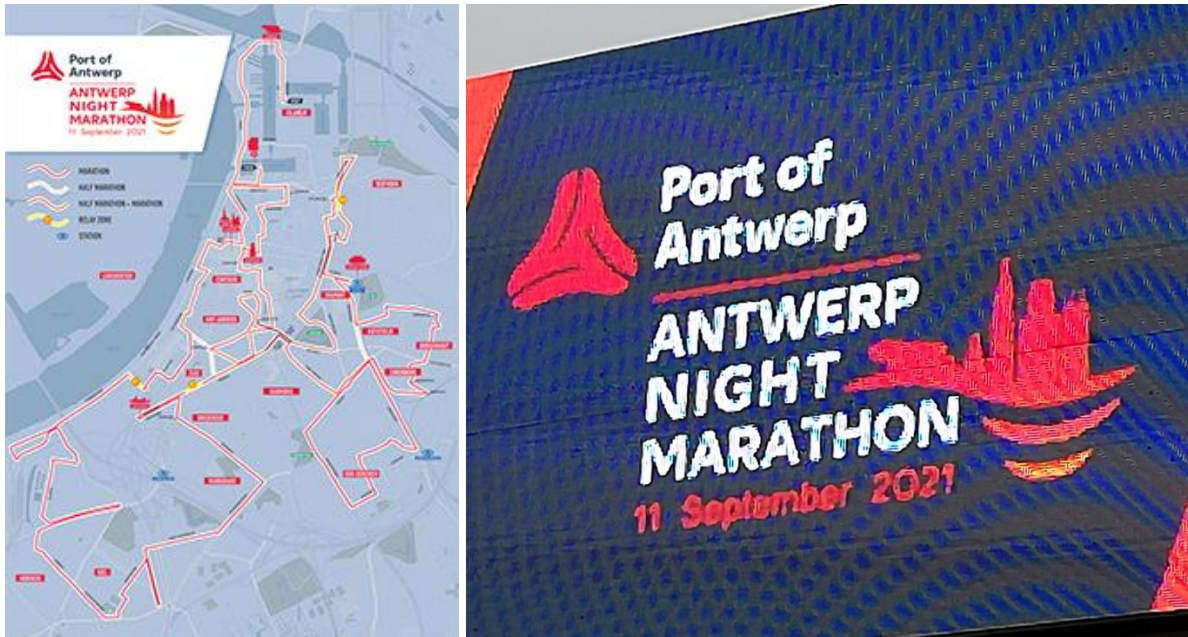


Belgisch kampioenschap marathon, Antwerpen 11 september 2021

De eerste nachtmarathon van Antwerpen werd “toevallig” ook het Belgisch kampioenschap dat eerst aan Brugge was toegezegd. Er zijn in Antwerpen al wel meer marathons geweest en jaren geleden hadden we ieder jaar de avondmarathon in Berchem. Dit jaar was er dus de stadsmarathon die op een klein deel van Antwerpen gelopen werd wat inhield dat er heeeeeeeel veel draaien en keren bij kwam. Daarbij nog 5 keer een tunnel in en uit en regelmatig een kasseistrook erbij maakte het een “zware” marathon.



