

## Neerpelt Limburg 113 (1.9/90/21)

Een wedstrijd die rood aangeduid stond was de halve van Neerpelt. Aangekondigd als Limburg 113 (verwijzend naar de totale afstand die je aflegt op een halve. Zo had er ook een 226 plaats, een hele dus. Iets te hoog voor mij maar die halve moest haalbaar zijn. Als voorbereiding had ik Eeklo en Aarschot. Eeklo was iets misgefallen met de nadruk op vallen. Aarschot is volledig de mist in gegaan, door allerlei omstandigheden ben ik er niet gestart. Dus iets te minieme wedstrijdvoorbereiding maar het was zo en ik wilde de halve kost wat kost doen. Op reis stond ik om zes uur op (zo kon ik plaatsen reserveren aan het zwembad) maar zo kon ik ook bij redelijke temperaturen (24°) al gaan lopen en aansluitend in het nog lege zwembad enkele baantjes trekken. De voorbereiding bij het warme weer was geen verloren moeite zo bleek de wedstrijddag zelf.

Op 23 augustus om 6u15 opgestaan zoals elke werkdag. De zenuwen begonnen en ik kon geen hap binnenkrijgen. Geen nood ik heb wat reserve (lees enkele kilo's te veel) en had de avond er voor goed gegeten. Om 6u30 kreeg ik van Roger een berichtje dat hij zich niet zo goed voelde, zeker niet om een ganse dag langs de kant te staan in volle zon. Roger al jaren mijn vaste begeleider heeft af en toe last van hoofdpijn en was dus beter af in bed. Dan maar alleen op weg. De laatste zaken ingeladen en op weg naar het verre Limburg.

Om 9u15 ter plaatse en aangemeld, aan de inschrijvingstafel zag ik het verwachte vonnis: "geen wetsuit, watertemp: 23°. In Eeklo was het ook al van dat en het zwemmen was daar een mager beestje. Maar ik had er mij al enkele dagen bij neergelegd. Met zo'n zomer was het onvermijdelijk. Het enige wat mij bezig hield was om binnen het uur uit het water te zijn. Dan was mijn wedstrijd al voor 50% geslaagd.

Ondertussen waren de mannen van den 226 (de hele) al aan het fietsen. Hun start was rond 7u. Vlug naar de auto om alles klaar te maken, nummer, bidons, loopgerei en al zo van die dingen. Op weg naar de wisselzone merkte ik dat het al 10u20 was. Met de start OM 11u10 en te voet naar de zwemstart, zo'n 2 km verderop restte me niet zo heel veel tijd meer. Dan komt de 19 jarige ervaring van pas om het klaarzetten in de wisselzone vlotjes te laten gaan. Eens dat klaar was op weg naar de start. Ik had nog 15 minuten over dus tijd om even op adem te komen.

11u05 het water in en 5 minuten later van start voor wat een lange dag ging worden. Mijn doelstelling was 1u zwemmen, 3u fietsen en 2u lopen. Binnen na 6uurtjes dus. Langs de kade had ik de bruggen geteld en zo wist ik dat ik eens

de derde brug onderzwoom er bijna was. Tegen alle verwachtingen in zwom ik vlotjes en dat zelfs zonder pak. Ik had ook plaats zat en kon rustig geconcentreerd zwemmen. Op mijn uurwerk kijken deed ik maar niet zo zou ik niet zenuwachtig worden of ik binnen het uur aan wal zou zijn. De derde brug naderde en iets verder mochten we het water uit. Eventjes de trapeleuning vasthouden want het draaide een beetje in mijn hoofd. Bovenaan de trap was het "zatte" gevoel weg en kon ik op mijn uurwerk kijken. 44' wablief, ja inderdaad ruim binnen het uur kon ik aan het fietsen beginnen. Rustig gewisseld en de fiets op voor 3 maal 30 km langs rustige mooie wegen. Limburg is echt wel de fietsprovincie. Gedurende één rondje fietste ik 70% van de tijd tussen de velden, bossen, weilanden en ander natuurschoon. Achel en Neerpelt waren de enige dorpjes waar we door reden. Om de 90 km te rijden in 3 uur was dus een gemiddelde van 30km/u nodig. En dat lukte het eerste rondje uitstekend, ik zat er al wat over en had dus nog wat speling. Ook na het tweede rondje ging het vlot, de vlakke wegen en de zwakke wind waren ideaal om een gelijkmatig tempo aan te houden. De wedstrijd is nieuw dus de belangstelling was wat magertjes, enkel aan de wisselzone stonden er supporters, de rest van de weg was stilletjes, soms te stil. Enkel de triatleten die 3 of 6 rondjes reden kwamen voorbij. Af en toe enkele auto's en wat fietsers die genoten van het zonnetje. Tijd genoeg om de gedachten te laten gaan en alles eens leeg te maken in het hoofdje. Zo goed als de voorbije 60 km ging zo goed ging de laatste 30. Met een gemiddelde van 30,2 kon ik van de fiets en aan de halve marathon beginnen.

Niet te vlug gewisseld en langzaam aan beginnen lopen. De warmte was nu echt goed voelbaar. Veel drinken zou nodig zijn. Er moesten twee ronden gelopen worden waarbij we langs het kanaal heen en terug liepen zo door Neerpelt centrum, keren, terug naar het centrum waar de aankomst lag. Terug 1 km naar het kanaal en daar begon je aan de laatste 10 km. Heel afwisselend waardoor je eigenlijk niet beseft dat je 21 km loopt. Maar het lopen ging minder goed, na 500 meter had ik al krampen in mijn bovenbenen. Stoppen, stretchen en verder. Zo heb ik zeker een 8 tal keren moeten rekken. Ik nam me voor om niet meer naar de klok te kijken en gewoon op karakter te lopen. Al goed dat langs het kanaal veel schaduw was, enkel in het centrum was de warmte goed te voelen. Drinken, sponzen en nog eens drinken. Dat ik onder de 6 uur zou finishen was al duidelijk maar ik zou zeker niet stoppen, hoewel bij de eerste krampen had ik schrik om te moeten stoppen. Gelukkig was het nog te harden en beet ik door. Zo haalde ik de meet in 6u08'30". Het bobijntje was echt wel op en het flesje Isostar aan de aankomst smaakte maar het fruit kon mij toch niet bekoren. Dan is het

toch even lastig om niemand aan de aankomst te hebben waar je je verhaal aan kwijt kon. Niettemin wordt het een wedstrijd waar ik terug voor kom. Lastig maar haalbaar voor een recreant. Een Ironman zal ik nooit niet worden, maar eventjes voel ik mij toch een halve-Ironman. Na mijn deugddoend douchke loop ik nog eens langs de finish. Met een Hoegaarden die smaakt in de hand kijk ik met volle bewondering naar de echte Ironmannen. Ik stap naar de auto en zie dat na 12 uur wedstrijd nr 41 nog begint aan zijn laatste 10 km. Bewondering en respect want de man is zeker enkele jaartjes ouder dan mij. Misschien heb ik toch nog toekomst als een ganse Ironman.

