

13 oktober 2013 Marathondag.

'Marathon Eindhoven' door Garry Op de Beeck.

Mijn prestatie van de marathon in Antwerpen 2012 maakte me warm om me opnieuw voor te bereiden voor deze lange afstandswedstrijd. Tijdens een training vernam ik dat een parcours zoals Eindhoven best interessant is om snelle tijden te lopen.

Toen Maarten Van der Donck het voorstel lanceerde om me te begeleiden, was de beslissing snel genomen. Een andere talentvolle kandidaat, Erwin Coopmans, pikte mee aan. Erwin zijn doel was een eerste marathon af te ronden binnen 3uren. Ikzelf zou graag mijn tijd van Antwerpen (2u57) scherper stellen.

De avond voor de wedstrijd begon het te regenen. De weersvoorspellingen waren alles behalve in ons voordeel. In het beursgebouw konden we ons om-



kleden. Toch even nadenken welke outfit het best geschikt was in regen en temperaturen rond 12°C. Veel Belgen meldden aanwezig!



De start werd eerder als choatisch ervaren. Werfhekken, die de verschillende startblokken van elkaar scheidde, werden enkel in het midden open gesteld.

De ganse wedstrijd liepen we in de regen. Dankzij Maarten werden de afgesproken kilometertijden perfect afgevoerd en hebben zowel Erwin als ik ons doel kunnen bereiken: Erwin eindigde in 2u58min11sec, mijn eindtijd: 2u53min37sec.



Ik dank Maarten voor het schitterend kopwerk!

'Marathon Eindhoven' door Ferre Geerts

Na het fameus marathonjaar 2012 (Lier, Eindhoven, Kasterlee), spookte er nog steeds één vraag door mijn hoofd: "Waarom lukt het mij niet om er eentje te lopen met een tijd in verhouding tot de andere afstanden?"

In maart 2013 sprak ik Wilfried Bluys hierover aan. Hij stelde me voor om mijn marathonschema van Eindhoven 2012 eens te bekijken. Hij vond het zeker geen slecht schema, maar links en rechts was er toch wel plaats voor verbetering. Na een goed gesprek was hij bereid om niet alleen een marathonschema voor oktober te maken, maar ook schema's ter voorbereiding. Zo zijn we vanaf maart gaan samenwerken, loopschema's van 4 trainingen per week, in functie van verschillende doelen.

- kardinaalsjogging in juni (15km)
- monumentenloop september (28km)
- marathon Eindhoven in oktober

De kardinaalsjogging overtrof mijn verwachtingen, ik liep voor het eerst een 15 km binnen het uur.

Wekelijks een intervaltraining had duidelijk zijn vruchten afgeworpen.

De Monumentenloop 28km was de generale repetitie voor de marathon. Ik was op exact 2h binnen, waar ik zeker tevreden mee was.

Door die resultaten was het vertrouwen naar de marathon van Eindhoven er wel. Nu nog hopen op ne goeien dag!!

De dag van de marathon was er eentje die met stip was aangeduid door de weergoden: Het regende pijpenstelen, er stond serieus veel wind en het was ook veel te koud (+/- 7°C). Een beetje teveel van het goede. Onderweg richting Eindhoven zakte de moed in mijn schoenen. Het tripje te voet van de parking naar het centrum was voldoende om tot achter mijn oren nat te zijn. De schrik voor onderkoeling tijdens de wedstrijd zat er echt in. Ik was op de koop toe te laat vertrokken richting start, waardoor ik achteraan moest starten. 3h15' zou er weer niet inzitten, zo dacht ik. Na een vijftal km passeerde ik een groepje met de tempomakers van 3h30'.

Op 20km stond mijn schoonpa te supporteren en hij riep me toe dat de groep van 3h15' niet zoveel verder liep.

Tot dan had ik een moeizame koers gelopen (dacht ik) door de weersomstandigheden en keek ik een eerste keer op naar de tussentijd, 1h31'. Dat was echt een aangename verrassing. Vervolgens ben ik een beetje versneld om tot de 3h15' groep te raken.



Rond 25km ben ik bij die groep kunnen aansluiten. De jus zat op dat moment wel echt in de benen... Zo liep ik steeds verder weg van diezelfde groep. Het tweede wedstrijddeel voelde heel goed. Als je uw tempo kunt vasthouden, loop je in die fase heel veel lopers voorbij en is het ook makkelijker om dat mentale knopje op de juiste stand te houden.

2km voor aankomst kon er zelfs nog een versnelling af! Uiteindelijk liep ik over de meet met 3h11' op de teller. Door het achteraan starten, kwam mijn netto eindtijd op 3h09'30'', een verbetering van 9 min tov Echternach 2003!!

Van die tijd kon ik bij de start enkel dromen, enkele uurtjes later was het echter een feit.