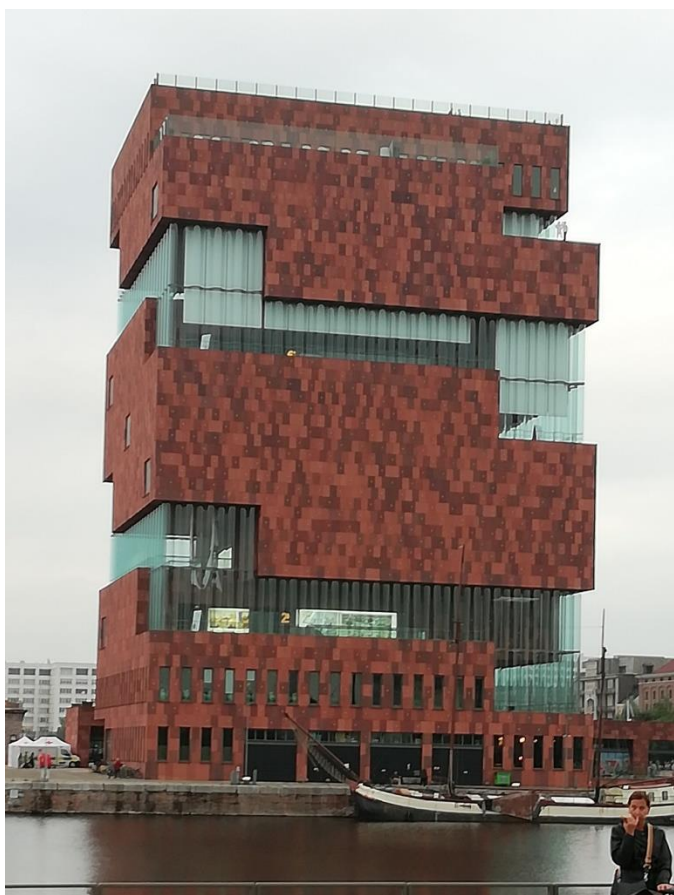
Zeker niet ideaal om een snelle tijd te lopen. Wel goed was het weer met niet teveel wind en een temperatuur van 18 graden.

Met veel show probeerde men de lopers te motiveren.



Wij hadden 3 ARAC-ers aan de start die alle 3 zeer gemotiveerd waren. Vooreerst omdat er vorig jaar geen enkele “echte” marathon gelopen werd en iedereen wel eens wilde weten wat 2 jaar trainen had opgebracht:

- Nick Smans die onder 2u45 wilde lopen en de omgeving heel goed kende omdat hij er 10 jaar politieagent geweest is. Onderweg kreeg hij dan ook regelmatig persoonlijke groeten van vroegere collega’s die nu de auto’s moesten tegen houden.
- Dominiek Hendrickx die met een PR van 3u15 een half jaar hard getraind had om eens onder de 3 uur te duiken. Pijn aan middenvoetbeentjes 2 weken voor de start. Dus afwachten of dat problemen zou geven.
- Bart Van Nijlen die nu minder goed is dan toen hij 55 was maar toch stillekes hoopte op het podium van zijn leeftijdscategorie.



Dominiek, Nick en Bart klaar om eraan te beginnen.

Het MAS waar de start en aankomst was.

Na een te late start was er 500 meter verder het mooie fotogenieke havengebouw waar de lopers rond draaiden. Nadien kwam de eerste heel slechte kassestraat met veel verzakkingen.



Dan langs de oude haven richting de leien waar de oude kranen werkloos stonden te kijken.



Vandaag niet werken maar lopen.



In de binnenstad van Antwerpen zijn er zeker bekende dingen te zien:



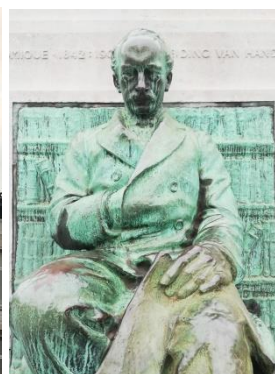
Het museum der schone kunsten



Het gerechtsgebouw

Talrijke muzikensembles

Maar niet iedereen was aan het lopen:



Deze wil voetballen. Deze willen dansen.

Deze slaapt Deze was met de fiets



Deze 2 zouden wel willen mee lopen maar de menster wil vliegen!

Nadien werd het stillekesaan donker en werd lopen moeilijker. Maar ik heb nog nooit in België een zo enthousiasme gezien en gehoord als die avond in Antwerpen! Iedereen was aan het applaudisseren en roepen in alle wijken. Ik wist echt niet dat er zoveel Joodse mensen woonden in Antwerpen, die stonden precies allemaal op straat.

Na 15 kilometer deed Bart teken dat het beste eraf was en dat hij van dan af het rustiger ging doen. Op zo'n 10 kilometer van het einde kreeg Nick te horen dat hij 13^{de} liep en juist toen zag hij 5 lopers voor hem. Eentje was een beetje voordien van hem weggelopen, dus die kon hij waarschijnlijk niet meer bijhalen. De andere vier kwamen steeds dichterbij, dus die ging hij nog wel oprapen in de volgende kilometers.