De dag erna ben ik overal stijf maar hou me recht overeind want ik heb het toch weeral gehaald. In de uitslag lees ik dat nr 41 de wedstrijd eindigde in 13u06, Na hem eindigden nog drie atleten, de laatste in 14u57, net binnen de limiet van 15u. Bijna een dubbele dagtaak. Chapeau!!!!!!!

FrankC

### **Ironman Frankfurt – 5 juli 2009**

Nee, dit doe ik niet meer, ge moet me voor volgend jaar nergens meer inschrijven, dit is zot. Dit waren zijn eerste woorden vorig jaar na zijn aankomst in de Ironman Nice op 22 juni.

Enkele dagen later, 25 juni 2008 zit ik al van vóór 9u aan de computer ... klaar om hem in te schrijven voor de Ironman van Frankfurt. Na de gebruikelijke problemen met de overbelasting van de server is het me dan rond 11u toch gelukt, op 5 juli 2009 ben ik terug supporter nummer 1.

Aan de voorbereiding kan ik niet veel helpen, het trainen moet Christian zelf doen.

Ik probeer er zo goed en zo kwaad mogelijk voor te zorgen dat er elke avond gezond en evenwichtig voedsel op tafel komt.

Ook de reservatie van het IBIS hotel behoort tot mijn "takenpakket".

Na een jaar van trainen is het ineens weer zo ver.

Donderdag 2 juli wordt de minibus volgeladen, iedereen is er klaar voor. De kindjes zijn door het dolle heen, oma en opa staan ook klaar.

Jammer genoeg moet een bevriend koppel op het laatste moment afhaken, een hernia dwingt mijn vriendin tot platte rust. De supportersploeg wordt uitgedund van 7 naar 5 personen, maar dit zal op de dag zelf niet te merken zijn. Het bevriende koppel zal de wedstrijd volgen via Internet en ze zullen me regelmatig sms-jes sturen met een update over gemiddelden en rondetijden.

Na een 500-tal kilometer komen we aan in Frankfurt centrum. Dankzij een geleende GPS rijden we vlotjes naar ons hotel. Inchecken verliep vlot, een

geschikte parking vinden voor de minibus verliep wat moeilijker.

We gaan in de vooravond al eens op verkenning richting "plaats van het gebeuren". Er heerst daar al behoorlijk wat activiteit, een avondloop stond op het programma. Zo maken we voor de eerste maal al kennis met de Duitse sfeer.

Vrijdagvoormiddag gaat Christian zich aanmelden en haalt hij zijn startnummer en alle andere benodigdheden op. Het secretariaat ligt vlak aan de finish, daar wordt nog volop gewerkt aan de tribunes. Ook al staat nog niet alles klaar, we hebben het gevoel dat het zondag een en al sfeer zal zijn.

De rest van de dag houdt Christian zich rustig, wij kuieren wat door het centrum en laten de kindjes genieten van de mooie speeltuintjes langs de Main.

Op zaterdag moet Christian zijn fiets binnen brengen tussen 10u en 14u30. De fiets moet klaar gezet worden in de eerste wisselzone. Deze wisselzone ligt op een 12-tal kilometer van het centrale gebeuren en de finish. Makkelijkshalve maken we gebruik van de shuttlebussen die door de organisatie voorzien zijn. De fietsen worden voorzichtig opgeborgen in een aanhangwagen en eens de aanhangwagen vol zit, is de bus klaar om te vertrekken.

Na een 20-tal minuten rijden, komen we aan bij de Langener Waldsee, de plaats waar ze morgen zullen zwemmen. De fiets wordt klaargezet, we doen nog even een toertje naar het meer en dan terug met de bus naar het centrum.

In de namiddag houden we het rustig, we nestelen ons op een bankje aan de speeltuin. De kids vinden dit natuurlijk super.

Als avondmaal staat er een heerlijke spaghetti op de menu. Nog een kleine avondwandeling en daarna naar bed.

Zondag 5 juli ... 3u30 ... da's vroeg om op te staan ...

Om 4u zitten we allemaal aan de ontbijttafel. Veel te vroeg voor mij ... ik krijg geen hap door mijn keel. Net als de kindjes neem ik mijn pistoléke mee voor de honger die komt.

Ook nu maken we voor de verplaatsing naar de zwemstart gebruik van de shuttlebussen. Rond de klok van 5u15 zijn we al aan de start. Nog anderhalf uur te gaan voor de profs starten, voor Christian nog 1u en 45 minuten.

Terwijl Christian zijn fiets nog even gaat nakijken en zijn drankbidons klaar zet, zoeken wij al een plaatsje. We moeten nog niet echt zoeken en hebben vlug het ideale plaatsje gevonden, dicht bij een nadar op de plaats waar ze straks uit het water komen om naar de wisselzone te gaan. Stilaan begint de klok van 6u45 dichterbij te komen, de dj van dienst zweept het publiek al op. Zo

vroeg in de ochtend, maar de sfeer zit er echt al in.

Voor de start zien we hem nog even en wensen we hem veel succes. De nadar is ondertussen versierd met onze zelfgemaakte spandoeken.

Om 6u45 vertrekken de eerste 100 atleten, profs, maar voor ons telt de start om 7u. Wanneer om 7u de start gegeven wordt, krijg ik toch weer even kippenvel en tranen in de ogen ... hoe zal het hem vergaan ... Net zoals bij de profs, wordt de start gevolgd door vuurwerk. Super!

Net na de start vraagt mijn vader welke eindtijd Christian in gedachten heeft ... 10u30 daar droomt hij van ... Opa fronsst even zijn wenkbrauwen ...

Na 55 minuten komt hij al uit het water. Super papa, goed, komaan! Yes, deel één is goed gegaan. Met de shuttlebus gaan we terug richting Frankfurt centrum.

Mijn vriendin laat me weten dat hij op zijn eerste 12km 22min gefietst heeft.

Zou ik me durven wagen aan een berekening ... samen met opa proberen we te achterhalen wanneer we hem terug zullen zien. We komen uit op ergens rond 11u. Ik was er toch niet helemaal zeker van en besloot toch al een beetje vroeger klaar te staan om te supporteren, en gelukkig maar ...

rond 10u45 is hij daar al. Het gaat goed, volhouden. Opnieuw rekenen we uit hoe laat we moeten klaar staan aan de wisselzone ... rond 13u15 denk ik ...

