

Sneller dan de trainer! Of toch juist niet!

Begin oktober is het ieder jaar de hele en halve marathon van Eindhoven. Om de een of andere reden zijn er dan dikwijls enkele warme dagen. Dit jaar was het 1 week later dan gewoonlijk, dus waren de verwachtingen dat de warmte geen probleem zou zijn. Vorige week zondag was het met 11 graden en lichte regen zonder wind "ideaal" marathonloopweer. Maar deze week hadden ze voorspeld dat op zondag er een "goede" dag ging aankomen. Naarmate de week vorderde werd het alle dagen op zondag een graadje warmer. En ja, na weken fris weer was het gisteren 23 graden en nogal wat wind. Je moet maar pech hebben.

De marathon bestaat uit 2 stukken van ongeveer een halve marathon.



Wij hadden 2 lopers op de marathon.

Bart Van Nijlen maakte kans op een podiumplaats bij de 55plus en mikte op een tijd onder de 3 uur. Hij volgde de 3 uur ballon en versnelde de laatste kilometers om wat overschot te hebben. Hij had dat geleerd van Kipchoge die 's morgens in Wenen zijn hazen volgde voor 1h59'50 en hij versnelde op het laatst om de meet te overschrijden in 1h59'40. Zeker een geweldige prestatie.

Bart:

Een marathon met een gemengd gevoel... Ik ben tevreden met mijn tijd van 2u59'42". Het was immers mijn hoofddoel aan te komen onder de 3 uur. Doch wat betreft mijn plaats op het BK (...in mijn categorie)... plaats 4 op 37 seconden van de bronzen plaque. De marathongoden waren mij vorig jaar al niet goed gezind toen ik met 2u56" op plaats vier eindigde en dan nu

weeral van dat. Maar ja, op naar de volgende marathon. En wat de Nick betreft... van een topatleet gesproken!!! Petje af en een dikke proficiat !!!

Hier onder Bart in volle actie.



Nick had een ander doel. Hij had in mei de "Great Breweries marathon" gelopen in 2h46 onder niet-optimale omstandigheden. En hij wilde nu "de trainer kloppen" die 32 jaar geleden 2h44'59 gelopen heeft. Zeker een realistisch doel. Nick had goed getraind alhoewel hij "bijna niets" gedaan heeft in vergelijking met wat ik vroeger moest doen. Voor mij was een gemiddelde van 120 kilometers per week gedurende 3 maanden nodig om die tijd te halen. Nick doet dat met 70-80 kilometers als gemiddelde. Wat natuurlijk bewijst dat hij veel meer looptalent heeft dan ik.

Maar het willen is 1 ding, het doen soms iets anders. Zoals hierboven reeds aangehaald waren de loopomstandigheden in Eindhoven ook niet goed. En dat heeft hem zijn doel gekost.

Nick:

Mijn doel was om de tijd van Roger te halen /kloppen.

Vandaag ben ik er niet in gelukt maar ik zal zeker nog pogingen ondernemen .

Ik had de ambitie om 3:50/km te lopen maar de coach zei vooraf 3:55/km. Het is uiteindelijk met 2u45'28" precies op 3:55/ km geworden als eindresultaat.

Ik ben wel op mijn tempo gestart en kon dat tot 30km vrij vlot lopen. Ik wist dat het dan rond 12u al rond de 22gr. Zou zijn en dat er nog een 8 a 9 km windop moesten worden gelopen. Hoewel ik mijn kompanen loste en m'n eigen weg ging op zoek naar wie ik nog kon inlopen zakte het tempo tot 8x toe boven de 4'/km met een maximum verval van 4'08"/ km. Maar gezien ik nog mensen inhaalde kon ik m'n focus houden tot de meet. Ook begonnen m'n bovenbenen vooraan na 30km dik te worden en pijn te doen dus het lag niet enkel aan de wind...

Blij met een 62e plaats van alle deelnemers.

Blij als 25e Belg van BK

Tevreden als 7e M35.

Bart kwam a la Eliud Kipchoge een 20 seconden voor zijn haas van de 3u binnen en zag er goed uit!

Op de foto Nick in ARAC-trui in actie.



Zeker 2 knappe prestaties.

Dat Bart er nog altijd in slaagt om onder de 3 uur te lopen is prachtig en 4^{de} Belg is toch niet niks. Zeker motiverend om nog jaren verder te doen zelfs al ben je grootvader!

Voor Nick komen er nog zeker kansen om sneller te lopen. Hij is pas aan zijn 4^{de} marathon bezig en zijn eerste was 1 jaar geleden in Eindhoven. Toen ik mijn beste van 2h44'59 liep was ik al 9 jaar aan het marathonlopen en was het mijn 16^{de}. Maar zoals boven reeds gezegd komt looptalent meestal sneller naar boven dan trainingstalent.

Roger Embrechts