Op kilometer 41 nog een laatste aanmoediging maar die bleef maar duren. Van daaraf was het zeker nog anderhalve kilometer tot aan de meet. Maar toch geraakte zij er alle 3. En hoe!

Nick liep 2 uur 39'03 en werd 9^{de} in het totaal!

Dominiek liep 2 uur 57'15!

Bart liep met de 2u59 trekkers over de meet in 3 uur 02'52!

Nadien volgde nog 3 onverhoopte verrassingen wat betreft het Belgisch kampioenschap:

Nick: 2^{de} in de categorie 35-40 jaar.

Dominiek: 2^{de} in de categorie 40-45 jaar.

Bart: 1^{ste} in de categorie 55-60 jaar.



Dominiek wachtend op zijn broer om naar huis te rijden.
De medaille was onverwacht en het podium was veel te laat zodat Dominiek al naar huis was.

Zo zien de medailles van Dominiek er uit:



Enkele getallen:

Afstand, km	Nick		Dominiek		Bart		Kristof (broer Dominiek)	
	Tijd	Positie	Tijd	Positie	Tijd	Positie	Tijd	Positie
5	18'34	15	20'54	62	20'54	65	24'43	511
10	37'38	15	42'06	68	42'19	74	49'16	503
23	1u25'33	13	1u34'07	47	1u37'36	109	1u50'56	438
30.5	1u55'00	10	2u07'34	39	2u12'45	90	2u30'04	363
40	2u30'24	8	2u47'32	30	2u53'45	71	3u25'13	431
Finish	2u39'02	9	2u57'15	28	3u02'52	61	3u37'59	452

Besluiten:

Nick en Dominiek: zeer sterk vanaf 30 km als de "anderen" verzwakken!

Bart: Dipke tussen km 15 en 23 km. Nadien herpakt en sterk gefinished!

Kristof: Positie verbeterd tot 30 km en nadien iets teruggevallen.

Wat vonden zij er zelf van?

Nick Smans: Sinds de NVV marathon (planning 30km tempo) waar ik 12km teveel liep naar een 2u42 had ik het gevoel dat ik vooral wou bevestigen dat ik een marathon kon lopen aan 3'48/km in plaats van 3'50/km in NVV marathon.

Richting 2u40 was het doel tot we de laatste weken op training het ene pr na het andere liepen. 1km en 3km tijden werden sneller dan ooit. Dan kwam er de week voor de Antwerp marathon het BK 10km politie als serieuze test en toen ik in die race een pr liep op 5 en 10 km met 80 hoogtemeters... 3'27/km op de 10km...

Toen wist ik dat ik moest herstellen en dan knallen in Antwerpen en zo ging het ook. Marathon tempo werd die week gelopen aan 3'45"/km 2x15min en 2x10min en dat ging vlot.

Dan die start, de stad waar ik 10 jaar werkte, mooi langs het havenhuis maar oppassen voor de kasseien, wat doet de rest, ze startten met 7 man snel, kalm blijven, eerste 3km aan 3'36/km gemiddeld waren goed om de hartslag ineens op niveau te hebben maar direct terug gekoppeld en tempo laten zakken, nog een 10 man laten lopen die we vastberaden later wel terug zouden halen en gingen naar tempo van 16km/u en dat liep lekker, ademen en lopen, kijken naar de puttekes in de weg, glimlachen naar supporters en genieten, 15km vlogen lekker voorbij, 21 ook maar daar moest m'n maatje uit ons gezelschap lossen. De andere man in ons groepje van 3 ging dan op zoek naar enkele lopers 100 meter voor ons uit. Ik besloot constant tempo te blijven lopen, nog een halve alleen dan...