Terwijl Christian zijn laatste 84 km fietst, gaan wij een echte Frankfurter worst gaan eten. Ik zorg er wel voor dat ik tijdig terug ben aan de wisselzone, 'k zou hem toch even willen zien. Onze tijdsberekening zat goed, rond 13u18

komt hij de wisselzone binnen gefietst. Fietsoutfit wordt geruild voor loopoutfit, hij start aan het laatste, zwaarste onderdeel. Als dit deel goed gaat dan is zijn

droomtijd van 10u30 haalbaar! De eerste loopronde gaat goed, komaan volhouden. Loopronde 2 verloopt nog steeds volgens schema, ik kruis mijn

vingers en hoop dat hij de man met de hamer niet gaat tegen komen. In

loopronde 3 gaat het een klein beetje trager, maar bij de start van ronde 4 moedigen we hem voor de laatste keer aan, komaan voortdoen, je tijd van

10u30 is haalbaar, go for it ! Terwijl Christian zijn laatste 10,2 km loopt, gaan wij op zoek naar een plaatsje op de tribune. Na een beetje zoeken, vinden we uiteindelijk een plaats op de 2<sup>de</sup> rij, dichterbij zullen we jammer genoeg

niet geraken. Ik zie ondertussen de minuten op de klok voorbij tikken ... en hoop dat hij zijn tijd kan halen. We staan echt op de uitkijk en ja daar komt hij

al, we roepen naar hem, maar hij heeft maar één doel voor ogen, de finish halen in zijn droomtijd. Wanneer hij onder de finishlijn doorloopt geeft de klok

10u29m54sec aan. Yes, hij heeft het opnieuw gedaan! Even krijg ik de tranen in mijn ogen ... We gaan hem snel gaan opzoeken en wensen hem een dikke

proficiat ! Super papa, je bent een echte Ironman!

## **De langste dag van het jaar 2009. IRONMAN France - Nice**

Zondagmorgen 28 juni. Halfvijf in de morgen. In een warme hotelkamer nabij het centrum van Nice haalt de zoem van de GSM van Katleen ons uit onze lichte slaap. Onmiddellijk klaarwakker. Reeds van in de herfst van vorig jaar telt mijn Polar-sportuurwerk af naar de IRONMAN France. De tijd omhult ons onmerkbaar en dwingt ons mee in zijn stroom als een stuk hout drijvend in het water. Tegenspartelen, geen sprake van. "Le jour J" is aangebroken.

Je slaapt altijd zeer weinig die laatste nacht. Gefocust op de wedstrijd. Zonder angst, maar met respect voor de afstand. Gerust en geslapen heb ik de laatste dagen trouwens voldoende. We waren immers reeds op donderdag aangekomen. Zo kon ik de laatste dagen zeer kalm naar de wedstrijd toeleven. Trainen hoefde niet meer. De laatste 10 dagen verminderen we drastisch het volume om zo met een overvolle tank aan de start te komen. Van zenuwachtigheid heb ik dit jaar geen last. Het is immers niet meer de eerste volledige triatlon die op mijn programma staat. De voorbereiding is goed verlopen, als een project in planmatige opbouw. Zonder ziekte of blessure. Mix van inspanning en recuperatie in zowel het fietsen, lopen als zwemmen. Er is een Amerikaans sportwetenschapper die zegt: "Showing up everyday is 99% of all Ironman training". Lange duurtrainingen in het weekend, korte recuperatieritjes tijdens de week. Wat zwemmen tussenin. Zelfs een mini-klimstage in de Alpen met Bart: jeugdvriend, trainingspartner en jarenlange gevestigde waarde als uithoudingsporter.

Als ik me vermoeid voelde een paar dagen rustig aan om het sukkelstraatje van overtraining te vermijden.

Een licht ontbijtje: koffie en paar sneetjes brood met speculoospasta. De maag wil nog niet mee zo vroeg in de morgen. Kwart na vijf vertrekken we te voet naar het strand waar de zwemstart wordt gegeven. Het is een goede kilometer stappen. Onze vaste groep bestaat uit : mijn allerliefste Katleentje, die beter weet dan ikzelf wat ik nodig heb op dat moment, mijn enthousiaste en fiere kinderen Jacob en Hannah. Vaste begeleiders zijn: zusje Mieke en schoonbroer Danny, die er al altijd bij waren voor de Ironmans: Frankfurt, UK , Oostenrijk , Monaco, en ondertussen echte kenners zijn geworden. En mezelf, middelmatig begaafd amateurtje.

De temperatuur is reeds lekker warm op dit vroege uur. Bloot bovenlichaam. Het belooft een mooie dag te worden. Om halfzes kom ik bij het fietsenpark. Ruim op tijd om de bandjes op 7 bar te blazen, wetsuit aan te trekken en nog een banaantje te eten. Afscheid nemen van de supporters. Kusjes.

Zo'n 2800 deelnemers uit alle hoeken van de wereld staan klaar om te vertrekken. Een internationaal broeder- en zusterschap met één gemeenschappelijk doel: de finishlijn. De startstrook is onderverdeeld in vakken volgens de verwachte eindtijd in het zwemmen. Van minder dan één uur tot twee uur en meer. Ik stel me op achteraan, ergens tussen de vakken van 1 uur 10 en 1 uur 18 minuten in.

Het startschot gaat af om halfzeven. Niet meer denken nu. Automatisch ga je de zee in. Mooi azuurblauw en helder. Lekker zout. Bij het links ademen priemt de zon in de ogen. Met de zee moet je je laten meegaan. Geen verzet tegen de deining. Proberen om niet ingesloten te raken. Als het te druk is schuif ik wat op naar de buitenkant op zoek naar open ruimte. Met de ogen slechts een paar centimeter boven het wateroppervlak krijg je een vertekend perspectief. De boeien lijken maar niet dichterbij te komen, tot je er plotseling voor ligt. Moeilijk om de tijd in te schatten. Niet weten of je nu goed of slecht zwemt. De ganse zwemproef heb ik de indruk dat ik geen inspanning lever. Draaien rond de laatste boei. De appartementsgebouwen worden groter en de boog van de zwemfinish komt in zicht. Zonder het goed te beseffen zitten de 3800 meter er op. Mensen staan klaar om je uit het water te helpen. Even een blik op mijn chronometer : een goed uur en 12 minuten. Tevreden, maar niet moe. Tussen de massa staan mijn supporters weer strategisch geposteerd. Zij zijn gerustgesteld. Kort woordje. Alles gaat goed.

Wisselzone binnen om zwemgerief uit en fietskledij aan te trekken. Beetje moeilijk als je nat en niet al te handig bent.