Van het zwarte beest "Marathon" ben ik eindelijk verlost, met speciale dank aan Wilfried Bluyts.

Op naar de volgende...

'Mijn eerste marathon' door Erwin Coopmans

Na weken van voorbereiding is het eindelijk zover, zondag 13-10-2013.

Na een goed ontbijt sta ik gepakt en gezakt te wachten tot ze me komen halen. Maarten, Garry, Ann en de vader van Garry pikken me op.

Vol goede moed rijden we naar Eindhoven. Op de radio krijgen we het goeie nieuws te horen dat onze landgenoot Frederik Van Lierde de Ironman van Hawaii heeft gewonnen. Wij dus nog meer gemotiveerd om een goede prestatie neer te zetten. Alleen het weer is spelbreker, het water valt met bakken uit de lucht.

In Eindhoven aangekomen gaan we rustig onze startnummers afhalen. Nog even langs de toiletten om alle stress kwijt te spelen en dan klaarmaken voor de start. In het startvak staat Ann aan de andere kant van de nadar om op het laatste moment onze regenjasjes aan te pakken. Daar is het startschot.

De eerste meters zijn wel wat chaotisch want de nadar was nog niet volledig weg. We zoeken een goede positie in het spoor van onze haas Maarten. Een tempo rond 14.5 km/uur gedurende de eerste kilometers gaat vlot en met veel overschot. Toch voorzichtig blijven want het is mijn eerste marathon. De sfeer naast het parcours is fantastisch, ondanks het zeer slechte weer. Op dat vlak is Eindhoven een aanrader voor een marathondebuut.

Halverwege hebben we toch al veel mensen terug voorbij gelopen die veel te vlug gestart waren of zich overschat hebben. En wij worden goed uit de wind gezet door onze super haas Maarten. Zo moet er voor ons een goede tijd inzitten.

Rond kilometer 33 gaat het voor mij een beetje te snel en ik besluit Garry en Maarten te laten gaan omdat Garry een heel goede indruk geeft. Ik loop mijn eigen tempo en wil nog snel een plas-pauze inlassen. Dit is een slechte keuze want terug op gang geraken voelt heel pijnlijk in de benen. Maar beetje bij beetje gaat het terug vlotter en in een goed ritme bereik ik de finish.

Met een tijd van 2.58.11 ben ik best tevreden voor mijn eerste marathon. En uit mijn fouten heb ik geleerd.

Met 2.53.37 liep Garry zijn beste marathontijd. Dus allebei ons doel bereikt ondanks het slechte weer.



Maarten is samen met Garry binnen gekomen en had geen toptijd voor ogen want we weten dat Maarten veel sneller kan. Garry en ik willen hem alvast hartelijk danken om ons super te hazen.

'Baldeneysee Marathon' door Monik Van Loock en Herman De Sobrie

Baldeneysee Marathon Essen Duitsland: een aanrader !

Op zondag 13 oktober hebben we in het Ruhrgebied een fantastische marathon gelopen. Althans voor ons en dit om volgende redenen :

- prima organisatie, vriendelijk en behulpzaam
- zeer vlot startnummers kunnen afhalen
- prachtig parkoers bestaande uit 2 ronden rond het Baldeneymeer met een keerlus in de eerste ronde waardoor eerste ronde 27 km was en de tweede 15 km, volledig geasfalteerd, deed ons een beetje denken aan Echternach, een beetje op en neer
- het Baldeneymeer is heel mooi
- goede bevoorrading met water, bananen, isotone sportdrink, cola, ... en aan de aankomst zelfs niet-alcoholisch bier
- op meerdere plaatsen speakers die je naam afriepen
- ballonnetjes, tempomakers

- heel veel toeschouwers, meeste supporters hadden een of ander toestelletje in de hand om aan te moedigen, ook veel tamtamgeroffel
- start en aankomst lagen zeer dicht bij elkaar
- er warme douches waren en voldoende kleedruimte
- last but not least, heel belangrijk voor Monik, toiletten langs het parcours waarvan zij 2x gebruik maakte, Herman zocht de bosrand 3x op in minder dan 10 km

Bovendien waren de weergoden ons gunstig gezind en hadden wij schitterend marathonweer terwijl Eindhoven in de regen liep.

's Morgens was de temperatuur aan de lage kant maar tijdens de marathon +/- 14°, af en toe zon, af en toe wolken, kortom alles om een goeie marathon te lopen en dat hebben we dan ook gedaan.

Monik ½ marathon : 2u 9 min en marathon 4u 19 min

Herman ½ marathon : 2u 2 min en marathon 4u 7 min



Sportmedische Studio Olympia

"bewegen is leven"

Cardijnlaan 12, 2290 Vorselaar

www.sportmedischestudio.be

tel: 014/50.24.78