

Keulen, 6 oktober 2024



Nick Smans liep gisteren een persoonlijk record op de marathon en verbeterde zo ook zijn clubrecord bij ARAC bij de 40plus. Officieel liep hij 2u31'52. Hij werd 11^{de} in totaal en 1^e bij de 40+. Als je weet dat er 5618 deelnemers waren dan is dat een hele prestatie.

En dat in een grote stadsmarathon. De 2 torens van de Dom zal hij nooit meer vergeten.

Rank	Name	Time
1	Demeke TADESSE*	2:12:19
2	Chakib LACHGAR*	2:18:14
3	Adone WELETAW*	2:23:37
4	Narson KIPKORIR*	2:27:55
5	Recep ARSLAN*	2:28:01
6	Michael WIEDERUNG*	2:27:50
7	Kovlin KRANZ*	2:29:00
8	Kevin QUINN*	2:29:48
9	Dennis VAN DIELT*	2:31:10
10	Oscar Pablo THIES*	2:31:30
11	Nick SMANS	2:31:52

Team: NED
Club: ARAC, Winmarat
Age Group: M40
Gross Time: 2:31:52
Location: Keulen

Wij waren met >15 marathonlopers hier in Keulen in 1997 en 1999 en toen was de Dom al zwart. Nu misschien nog zwarter! Maar het blijft altijd wel een imposant gebouw dat heel wat kijkers lokt.



Na de aankomst dus allemaal blij gezichten maar wel serieus wat spierpijn in de bovenbenen want na een te vlugge eerste 25 km was het toch veel afzien nadien.

Als trainer/coach stel ik mij dan de vraag: Was dit de "IDEALE" MARATHON voor Nick?

Mijn antwoord: waarschijnlijk NIET!

De goede dingen:

- Temperatuur: opperbest, tussen 9 en 12 graden Celsius. Meestal bewolkt en af en toe een flauw zonnetje.
- Parkoers: goed, weinig hoogtemeters, goede ondergrond.
- Sfeer: geweldig met veel aanmoedigen en hier en daar wat muziek.
- Opzweepende speaker voor de start, goed voor het opwarmen.
- De afstand was iets te kort wat het gemakkelijker maakt om een goede eindtijd te hebben.
- Onderweg regelmatig aanmoedigen van Tinne, Mylan, Line en coach Roger



De minder goede dingen:

- Af en toe was er wel wat wind. Nick liep de eerste 25 km bij de eerste vrouw maar die was bijna de helft kleiner dan hem, dus echt "uit de wind" lopen kon hij niet.



- Het tempo van de eerste 20 km was 5-6 seconden per kilometer te snel. De bedoeling was gans de marathon te lopen aan 3'36/km wat een eindtijd zou opleveren van 2u31 minuten. Maar de "eerste damegroep" liep aan 3'30/km. Die 5-6 seconden lijken niet veel, maar het is een wereld van verschil.

De eerste halve marathon liep hij aan 3'30/km in 1u13, de tweede halve aan 3'42/km in 1u18. Er is dus wel een verval wat te verwachten was na de te snelle eerste halve. Iedereen die marathons gelopen heeft weet dat Nick het zwaar gehad heeft en dat het heel veel karakter gevraagd heeft om te blijven lopen. Ik zag hem voor het laatst bij kilometer 37 en toen zat hij er helemaal door. Ik verwachtte toen niet dat hij de eindmeet op tijd ging halen. Had Nick van in het begin 3'36/km gelopen dan had hij de 42.2 km in 2u31 gelopen en dan had hij minder afgezien de laatste 10 km.

Maar het fantastisch gevoel dat hij nu ervaren heeft door 25 km de eerste dame en haar begeleiders te volgen, met overal applaus en enthousiasme van het publiek, zal hij nooit in zijn loopcarrière nog gewaar worden. De pijn aan de benen die hij nu achteraf voelde is binnen een paar dagen over maar het applaus zal hij blijven horen.

Aan alle lopers die nog een marathon gaan lopen geef ik dan toch weer het advies om een constant tempo te lopen waardoor je met een goed gevoel aan de eindmeet komt zonder "kapot" te zijn. (Maar als je ooit de kans hebt om met de eerste dame mee te lopen moet je dat zeker doen)!

Roger Embrechts