Lopen naar het fietspark en de fiets op. De eerste kilometers zijn langs de kust naar de luchthaven toe. Goede dag. Het gaat makkelijk om 50-16 te draaien aan zo'n 33 à 34 per uur. Toch vliegen er mij tientallen fietsers voorbij aan dik in de veertig. Zijn zij overmoedig of ben ik toch nog te bleek? Na een kilometer of 15 maken we een scherpe bocht en krijgen de eerste helling voorgeschoteld. Steil maar kort, een Ronde van Vlaanderen-bergje. Nu zie ik het : die mannen vallen stil. Enkelen zetten voet aan de grond. Ik schakel 34 en peddel vlotjes naar boven. Een paar honderd meter slechts. Het was maar om te lachen. Een beetje verder krijgen we een klim die toch een paar kilometer lang is. Mooi glooiend naar boven door het maquis, met een prachtig uitzicht over de Middellandse zee. Mooie impressionistische schilderijtjes. Waarom zou ik mijn benen kapot rijden? We zijn pas vertrokken en de dag is nog lang. Ik blijf steeds om me heen kijken en doseren. Op de vlakkere stukken handen in de beugels. Het achterland van Nice, dat zijn de Vooralpen. Met prachtige Provençaalse dorpjes en heuse cols. In Gréolières,

klein gezellig dorpje, is de Ironmandoortocht aanleiding tot een dorpsfeest. In de nauwe straatjes staat een Fransman bevoorrading te doen met kleine bekertjes pastis. Pech, mijn voorganger kan het aannemen. Maakt niet uit. We hebben nog een ganse zomer de tijd.

De tweede berg van de dag is de Col de l'Ecre. Hij gaat naar de 1100 meter. Steeds soepel klimmen op de compact. 34 – 21 en 24. Ik passeer een atleet die een beenamputatie heeft ondergaan. Superatleet, veel respect : "Bravo Frédéric". "Toi aussi Jan". Elke deelnemer heeft zijn naam op het rugnummer. Aan kilometer 80 is mijn gemiddelde ver teruggezakt naar zowat 22 per uur. Maar nu komt er een afdaling aan. Mijn favoriete onderdeel. Hier krijg je de interest van je inspanning terugbetaald. Zwevend naar beneden. Slingerend van links naar rechts. Haarspelden mooi aansnijden. Voor één keer de mannen met tijdriffietsen inhalen zonder dat het moeite kost.

De temperatuur is opgelopen naar zo'n dertig graden. Op de fiets is dat best te doen. Ik haal een Canadese atlete bij die leeft en werkt in Dubai. Voor haar is het hier niet eens warm. In Dubai moet ze lopen voor acht uur 's morgens, want dan is het nog onder de veertig graden. In de namiddag schiet het kwik naar 50 en 60.

Midden in de afdaling van de Côte de Saint Pons (zeven kilometer lang naar 1000 meter), krijgen we nog de Côte du Broc voorgeschoteld. Valt niet mee. Na al dat klimwerk voel ik dat er al enige vermoeidheid te bespeuren is. Tijd om bij te tanken. De ganse fietsproef blijf ik regelmatig drinken en eten, er steeds zorg voor dragend dat de maag niet té vol zit. In het begin sportdrink en Powerbars. Later gelletjes. Een drinkbus met water en een drinkbus met cola. Beter te verwerken door maag en darmen. Gelukkig zijn de laatste 30 kilometer hoofdzakelijk in dalende lijn. Mijn krachten in de benen komen terug en ik kan weer op de grote plaat. De wind is matig komen opzetten en waait ons tegemoet vanuit de zee. Na 180 kilometer fietsen bol ik de wisselzone binnen na 6 uur 42. Niet slecht op zulk een parcours.

Van de fiets af, op het asfalt, valt het meteen op dat de zon ongenadig is beginnen te schijnen, nu de fietswind geen verkoeling meer brengt. Dit is wat de wedstrijd in Nice zo typisch maakt. Ik trek dus een lichter truitje aan, verse kousen, loopshort en een petje tegen een zonnslag. Een beker water, en weg zijn we. Opzweepende muziek en het schreeuwen van de speaker stuwt me vooruit. Vier ronden van 10,5 km staan er op het programma. Heen en terug langs de Promenade des Anglais naar de luchthaven. Er staan 2 douches opgesteld langs het parcours. De beentjes zijn fris. Ik heb ze niet nodig. De eerste ronde in 57 minuten. Dit wordt een goede marathon. Aan

de aankomstzone de enthousiaste aanmoedigingen van de familie. Zwaaien, lachen. Duim omhoog, alles kits.

Na vijftien kilometer een moment van onoplettendheid. Door een eigenaardig manoeuvre van een collega heb ik een opstandje tussen de rijbaan en het fietspad niet gemerkt en verzwik mijn voet. Net niet gevallen. Doorlopen, wat mankend. Misschien valt de schade nog mee. Na een paar honderd meter begin ik echter te voelen: het wordt hier moeilijk vandaag. De voet begint te zwellen. Elke stap is pijnlijker en het tempo gaat er uit. Je neemt je voor: opgeven dat doe ik niet als ik niet ziek word of geen been breek. Desnoods wandel ik uit. Maar hoe snel wandel ik nog? Je hebt in Nice maar 16 uur om aan te komen.

Ik denk aan mensen die het lichamelijk minder fortuinlijk hebben dan ik. Aan Marc Herremans, aan Frédéric op zijn één been. Tot hij als een sneltrein passeert in zijn sportrolstoel. Geen medelijden deze keer. Ik denk aan mijn vader die in januari is gestorven. En, ik heb een dubbele kracht vandaag. Een geplastificeerde foto met zijn portret steekt in mijn rugzakje. Hij zit reeds op mijn lichaam van in het zwemmen, heeft de 180 km meegefietst. Ik kijk er even naar. Hij heeft nog zo veel meer moeten doorzetten. Mijn pijn is niets in vergelijking met deze die hij heeft moeten doorstaan. Deze is voor jou, jongen! Bij de volgende Rode Kruis post vraag ik naar "antidouleurs?" Neen, dat hebben ze niet. Als ik tot bij Katleen kan raken... Zij heeft soms last van migraine en heeft misschien iets bij in haar handtas. Zou het nog helpen? Zou mijn maag het nog kunnen verwerken? Het zijn lange kilometers. Als ik ons bendeke van Aalter zie bij de aankomstzone heb ik ben ik aan de helft. 21 kilometer. Ze hebben kledij gewisseld. Mieke heeft topjes en T-shirts laten maken met "Ironjan is mijn broer, Ironjan is mijn man, Ironjan is mij schoonbroer, Ironjan is mijn papa."