Focus op de mannen die ik wou terughalen, focus op de duisternis die was ingetreden, maar het lopen bleef lekker gaan en aan de Keizerlei kwamen we aan een U-turn met 5 a 6 bij elkaar. De speaker zei "hier is nummer 10, 11, 12, 13,14" en de coach, achter of naast me op de fiets vroeg of ik dat had gehoord... UITERAARD had ik het gehoord, ik hoorde ook de trots in zijn stem, (ja zoiets kan je dus horen) top 10 werd een stoute droom maar ik voelde me frisser dan het gezelschap dat ik inliep en dan naar Zurenborg en Borgerhout waar ik enkele collega's had staan die me zouden aanmoedigen. Dat ik de 3e M35 voorbij ging en voelde dat die er helemaal doorzat was een zalig gevoel.

Op kilometer 30 zag ik nog steeds tijden op m'n horloge die me lieten dromen van 2u37 maar dan werd het stilaan toch donkerder en zwaarder doch bleven de tussentijden me gunstig gezind. Tot ik km 37 passeerde met het ene tunneltje teveel en 4'03/km klokke, shit, verval, nog 5 km afzien en dat werd het ook. Ik kon nog net boven de 15km/u blijven doch moest m'n knop omdraaien en had geen speerpunten meer, komaan, niet opgeven, nog 4, nog 3, nog 10 minuutjes, nog 6 minuutjes en dan de laatste km die letterlijk en figuurlijk heel lang was, (volgens mijn horloge 1,25 km) er kwam nog iemand terug en zakte ik 1 plek, kon jammer genoeg niet meer aanpakken maar dan die boog, Goed verlicht, mijn horloge zei dat ik de marathon had gelopen in 2u38'02" maar het was nog 200 meter, komaan lopen,... en afklokken op 2u39'03 en vernemen dat ik 9e werd, ONGELOOFLIJK, 2e 35ger. Maar 9e in de Antwerp night Marathon, wat een gevoel, maar ook een gevoel van misselijkheid dat kwam opzetten

want wat was ik diep moeten gaan op 't einde!

De coach die gelukkig was, hij straalde echt! En die nog gelukkiger werd toen ook Dominiek en Bart aankwamen met toptijden en podiumplaatsen!

Zo een goed ARAC gevoel. Als je als coach zo gelukkig wordt dat je atleet sneller wordt dan je zelf vroeger was zit je trainershart op de juiste plaats!

Wat ben ik blij dat ik jou al 3 jaar ken coach! Team Roger rules! Het was prachtig.

Groeten, Nick Smans

Dominiek Hendrickx: Een maand voor de marathon had ik nog niet beslist welke ik zou lopen tijdens het weekend van 11-12 september. Ofwel Antwerpen op zaterdag avond met 99 bochten en 5 tunnels, ofwel Munster op zondag morgen. Het werd Antwerpen met het doel om de pacer van 3.00u te volgen en zien waar het schip eindigt. Zo'n avondmarathon geeft veel ruimte en tijd om je zenuwachtig te maken. Gelukkig kwamen Bart en Roger mij voor de start geruststellen. Doordat de start 10 minuten werd uitgesteld, zakte mijn hartslag en vond ik mijn kalmte.

De eerste 3 km met de pacers ging vlot maar toen vertraagden die plots door de smalle straten. Met een groep van 15 personen waarbij de eerste vrouw was, liepen we tegen 4.15min/km verder. Aan het Kiel op km 15 bleven we met drie over en even later aan de Bolivar tunnel liep ik nog alleen. 2 belangrijke tips:

1/ De BRUGtraining heeft echt een verschil gemaakt tov andere lopers

2/ Neem een spons mee zonder schuurkant en steek die in de plastic beker zodat je beter kan drinken

Na elke tunnel en elke bevoorrading liep ik 5 m verder weg van de anderen. Zo ging het door heel de binnenstad met zeer veel aanmoedigingen, haakse bochten, hoge stoepen. De laatste 7 km waren de moeilijkste maar met veel focus op mijn ademhaling bereikte ik het MAS. De eerste die ik zag na de meet was Roger. Dat was handig om tegenaan te hangen. Kapot was ik. De eindtijd was beter als verwacht. Het gevoel van in de boter lopen dat was zalig.

