

10 mijl van Malle, 2023



Zoals ieder jaar was het weer mooi in het park van kasteel Renesse in Malle. De zon scheen en er waren lopers en er waren de “bloemekes en bijtjes” zoals in elk groot natuurlijk park. Er waren madeliefjes en voor mij onbekende blauwe bloemekes.



Er waren veel lopers in zomerse kleuren om de 5, de 10 of de 16 km te lopen. Maar er was 1 soort waar er nog veel meer van waren. Het waren geen bijtjes maar wel een andere soort vliegende ambetaanteriken. De lopers hadden er geen last van maar voor supporters waren ze een ware plaag, vooral voor iemand met een korte broek aan.



Ze waren met duizenden. Zo lang je bewoog was er geen probleem maar stond je een minuutje stil in het bos dan prikten ze op al het bloot vlees waar ze konden op landen.

Dood slaan is een oplossing maar als er teveel zijn kan je beter verder bewegen. De muggen halen slechts 2 tot 3 km per uur dus volgen kunnen ze toch niet.

5-10-16 km

Maar het verhaal gaat over het lopen. Er waren niet veel ARAC-ers op post.

Op de 5 km liep Nick Smans samen met zijn zoon Milan en een beetje later kwam zijn vrouw Tinne. Nick is herstellende van een Achillespeesblessure en heeft nog steeds last en moet het nog rustig aan doen.

Op de 10 km was er Eddy Oomen die van vakantie kwam in Colmar en niet veel verwachtte van het resultaat. Toch viel het goed mee en hij eindigde in 45'47.

Op de 16 km liepen onze meest ervaren rat Bart Van Nijlen en de "nieuwelingen" Demi en Chelsea Vromans. Bart was de dag voordien nog "zot" verklaard in Geel nadat hij er de 50 km gelopen had maar kon vandaag tot weer gewoon lopen. Hij is natuurlijk al lang genoeg op pad om te weten welke snelheid hij kan volhouden gedurende 16 km. Voor Chelsea en Demi was het moeilijker om te weten welk tempo zij zo lang zouden aankunnen.

Bart kwam binnen in 1u10'22 en raapte zo 20 punten voor de ARAC-wegcup.

Chelsea vertrok tegen 4'30 op de eerste kilometer, nadien kwamen 2 kilometers in 4'45 en de 2 laatste rondes liep zij rond de 5 minuten per kilometer. Eindtijd 1u20'35 en ook 20 punten.

Demi vertrok iets te snel en haalde 29'30 op de eerste ronde van 5.3 km. De tweede ronde werd 30'31 en de laatste ronde 31'33 wat resulteerde in 1u31'22 en 17 punten voor de wegcup.



Eddy op de 10 km



Bart op de 16 km



Chelsea in (geleende ARAC-shirt)



Demi nog niet in ARAC-shirt

Proficiat aan de deelnemers en hopelijk doen Demi en Chelsea nog dikwijls mee.

Roger Embrechts