Ik stap mankend naar hen toe. Ze schrikken wat. "Pijnstillers? Natuurlijk. Hier een Nurofen 400 en nog een Voltaren ook. De combinatie is het beste." Weer het parcours op, met hernieuwde hoop. Na een tiental minuten weer de Rode Kruis tent binnen. Ik vraag of ze kunnen intapen? Ja, dat kunnen ze. Maar eerst wat formulieren invullen. Ze hebben alle tijd. Een dame wikkelt vakkundig en keurig een verbandje. Dank u wel. Nu definitief de weg op. Het verband geeft toch wat steun. Ik neem me voor om enkel nog te stoppen bij de bevoorradingen. Bij elke passage gretig onder de douche door nu. Doornat, afkoeling. En warempel, na driekwart ronde begint de pijn te mildereren en gaat het lopen weer wat beter. De laatste ronde steek ik mezelf in een mentale cocon. Niet meer stoppen.

Honderd meter voor de finish staat Hannah klaar om die laatste meters door de tribunes mee te vieren. Luide muziek, aanmoedigingen van het publiek, animeermeisjes met pomponnetjes, topspeaker: "You are an Ironman!"

Er resten nog drie uur en een kwart voor de laatste deelnemers binnenlopen en het vuurwerk begint. Ik ben 1458<sup>e</sup> geworden in mijn vierde Ironman.

Jan Quintyn.

### **Eeklo van "Bad" over "Thriller" naar "Don't stop till you get enough"!**

Zomerse temperaturen en een stralende zon waren alvast de smaakmakers voor de 2<sup>de</sup> triatlon ingericht door de Meetjeslandse triatlonclub. Ik had er vorig jaar al deelgenomen en vond het een mooie wedstrijd. Zwemmen in één "rechte" lijn, twee ronden stayer-loos fietsen op een zo goed als autovrij parcours. Het lopen was iets minder aantrekkelijk omdat het in een kleine industriezone is. Dit wordt gecompenseerd door er drie ronden van te maken en zo zie je je supporters enkele keren meer dan gewoonlijk. Een niet te onderschatten motivering.

De zon had er ook voor gezorgd dat het water zo'n 22,5° was en dat een wet-suit verboden was. Minder goed nieuws, dat vond ook Nico die één keer per seizoen eens een triatlon meepikt. Maar hij was niet alleen die er hinder door ondervond.

Om 13u30 ging de eerste wave van start waaronder 5 TTA-ers. Nico, Peter, Bjorn, Philippe en ik. Het clubkampioenschap triatlon van TTA brak los.

#### **"Bad!"**

Dat een wet-suit je doet drijven is geen fabeltje, dat ondervond ik meteen bij de eerste zwemmers. Het waren ook mijn eerste zwemmers van 2009 in open water. Tijdens die 1000 meter heb ik me verschillende keren voorgenomen om de komende weken zeker enkel keren in de Blaarmeersen te gaan trainen. Maar dat zou anders uit draaien. Kortom het zwemmen was "Bad".

Maar kom niet getreuzeld de fiets stond al te popelen om twee rondjes van te samen 38 km te rijden. Een zo vlug mogelijke wissel en weg waren we.

#### **"Thriller"**

Weinig wind en de zon verstopte zich achter een wolkendeken. De temperatuur was ok en er stond weinig wind. Dus de snelheid mocht niet laag zijn. Mooie wegen met enkele scherpe bochten zoefden onder de wielen door. Ik ging goed door, zag dat mijn gemiddelde boven de 32 lag en dat was lang geleden. Ondanks de slechte zwemtijd zou ik hier toch nog een goede wedstrijd doen. Het publiek moedigde iedereen aan en genoot van

de zomerse temperaturen. Op weg voor de tweede ronde. Ik ging als een speer(ke) en dat was misschien wel mijn fout. Na zo'n 28 km en een scherpe bocht naar rechts kwam mijn voorwiel naast het beton. Niet zo erg ware het niet dat het gras er naast zo'n kleine 10 cm lager lag. Voor ik het wist schoof ik op de grond. Het eerste waar ik me bezorgd over maakte was mijn fiets, stom maar ja het was niet anders. Ondertussen schuurde de Eeklose beton het vel van rechterarm en been. Ik kwam recht en moest meteen mijn fiets oprapen want daar kwam al een fietser af. Wat verderop volgde een motor met achteraan een scheidsrechter. Hij stopte meteen en vroeg bezorgd hoe het met mij was. Ik vroeg of er een bezemwagen achterkwam. Maar dat was niet het geval. "Rust even uit en fiets dan op je gemak binnen" aldus de scheidsrechter. "Ga je nog lopen" vroeg hij. Geen haar op mijn hoofd die daar nog aan dacht. Ik stapte na enkele minuten terug op de fiets en begon aan de resterende 10 km. Rustig en met het idee om te stoppen. Maar nog geen twee kilometer verder had ik al terug mijn tempo terug. De opengeschuurde arm en been trokken wat tegen maar veel last ondervond ik er niet van. Als het zo goed gaat dan loop ik nog ook. Een voetballer dragen ze van het veld bij de minste kwetsuur, een wielrenner valt, staat op en fietst verder. Dus een triatleet mag en kan hier toch niet onderdoen.

### **"Don't stop till you get enough"**

Eens van de fiets bekeek ik de opengeschaafde plekken eens en het viel mee. Door het zweten zou het wel wat "pieken" maar de sponzen en het water waren de ideale tegengiften. Drie rondjes van 3,5 km later kwam ik aan. Geen tijdsverbetering van vorig jaar maar dat was niet te verwonderen, slecht gezwommen, een valpartij en het lopen ging ook niet zoals het op de laatste trainingen ging.

Meteen na de aankomst liet ik mij verzorgen en maandag meteen naar de dokter om een inspectie te doen. Wat pleisters en zalf moeten de genezing bespoedigen. Mijn vel zal op sommige plaatsen even wit zijn na de zomer als de huid van de gewezen "King of Pop", ook een manier om iemand te herdenken. Maar zwemmen zit er niet meteen in. De voorbereiding voor Aarschot kom wat in het gedrang, maar ik hoop op een goed herstel en we doen dan maar mee op karakter. Na Eeklo is dat nog wat aangescherpt. Triatlon niet voor watjes!

FrankC

### **Bjorn haalt voor de tweede maal op rij de titel binnen.**

Wat moeten we meer hebben een stralend weertje, een mooi deelnemersveld en vijf T.T.A.-ers aan de start.

Het lijkt wel een kopie van het clubkampioenschap duatlon te Elsegem.

Maar niets is minder waar.

Frank, Peter, Bjorn, Philippe en Nico zorgden die dag voor de kleuren van TTA in de triatlon te Eeklo, een wedstrijd die tip top in orde is.