Ja coach je schema klopte. Een dikke dikke merci. Ook een merci aan mijn vrouwke en kids.

En een merci aan iedereen van team Roger want in groep lopen verbetert onbewust je conditie en het zorgt voor de fun faktor.

Dat ik 2e was op het BK M40 was uiteraard een leuke bijkomstigheid.

Groeten, Dominiek

Bart Van Nijlen: Dag trainer en collega-lopers

- **5km tijd = 20'54''**
- **Voorafgaand trainingsverloop** (3 maanden: juni-juli-augustus)
 - Gemiddeld tussen de 100 en 120 km per week met hierin elk weekend een of twee duurlopen van een dertigtal kilometer gecombineerd met de twee arac-trainingen, opgevuld met korte loopjes tijdens de resterende dagen. Ook ben ik op zoek gegaan naar zoveel mogelijk wedstrijden (halve marathon Sint-Laureins, marathon Torhout, 2 trails in Spa en in Houffalize, een 10 miles in Wortel en een 10-km wedstrijd in Morkhoven) om het wedstrijdgevoel opnieuw te ervaren na de coronaperiode.
- **Eet- en drinkpatroon tijdens het lopen**
 - 4 dagen voorafgaand ben ik begonnen met tapering (KH-stapeling) op een volledig natuurlijk en lekkere manier, met name d.m.v. dagelijks 1 zakje guimauves van 250 gram (in de volksmond 'lievevrouwkes') te nuttigen met veel water. In tegenstelling tot de meeste sporters verander ik mijn klassiek eetpatroon niet! Dit wil zeggen een normaal ontbijt met volkorenbrood, een gewoon middagmaal met vlees/vis, aardappelen en veel groenten en tot slot mijn tweede broodmaaltijd 's avonds.
 - De dag van de wedstrijd was enigszins moeilijk in te plannen vermits het om een avondwedstrijd ging. Vandaar dat ik in de loop van de dag geen te zwaar belastende maaltijden heb genuttigd. Een voorbeeld hiervan is de vervanging van mijn volkorenbrood door witte pistolets. De laatste maaltijd (warme magere melk gemengd met suiker en 'Olvarit fijne granen vanaf zes maanden') heb ik tweeënhalf uur voor de wedstrijd genuttigd.
 - De wedstrijd zelf heb ik van elke drankpost gebruik gemaakt. Dit wil zeggen om de 2,5 kilometer water of een combinatie van sportdrink en water. Op km 15, 25 en 35 heb ik daarbij ook een sportgel van Wcup (2x 20mg en 1x 80ml) genuttigd.
- **Marathon zelf**
 - Zoals gewoonlijk was ik de ochtend voor de marathon vrij zenuwachtig. Vermits het hier om een avondwedstrijd ging duurde deze nerveuse periode geen 3 uurtjes, maar een ganse dag! Eenmaal aangekomen in Antwerpen en vanaf de eerste passen in de wedstrijd maakt deze nervositeit plaats voor een gezonde dosis prestatiedrang. Deze laatste werd nog eens ondersteund door de massale opkomst van een talrijk en zeer enthousiast publiek. Het eerste deel van de wedstrijd heb ik mijn eigen tempo gelopen met in het achterhoofd net onder de drie uur te finishen, alhoewel ik al vrij snel doorhad dat we hier niet kunnen spreken over een snel parcours door de aanwezigheid van tunnels, haakse bochten, kasseien,... In de buurt van km25 is zelfs de pacer van de 2u59 met z'n volledige groep mij gepasseerd. Na de haakse bocht op circa km32 aan het station in Antwerpen heb ik dan besloten om mijn wagonnetje opnieuw aan te pikken bij de groep van de 2u59. Bij het naderen van de finish heb ik dan een

