertrycke". Er waren wedstrijden van een halve en hele marathon en over 50 en 100 kilometer.

Van ARAC waren er 2 deelnemers op de marathon. Bart van Nijlen is een getrouwe deelnemer van het Belgisch kampioenschap 100 km maar voelde zich daar nu niet klaar voor en dus was 42 km ver genoeg. Hij porde Nick Smans op om ook deel te nemen en die was al zo lang aan het wachten op een wedstrijd dat hij heel snel ja zegde en zich inschreef. In feite was dit niet gepast omdat hij de laatste maanden aan een gemiddelde zit van onder de 60 km per week en pas recent zijn kilometers aan het verhogen is als voorbereiding op de marathon van Antwerpen waar hij hoopt te schitteren en een tijd ambieert van <2u40! Maar het “jonge enthousiasme” om te presteren was groter dan het “oude gezond verstand” en dus werd er gestart.

Zie hier hoe Nick en Bart het zelf hebben beleefd:

Nick

Winst op de MARATHON!

Ongelooflijk gevoel

4 minuten of 1 km sneller dan vorige PR!

1 maand geleden kwam Bart met een idee, we lopen de NVV Marathon, ik schreef me in maar ik was eigenlijk in voorbereiding naar de ANTWRP MARATHON op 11/9.

Afspreken met coach Roger, trainingen elke week 10% omhoog, maar 2 weken geleden besloten we om toch maar voor 30 km te gaan. Dit zou beter zijn met de voorbereiding op het doel in ANTWERPEN !

Mails gingen heen en weer want ik voelde me echt goed en na enkele weken 30 graden was het in Torhout 21 graden en een lekker windje vandaag.

START, direct 1 man weg en wij vormden er een goede groep van 3 man achter, ik liep Super vlot mee, had geen enkele moeite. Na een goeie halve MT zat ik op schema voor een PR, dilemma, stoppen op 30 of doorgaan?

Na 29 km stond de 1e man langs de kant van de weg en ik voelde me de beste van ons groepje van 3. Nee ik stop niet. Ik ga door! Na 32 km nog met 2 man en na 39 km bij de wind op en heuvel omhoog voerde ik het tempo op! En ja hoor, 100 m later liep ik alleen,

Die gedachten, je gaat hier een marathon winnen!

Je gaat hier een dik PR lopen.

Bangelijk gevoel was het!

Bedankt aan coach Roger!

Bedankt aan makker Bart van Nijlen!

Bedankt aan men 2 loopmakkers voor 1 dag!

Bart

Ik was richting Torhout vertrokken met de stille hoop om rond de 3 uur te finishen. Na de eerste van acht ronden bleek dit een ijdele hoop gezien in het parcours een stuk vals plat van circa 800 meter aanwezig was met daar bovenop nog eens een lichte tegenwind. De eerste vijf passages vielen mee, doch vanaf de zesde leek dit deel wel een stukje van de Mont Ventoux. Ik heb daarom al vlug mijn eindtijd bijgesteld richting de 3u15. Rekening houdend met deze aanpassing was ik best wel tevreden met m'n eindtijd van 3u14'19". Met de nodige 'club'-trots heb ik dan bij m'n finish vernomen dat Nick gewonnen had met een eindtijd net beneden de 2u42 (chip-time). Hier heb ik, gezien de loopomstandigheden maar 1 woord voor ... een topatleet! Daar ga je als trainer nog vele jaartjes van kunnen genieten!



Proficiat aan Bart en Nick. Zeker voor Nick een extra motivatie om verder te werken naar het doel voor dit jaar en dat is/was een sub-2u40 marathon! Nu een weekje rustig aan en dan met veel moed verder naar 11 september. Hopelijk worden er binnenkort in de buurt nog wegwedstrijden georganiseerd waarop Nick zich kan testen.

Roger Embrechts