Door het mooie weer van de voorgaande dagen was de watertemperatuur gestegen tot 22°, zwemmen zonder pak dus.

Aan de zwemzone werd er wat gelold en gelachen om zo ontspannen aan de start te beginnen.

Bjorn de betere zwemmer van ons nam al vlug afstand, terwijl de anderen nog een beetje bij elkaar bleven.

Toen kwam Peter op kruissnelheid en daarna Philippe, Frank en Nico hielden elkaar gezelschap tot op de laatste meters.

In die volgorde vertrokken ze ook op de fiets aangemoedigd door TTA-ers en andere hevige supporters.

Er waren 2 ronden af te leggen van 19km op een toch verraderlijk lastige omloop.

Bjorn wist zijn positie te behouden, Philippe had immers Peter bijgebeend gevolgd door Nico en Frank.

Frank die tijdens het fietsen een slipper maakte en serieus uit de bocht ging kon gelukkig de wedstrijd verder zetten vergezeld van enkele schaafwonden.

Frank en de clubkampioenschappen, hij kan er wat van vertellen.

In de afsluitende run van 10.5km werd er terug van positie gewisseld.

Bjorn "sterk bezig", had genoeg voorsprong en liet zijn koppositie niet meer los. Na hem werd er nog hevig aan de boom geschud, Nico kwam naar plaats 2, Peter op plaats 3, Philippe op 4 en Frank op 5.

Zo is ook de volgorde van het kampioenschap gekend en zijn ook hier de prijzen verdeeld voor 2009.

Proficiat aan alle atleten en bedankt voor zij die kwamen supporteren.

Hopelijk tot op één of andere wedstrijd, Nico.

### **Nacht van Vlaanderen 2009.**

Na lang getwijfeld te hebben, dan toch uiteindelijk besloten om voor de 2<sup>o</sup>maal deel te nemen aan de Nacht van Vlaanderen in Torhout over een afstand van 100 km, of anders gezegd, de "ultralooop".

Deze editie was wel enigszins anders dan vorig jaar omdat het nu om een WK, EK, Belgisch en Vlaamse Kampioenschap betrof. Daardoor mochten er geen begeleidende fietsers meerijden om de atleten te bevoorraden. Maar dit euvel kon opgelost worden door persoonlijke drank en voedsel af te geven aan de verantwoordelijke die het dan naar één van de drie bevoorradingsposten bracht.

D-day, vrijdag 19 juni, alles werd in de namiddag in gereedheid gebracht om dan omstreeks 18.00hr naar Torhout te rijden. Eenmaal daar aangekomen kwam ik al enkele JCA-ers tegen en we begaven ons dan richting sporthal waar het een drukte van jewelste was. Alle nationaliteiten waren er vertegenwoordigd, Spanjaarden, Russen, Italianen, Japanse, kortom, van over de ganse wereld waren ze naar Torhout gekomen. Nadat alle formaliteiten achter de rug waren, nog vlug enkele rondjes op de piste "loslopen" om dan naar de startbox te gaan. Het was daar een gezellige drukte en ik voelde mij nog vrij rustig. Kreeg nog vlug enkele bemoedigende

woorden van de JCA-ers en enkele collega's en dan was het aftellen tot het startschot. Eindelijk we waren vertrokken. Na wat gewirwar door de Torhoutse straten, kon ik na een 3-tal kilometer mijn gewenste tempo vinden. Ik besloot aan een tempo te lopen van om en bij de 12,5km/h. Al vlug kwamen er een paar atleten aansluiten die de marathon liepen, en zo begaven we ons naar Lichtervelde, het verste punt van het parcours. Alles verliep vlotjes en de kerktoeren van Torhout kwam vlug terug in zicht. De eerste ronde, in totaal 5 ronden, werd afgehaspeld in een tijd van 1h47min(108°plaats). Het tempo was goed, alsook de weersomstandigheden, niet te warm en een lichte wind. Nu begonnen we stilaan de vlugge starters van de marathon in te halen. Ondertussen konden we in Lichtervelde "genieten" van een plaatselijke covergroep. T'was goeie muziek, maar helaas had ik geen tijd om te stoppen. Na wat persoonlijke drank te hebben genomen, ging het terug richting Torhout. Ronde twee (42,195km) werd gelopen in een tijd van 3hr21min(104°plaats). Ik bedankte nog vlug mijn metgezellen van de marathon voor de compagnie, en vanaf nu was het een strijd tegen mezelf. Nog ongeveer 60km, en dit alleen. Maar dat mocht geen probleem zijn, mede door de talloze aanmoedigingen van het thuisfront en de plaatselijke bevolking. Alles verliep nog steeds prima. De verlichting langs de weg begon zijn werk te doen. Ook Torhout was in de verte goed verlicht. Het einde van ronde drie was in zicht, 61,46km in een tijd van 4hr59min(90°plaats). Na wat vlug rekenwerk was dit nog steeds aan een tempo van om en bij 12,5km/h. Nog twee ronden. Stilaan begon ik atleten in te halen, en dat gaf me de motivatie om te proberen mijn gewenste ritme aan te houden. Daar liep ik dan, ergens tussen Lichtervelde en Torhout, met voor en achter mij atleten die ook maar één doel voor ogen hadden: de wedstrijd zo goed mogelijk te beëindigen. Ronde vier naderde zijn einde(80,7km-6hr45min-85°plaats) en na aanmoedigen van de JCA-ers ging ik er met volle moed tegenaan. Kilometer 85, nog vijftien te gaan. Een laatste maal door Lichtervelde. Kilometer 90, nog tien te gaan. Na een vlugge controle om mijn horloge zag ik dat een tijd van 8hr45min mogelijk was en misschien zelf 8hr40min. Nog vijf kilometer, nog vier kilometer, plots een gevoel van opkomende krampen. Proberen rustig verder te lopen. Het lukt, krampen verdwijnen en op euforie de laatste kilometers in. Nog één kilometer. In de verte klinkt: "Highway to hell" uit een plaatselijk café. Nog 500 meter, de JCA-ers nog steeds op post!!!!!! Na de bocht, de finish. Het doel is bereikt en voor mezelf een schitterend resultaat: 8hr36min49sec (91°plaats). De Day-After, na enigszins te zijn bekomen, de website geraadpleegd om te kijken hoe ik het er tussen al die buitenlanders van afgebracht heb.

In het totale klassement geëindigd op de 91°plaats, daarmee ben ik 7° Belg.

In mijn leeftijdscategorie (M40) geëindigd op de 20°plaats en daarmee 1°Belg.

En om in schoonheid te eindigen zou ik, en dit om niemand te vergeten, **ALLE SUPPORTERS**, willen bedanken voor de vele aanmoedigingen.

Kurt.