eindsprint ingezet om de pacer een twintigtal meter achter mij te laten...en dit met succes! Nadien werd ik dan geconfronteerd met een dubbel gevoel: langs de ene kant...ik was gestrand op 3u02'52'', langs de andere kant...ik was Belgisch kampioen! Na 2 dagen van mijn titel te hebben genoten ben ik opnieuw aan het trainen gegaan vermits de zondag nadien de Maasmarathon van Visé op mijn programma stond. Met vele dank aan het arac-bestuur voor de mooie omkadering, de trainer voor de professionele begeleiding en zijn aanwezigheid tijdens de wedstrijd, de collega-vrienden-lopers voor het plezier tijdens de trainingen en de vele positieve reacties die ik achteraf heb mogen ontvangen wil ik dit verslag beëindigen! Voor herhaling vatbaar...oud maar nog niet versleten!

Sinds de trainingen bij Roger zijn m'n prestaties/resultaten er alleen maar beter op geworden met uitzondering van uiteraard de coronaperiode-dip die de meeste onder ons moesten ondergaan. Met het besef dat mijn hoogtepunt stilaan achter mij ligt zijn het dan weer onder andere Nick, Dominiek, Kathleen, Danny, Benny, Guy Bisschops, ... en alle andere lopers (!!!) binnen onze loopgroep die me blijven triggeren om toch nog te blijven doorgaan. Getuige hiervan zijn al de positieve reacties die ik ondermeer via Strava kregen heb.

Nog steeds nagenietend. Met sportieve groetjes, Bart

Wat vooraf ging.

Nu hebben deze 3 atleten niet zomaar ineens deze prestatie kunnen leveren. Er gaan jaren aan vooraf en meestal zijn ze al begonnen als ze nog peuterkes waren. Hier onder hun versie van hoe ze hier geraakt zijn.

Nick: Vroeger voetbal gespeeld van 4 jaar tot 28.

Scholendveldlopen gewonnen van 1e tot 4e leerjaar. In het 5e waren er 2 van een andere school met spikes (nog nooit gezien voordien) die me in laatste rechte lijn voorbij kwamen nadat ze 700m waren blijven zitten. Heb ik geweend die dag, thuisgekomen vroeg ik of ik net als die 2 mannekes atletiek mocht gaan doen want ik had ze wel gevraagd hoe t kwam dat ze zo rap waren. Maar ik mocht blijven voetballen (1 auto en 2 broers, pa trainer van de voetbal). De kinderen zoals nu naar alle mogelijke sporten in eender welke gemeente brengen was in die tijd luxe, nu is dat voor iedereen normaal in ons gejaagde leven.

In 2007 heb ik getraind voor de Antwerp ten miles en liep ik met 1u12 voor mijn gevoel en m'n vrienden een waanzinnig snelle tijd. Het jaar nadien in 2018 ook een halve marathon in Eindhoven gedaan op 1u34 en zo trots toen. Maar trainen was toen gewoon 2 a 3 x per week een toerke gaan lopen aan eenzelfde tempo. Meer dan 16km heb ik toen nooit gedaan denk ik.

Mijn loopcarrière is begonnen met Arac in 2018.

Als ik dit verhaal vertel op 't werk zeggen ze dat ik een mooie carrière had gehad als ik vroeger was begonnen, maar dan antwoord ik dat ik dan mss al lang geen goesting meer had om nu nog te lopen of misschien een zware blessure had opgelopen... De tijd terugdraaien kunnen we toch niet en we genieten van onze late carrière! In de voetbal hadden we trouwens ook veel plezier en daar was ik altijd ook trots dat ik in de voorbereiding iedereen er afliep.

Dominiek: 7-19 j atletiek met in de winter veldlopen en in de zomer kampnummers.

Veldlopen tot miniem want te zwaar gebouwd vanaf mijn 12, altijd rond de 10e-15e plaats.

Kampnummers: meerkamp vanaf cadet tot 10-kamp 1e jaars junior.

Speer altijd finales gegooid op BK (van mijn jaar 1977 steeds top 3 op Belgische ranglijst zelfs als junior nog met 51 m, hoogtepunt was 1 week stage nabij Praag bij dubbel Olympisch en wereldkampioen Jan Zelezny).

Studies Leuven vanaf 1995: geen specifieke sport.

