

## **Marathon de Beloeil**

11 oktober 2014

Tijd: 4u32min

Gemiddelde: 9,3 km/u

<http://users.skynet.be/marathon.beloeil/>

In verband met een chronisch tijdsgebrek kwam de nadruk in het vroege voorjaar meer op lopen dan op fietsen te liggen en op 1 mei was het dan eens goed zot: 20 km trail in Ellezelles. En dan dacht ik: 'ziet nu dat ik 50 jaar word en een marathon loop!' Ik keek es op het internet en één van de eerste dingen die ik zag: MARATHON DE BELOEIL op 11 oktober: vlak na mijn verjaardag en minder dan 30 km van ons deur. Dit was een goddelijk teken, kon niet missen: de 'Marathon de Beloeil' werd mijn doel.

En dus begon ik met trainen: iets meer dan 4 maand had ik nog om me voor te bereiden. Aangezien ik niks van lopen ken, ging ik te rade bij allerlei schema's op loopwebsites en vroeg aan broer en schoonzus (die hebben al marathons gelopen) wat een mens zoal moet eten en drinken, hoe je je best voorbereid enz. Mijn doel werd om het geheel in 5 uur uit te lopen, dat leek me gezien mijn leeftijd en gebrek aan ervaring nog realistisch.

Ik probeerde het netjes op te bouwen en hoewel het soms lastig was, maakte ik best progressie. Ik liep ongeveer 4 keer per week, lette op mijn kilo's (toch 4 kilo eraf) en deed 3 keer een training van boven de 30 km. Dat ging redelijk. Traag, maar een tijd rond de 5 uur zat er zeker in. Langzaam kwam de grote dag dichterbij...

11 oktober: ik twijfel: ik ga het misschien niet kunnen. Maar rond 9 uur pak ik toch m'n autootje en als ik naar beneden rijd zie ik in totaal 7 reeën. Prachtig, wat een dag. Wel begint het te regenen, maar ik houd mezelf voor dat dat niet erg is: dan is er veel zuurstof in de lucht. De parking aan het kasteel van Beloeil staat al goed vol; als ik mijn rugnummer ga ophalen, hoor ik dat er meer dan 100 mensen de marathon gaan doen: gezellig. Er zijn er nog veel meer kandidaten voor de 10 km, de halve marathon en de marathon relais (estafette). Het is nu flink aan het regenen en ik kruip nog even terug in de auto. Dan trek ik mijn loopschoenen aan en ga terug naar de inschrijving: nog even babbelen met een paar West-Vlamingen, naar twc, tas met pull afgeven bij de koffiedames, nog een banaan eten, een slok water en keurig op tijd sta ik in de gietende regen aan de start.

Een keer diep ademhalen en we zijn weg! Het komt nu met bakken uit de hemel en binnen de minuut zijn we allemaal veranderd in waterkiekens. Op de verharde wegen is dat allemaal niets, maar er zitten veel veldwegels en bospaden in het parcours en die zijn allemaal veranderd in enorme blubberzones afgewisseld met modderpoelen. Één keer stuik ik in een put in een grote vijver: tot over mijn kuit in het water! Voor het overige is het meestal baggeren tot aan ons enkels: echt heel zwaar om te lopen. Toch gaat het enorm goed vooruit. Ik lijk wel te vliegen: nog nooit in mijn leven heb ik zo rap gelopen. Ik kan heel goed mee met een groep en na 2 uur hebben we al bijna 20 km afgelegd. Ik besef heel goed dat dit niet kan blijven duren, maar het geeft niet: ik moet gewoon volharden nu.