### **Duathlon Rijkevorsel 6 juni 2009**

Zaterdag 06/06 nam ik deel aan de duatlon te Rijkevorsel.

Een wedstrijd bestaande uit 4km lopen / 22km fietsen / 2km lopen.

Een fikse bries en een gematigde temperatuur zorgden voor een hels contrast in vergelijking met Elsegem eerder deze week.

Een 120 tal individuelen en 41 duo's stonden om 18u30 aan de start, een wat ongebruikelijk uur maar dat viel al bij al goed mee.

Er moesten 2 rondes worden afgelegd door verschillende wijken, mooi en goed beloopbaar.

Samen met Wim Lievens (kandidaat winnaar H40 voor het B.K. te Kortrijk) begon ik samen te fietsen, dit was toen de 6de stek.

Er waren 3 rondes af te leggen, één ronde kon ik hem bijblijven de volgende ronde nam hij het hazenpad.

Het was indrukwekkend hoe hij ervandoor trok, wij reden toen 42km/u hij stelde zich recht en was weg, niemand kon hem volgen.

Bij het einde van de fietsproef (gem.40.5km/u) waren we toch met een 10tal atleten samengekomen.

Eens vertrokken voor de laatste run is er toch maar ééntje voorgebleven.

Een 6de plaats was het eindresultaat en 2de H40 op 50" van de Wim.

Zeer tevreden v/d mooie wedstrijd en terug een beetje sterker geworden reden we huiswaarts.

Volgende afspraak triatlon Eeklo.

De groeten, Nico.

### **Clubkampioenschap nr1.**

Wat moeten we meer hebben een stralend weertje, een mooi deelnemersveld en vijf T.T.A.-ers aan de start.

Frank, Peter, Nico, Philippe en Philippe gingen voor de eer van de club.

Eerst gingen we samen een gezamenlijk toerke loslopen met het nodige gezwans "om de stress weg te werken" en goed opgewarmd aan de start te staan.

Na een verschroeiende start was het deelnemersveld na 3km al serieus gerokken, de eerste loper (Duvivier Antoine 11de o/h europees kamp.) had immers een gemiddelde snelheid van 20km/h.

De T.T.A. volgorde was dan Nico, Phillippe D., Peter, Philippe V.R., Frank.

Het fietsgedeelte was zeker niet minder zwaar, een goeie bries en een golvende omloop zorgden voor een extra inspanning.

Er was toch al een hele positiewissel na het fietsen Nico, Peter, Philippe V.R., Phillippe D. en Frank kwamen in die volgorde het fietsenpark binnen.

Dan stond nog de laatste 3km lopen voor de boeg.

Door het ondertussen zeer warme weer was dit voor de meesten nog eens extra afzien.

De volgorde van aankomst werd niet meer gewijzigd als bij de aanvang van het laatste lopen.

Bijna iedereen was tevreden over zijn geleverde prestaties.

Voor Philippe Decuman was dit enigszins anders, de blessure opgelopen vorige jaar stak terug de kop op.

Jammer hij was nochtans terug goed bezig, we wensen hem alvast een spoedig herstel toe.

Voilà dat was een verslagske van het clubkampioenschap duatlon en de 15de editie te Elsegem.

De prijzen zijn hier reeds verdeeld en kijken nu al uit naar het triatlon gebeuren op 28/06 in Eeklo .

Ik wens jullie nog veel sportiviteit toe, Nico

### **Oostende non drafting triatlon 25 april 2009**

Een dagje aan zee leek me wel wat dus besloot ik om mij in te schrijven voor de 1/8<sup>ste</sup> triatlon van Oostende. Met het goede weer van de voorafgaande dagen speelde ik met het idee om de verplaatsing naar de wedstrijd met de fiets te doen. Maar de voorspellingen deden me twijfelen. Het idee om terug te moeten komen in regen en na een wedstrijd gaf de doorslag om toch maar met de auto naar de kust te rijden. Zo kon ik meteen ook enkele foto's nemen van de duathlon-wedstrijd die 's morgens plaatsvond.

Om 13u30 ging de triatlon van start in tijdrit-formule. Dat betekende dat iedereen na elkaar startte met 30 seconden verschil. Ik had startnummer 50 wat betekende dat ik mocht beginnen zwemmen om 13u54'30". Door enkele afwezigen ging er blijkbaar toch iets mis want ik moest 30 seconden vroeger aan de 800 meter beginnen. Meteen proefde ik ook dat het zout water was, ja ik zat aan de kust dus eigenlijk logisch maar toch even wennen. Ook mijn zicht op het zwembad was ook ergens niet juist. Ik telde en kwam bij 400 meter maar blijkbaar was het een 50 meter zwembad. Dus je ziet een zwembad is toch niet zo'n vertrouwde omgeving voor mij als het voor een echte triatleet zou moeten zijn. Toch geen 50 meter bad. Toch trok ik mij god uit de slag en kwam na een 17 tal minuten uit het bad.

Een klein loopje naar de fiets die gestald stond in de Venetiaanse galerijen. Meteen voelde ik dat fietsen met een nat pak een frisse aangelegenheid zou zijn dus een extra laagje zou geen overbodige luxe zijn.

Op weg voor drie rondjes van samen 20 km. En meteen de wind op kop, richting Middelkerke waar ik een 18 tal jaar geleden vol bewondering ging gaan kijken naar de enige volle triatlon van ons land. De Coast triatlon. Iets meer dan drie kilometer beuken tegen de wind, oei dat was gene zever. Na het keerpunt was de rugwind een verlossing, maar ik rustte niet en gaf

alles om mijn gemiddelde toch op te krikken. Zo ging het drie rondjes na elkaar.

Terug de gaanderijen in en op weg voor 5km op de dijk tussen de toeristen door. Ook hier hetzelfde als bij het fietsen. Eerst windop en dan terug. Ik voelde dat mijn tempo goed zat en was dan ook tevreden dat ik na 12' aan het keerpunt was. Dat zou lang geleden zijn dat ik nog eens 5 km liep onder de 25 minuten. Ik deed zelfs beter en haalde het in 23'45". Voor velen onder jullie een trainingstempo maar voor mij terug een bewijs dat mijn trainingen zijn vruchten afwerpt. De eindtijd is ook geen toptijd maar ik heb genoten en voor mij zijn alle wedstrijden meer een voorbereiding. Een voorbereiding op drie wedstrijden waar ik mijn doelen van maak. In juli is dit de Hageland Power triatlon (2/60/15), in augustus de Limburg113 van Neerpelt (1,9/90/21) en in september de Zwintriatlon. De laatste komt misschien iets te vlug na de halve maar ik ga er voor. Enkel hopen dat alles goed en gezond verloopt.