Cafévoetbal van 1996-2018 bij FC Maes.

Lopen begint officieel vanaf 2016, de eerste keer dat ik verder liep als 15 km.

21Km	Kasterlee	13/11/2016	1'40'37
42 km	Berlijn	24/09/2018	geblesseerd

Aansluiting bij groep afstandlopers eind 2018

42 km	Munster	08/09/2019	3'16'59
42 km	Kasterlee	17/11/2019	3'31'34
42 km	Arendonk	20/09/2020	3'14'33 (leper afgelast)
21 km	Gent	28/03/2021	1'27'49

Bart: Mijn sportverleden start zoals bij vele jongens... in het voetbal. Ik heb het volgehouden van miniem tot cadet om dan te moeten vaststellen dat er geen carrière voor mij was weggelegd in deze sporttak. Na een sportarme tussenpauze van enkele jaren ben ik terechtgekomen in het handbal, te beginnen bij Technico Turnhout om uiteindelijk af te sluiten bij Pidom Kasterlee.

Na weer een lange, en deze keer een sportloze periode ben ik in 2002 beginnen lopen. Gestart met hier en daar een korte jogging van 5 km heb ik uiteindelijk mijn eerste marathon afgewerkt in 2003 (Eindhoven). Mijn laatste marathon (Maasmarathon/Visé) die dateert van vorig weekend was mijn 95ste officiële marathon (allen met officiële tijdsregistratie). Hierbij reken ik dus niet de marathon-trainingslopen, de lange-afstand-trails of de 100-km wedstrijden. Wat de marathon betreft ben ik 'voorlopig' 42 keer onder de magische drie-uurs-grens gefinisht met een provinciale titel in 2017 en een Belgische titel in 2021.

Mijn hart ligt echter bij de lange afstand waar ik op de '100 km-afstand' 4 Belgische titels en 1 bronzen medaille heb kunnen verzamelen. De letterlijk langste prestatie was de Spartathlon in 2011 waar ik 34 uren nodig had om de totale 246 km in een ruk af te leggen. Onder het motto "Oud maar nog niet versleten" zou ik toch nog graag enkele jaartjes blijven doorgaan met marathons te 'verzamelen' en wie weet nog een titel?

De toekomst!

Wat zit er nog in voor Bart, Dominiek en Nick voor de volgende jaren of decennia?

Bart is waarschijnlijk over zijn hoogtepunt. Als er binnen 1 jaar een 6 voorkomt dan is het snelste er waarschijnlijk wel af. Wat niet wil zeggen dat er nog veel mooie jaren kunnen komen. Ook lopen aan <15 km per uur kan leuk zijn en marathons >3 uur kunnen ook voldoening geven. Zoals je hierboven kon lezen heeft Bart er al 95 gelopen als wedstrijd en daar zullen er dit jaar zeker nog bijkomen. Hij wordt in 2022 zeker ook "mister 100"!

Dominiek heeft in mijn ogen de prestatie van zijn leven gelopen in Antwerpen! Heel goed getraind, geen blessures in de voorbereiding behalve de pijnlijke middenvoetbeentjes, vele kilo's gewicht verloren op weg er naartoe en een heel sterke wil om er deze keer te geraken. Misschien loopt hij nooit meer sneller want ook hij is de 40 al een tijdje voorbij. Alhoewel met dezelfde motivatie en een snelle omloop en goei loopweer kan het altijd nog sneller!

Nick is nog maar aan het begin van zijn carrière. Na 3 jaar afstandstraining met nog steeds weinig kilometers per week kan hij nog vooruitgang boeken. Deze maand plukt hij wel de vruchten van een jaar goed trainen met een 3^{de} plaats in het BK 10 km voor politie, nadien zijn marathon in Antwerpen met een nieuw PR en deze week nog een 3^{de} plaats op het BK cross voor politie. Een plaats in het landenteam voor het Europees kampioenschap voor politiepersoneel is een terechte beloning en motivatie om nog beter te worden!

Het ga jullie goed mannen!

Roger Embrechts