Het is echt een schitterend parcours in de bossen en de velden en ook al blijft het gieten, ik geniet er enorm van. De organisatie is ronduit subliem: het lijkt wel of heel Beloeil is uitgelopen om ons te komen helpen. Bij alle kruispunten staan vrijwilligers paraat om het verkeer te regelen en de weg te wijzen, en om de 4 km is er bevoorrading met water, rozijnen, stukken peperkoek, banaan enz: echt ronduit fantastisch. Al deze mensen moedigen ons aan en zijn supervriendelijk. Ook de politie is van de partij om alles in goede banen te leiden, het verkeer wordt tegengehouden en we krijgen overal voorrang. Het is geweldig om zo'n vip-behandeling te krijgen als het zo lastig is en meermaals trek ik me er echt aan op. Na 25 km begint het wel moeilijker te worden, maar ik kan toch goed blijven lopen en houd een tempo aan van rond de 9 per uur. Nu loop ik veel alleen, omdat klaarblijkelijk iedereen toch even pauze heeft gehouden toen we na 21 km terug bij de start kwamen. Ik ben gewoon doorgelopen en de mensen die me nu passeren zijn van die superfitten die aan 15 p/u lopen. Ik sukkel op het gemak verder. Het is nu wel wat minder hard aan het regenen, maar mijn natte kleren plakken nu echt ambetant aan mijn lijf en mijn benen beginnen moe te worden. Het stuk aan het kasteel van Beloeil ligt er enorm drassig bij en één keer schuif ik bijna onderuit. Maar toch kom ik terug aan de start na 31 kilometer. Nog iets meer dan 11 km: het moet lukken. Mijn tempo is nu drastisch gedaald,

maar toch besef ik dat ik een heel goede tijd kan neerzetten: veel minder dan 5 uur! Rond mij zie ik dat iedereen het zwaar krijgt; er zijn al veel deelnemers die stappen in plaats van lopen. Nu komt toch mijn uithoudingsvermogen van pas en ik blijf doordoen. In het zog van een meisje uit Ieper, vecht ik mezelf naar de eindstreep. Deze laatste 2 kilometer voel ik me echt mottig worden, maar ik probeer haar toch te volgen. Daar is de bocht, de mensen klappen, 'over het grint lopen nu', roepen ze: de aankomst, ik heb het gehaald in een tijd van 4u32!

Iemand hangt een prachtige medaille rond mijn hals en bovendien mogen alle vooraf ingeschrevenen een t-shirt in ontvangst nemen. De misselijkheid neemt nu de overhand en ik moet bijna overgeven. Ik zet me en voel hoe mijn spieren verkrampen. Van de organisatie vragen ze of het gaat en als ik vertel dat dit het cadeau voor mijn 50<sup>ste</sup> verjaardag is, krijg ik prompt een grote fles streekbier. Eén van de andere lopers raadt me aan om naar binnen te gaan om geen kou op te doen en daar mag ik me bij de West-Vlamingen zetten. Ik begin nu wel meer te bekomen en bel naar huis; grote verbazing natuurlijk dat m'n telefoontje nu al komt. Het is echt een heel aangename sfeer, maar na een colaatje wil ik toch graag naar huis en ik ploeter over de parking naar mijn auto. Mijn loopschoenen zijn veranderd in modderklompen: die steek ik in een plastic zak en daarna probeer ik me toch half af te drogen en te omkleden. Ik had met de bus naar Huissignies kunnen gaan waar de douches zijn, maar ik wil liever thuis douchen. Als ik doorrij zie ik de laatste deelnemer toekomen...

Na een half uur stilzitten in de auto kan ik bijna niet meer op mijn benen staan, mijn lippen zijn blauw en mijn ogen staan paraplu als ik thuis kom. Maar een warm bad, droge kleren, een heerlijke bbq, 2 liter drinken (vooral chocolademelk) en een nachtje goed slapen doen wonderen. De conclusie is dat ik een fantastische dag heb gehad, dat de organisatie ongelooflijk goed was, de sfeer supergezellig, en dat ik een tijd heb neergezet die alle verwachtingen omverblaast. Ik denk dat het vooral kwam omdat ik erg goed gegeten en gedronken heb; bij alle bevoorradingen water genomen en regelmatig iets gegeten. Dat schortte er aan bij de trainingen. Het was zwaar, maar ik heb er oprecht van genoten: life begins at 50!