FrankC

### **Aalter-Damme en terug**



Na een goede winter besloot ik om op 21 februari de fietstraining van onze club bij te wonen. Met bijna wekelijks een ritje op de mtb was ik toch lichtjes zeker van een beetje conditie en aangezien de snelheid in het begin van de wekelijkse tochten toch niet zo hoog ligt hoopte ik dat ik de groep ging kunnen volgen.

Mooi op tijd in Aalter met de auto. De eerste kilometers op de weg stond mijn "Pro-racerke" te wachten.

Iets na half twee waren we compleet, Kurt, Christian, Jan, Gieljan en ikzelf. GPS Kurt zet de tochten uit en schat voor vandaag dat we een 70 km gaan bollen. Naar Damme en terug. Eventjes paniek de afstand lijkt me wat veel maar als ik omreken naar tijd moet 2u30 haalbaar zijn en zo lang had ik al

gefietst in 2009.

Na enkele Aalterse straten komen we op de trekweg langs het kanaal Gent-Brugge. Gekend terrein aangezien de TTA-triatlon hier vroeger voorbij reed. We blijven voor de rest van de rit langs waterwegen rijden. Ideaal om lekker te fietsen met weinig risico. Geen verkeer en bijna geen tegenliggers. Ter hoogte van Eeklo passeren we de plaats waar op dat moment de veldrijders één van hun laatste wedstrijd uitvechten, Niels Albert fietst daar met de zegebloemen naar huis. Ondertussen zitten wij al aan km 20 en ik peddel nog goed mee. Ik neem al eens de kop over en het gaat, toch enkele kilometers verder voel ik een dipje opkomen. Verdomme, mijn gedachten gaan naar enkele jaren terug toen ik op sleeptouw moest genomen worden op een TTA-ritje.

maar geen paniek wat later kwam ik er door en hoe. Ik fietste vlotjes mee richting Damme onder een aarzelend winter-zonnetje. Iedereen van de groep was verbaasd inclusief mezelf over hoe dartel ik mee reed. Aanzetten, kop doen het ging als vanzelf. De naam Fuentes viel al eens en andere opmerkingen van doping hingen in de lucht. Wees gerust niets van dat, enkel een goede voorbereiding die bijlange nog niet af is is belangrijk.

Op de terugweg enkele kilometers van huis werd en sprintje ingezet. Daar moest ik toch passen. Ik ben al nooit geen sprinter geweest en de term "Diesel" heeft met de jaren meer en meer toepassing op mij.

Maar geen nood ik was zeer tevreden en blij. De tocht was prachtig een pluim voor GPS Kurt die mij baantjes heeft leren kennen die in komende tochtjes zullen aangedaan worden.

Wie twijfelt hoop ik bij deze overtuigd te hebben om eens mee te rijden. Op 21 maart staat Nokere-berg op het programma. Als alles mee zit ben ik terug van de partij en hopelijk met een even of nog betere conditie.

FrankC

### **Verslag natuurmarathon te Olné**

Na lang wikken en wegen, dan toch besloten om op zondag 18/01 deel te nemen aan de marathon te Olné. Deze wedstrijd staat beter bekend als "courier pour le plaisir".

Op zaterdag 17/01 in de late namiddag kwamen Peter, Serge en Ralph (atleten van een loopclub van Zerkegem) mij afhalen om vervolgens ons te begeven richting Olné. Voor zij die de Belgische landkaart voor zich zien, Olné ligt op een 20-tal kilometer van Luik en Spa. Na een rustig ritje kwamen we omstreeks 18.30hr aan te Olné, alwaar we onze nummer gingen afhalen in de Chalet en vervolgens richting slaappleaats om onze koffers uit te pakken. Nadat alles op zijn plaats lag, gingen we nog een avondmaal nuttigen bij de plaatselijke middenstand, Pizzeria La Plume. Een aanrader!!!!!! Eenmaal dat we alles achter de kiezen hadden, vertrokken we terug richting slaappleaats waar we de laatste voorbereidingen troffen voor de volgende dag.

De volgende morgen werden we gewekt om 07.15hr en genoten we van een

deugdendoend ontbijt en daarna werd alles in de auto geladen en vertrokken we naar de start. We parkeerden de wagen op een strategische plaats, waar we iedere ronde passeerden, om zo telkens eens te kunnen stoppen om iets te drinken of te eten, aangezien deze marathon is ingedeeld in 4 rondes, één lus van 12,5km, één lus van 11km, één lus van 10km en één lus van 9km. De start werd gegeven om 10.00hr onder een bewolkte hemel maar gelukkig geen regen en we werden er op attent gemaakt dat er hier een daar nog een paar stroken glacé(ijs) waren. Na een korte afdaling om te starten werd al gauw duidelijk waarom dit een natuurmarathon genoemd wordt. We gingen gestaag omhoog langs kronkelende paadjes en veldwegels om vervolgens af te dalen door de weidse velden. Alles verliep prima en ik liep aan een rustig tempo, want, wat stond er nog allemaal op het menu!!!! Nadat de eerste ronde vlot was verlopen, een tijd van om en bij 1hr20min, vervolgde ik mijn weg voor ronde twee. Dit was wel de spectaculairste ronde, langs rotsige paden omhoog en afdalingen doorheen kleine riviertjes, wat natuurlijk natte voeten betekende. Maar alles werd vlug vergeten, want er moest verder gelopen worden. De Chalet kwam terug in zicht en ronde drie, deze was voor het merendeel in bos, kon aangevat worden. Meer en meer deelnemers kwamen de "man met de hamer" tegen. Dat kon je duidelijk zien aan de strompelende passen die zich naar boven begaven. Telkens weer was het een verademing om boven op een top de komen en eventjes te "genieten!!" van de mooie vergezichten. Wederom een ronde afgelegd, ronde vier kon aangevat worden. Dit was de kortste, maar daarom zeker niet gemakkelijker. Hier moest er soms geploeterd worden door sompige weiden en omgeploegde maïsvelden. Maar geen nood, de laatste 3-tal kilometers kon afgelegd worden op asfalt..... . In de verte was de Chalet in zicht. Moe maar voldaan bereikte ik de finish in een tijd van 3hr40min53sec. Een tweetal minuutjes na mij kwam Serge ook over de finish, Peter in een tijd van 4hr05min en Ralph 4hr13min., waarvoor ook proficiat.

Voor zij die enkele sfeerbeelden willen bekijken, dit kan, dankzij een Nederlandse atleet die overal zijn kodakske meeneemt. U kan dit doen door naar volgende website te gaan: [www.funrunner-heerlen.nl](http://www.funrunner-heerlen.nl) en dan klikken om Willems Funrunnersite, en dan foto's bekijken van klavertje vier marathon olne.

Kurt