

# Verslag marathon Brussel

10 oktober 2004

## De aanzet

Na jarenlang de heroïsche, heldhaftige, soms ook dramatische verhalen van mijn collega-joggers van KASVO aanhoord te hebben, heb ik dit jaar de proef op de som genomen en deelgenomen aan wat iedere jogger toch eens moet meegemaakt hebben: de marathon.

De keuze viel op ING BRUSSELS MARATHON op zondag 10 oktober.

Dit was een bewuste keuze omdat ik mijn eerste marathon wilde lopen aan de zijde van Roland, die qua gelijkmatig tempo lopen en wedstrijdindeling niet te evenaren is.

## De voorbereiding

Vooraleer te starten in een marathon moet er natuurlijk wel een beetje getraind worden. Mijn eerste twee trainingsweken vielen juist tijdens onze verlofperiode, d.w.z. veel tijd om te trainen, niet moeten werken, meer moest dat niet zijn. Na het verlof en nadat de intensiteit en de kilometers training toenamen was het al iets minder gemakkelijk om na een dag werken s'avonds nog de loopschoenen aan te binden om nog een tochtje van bvb 16 km te trainen. Maar met de nodige steun van gans het gezin kwam dat dan toch wel in orde. Naargelang de trainingsweken vorderden en de kilometers toenamen moesten ook een aantal joggers afhaken wegens allerhande kwetsuren. Ikzelf heb ook een 3-tal weken een pijnlijke voet gehad maar door de nodige porties ijs te gebruiken na de trainingen ben ik toch blessurevrij aan de start kunnen verschijnen.

Alhoewel we dus op onze lange duurlopen van 30 en 35 km met een klein groepje waren (Roland, Veerle, Hugo, Hans en ikzelf), de pret was er niet minder om. Uitspraken betreffende harde sneetjes (?), de dromen van Hans en dergelijke zullen nog wel een tijdje te horen zijn (alle info omtrent harde sneetjes bij Veerle!).

## De wedstrijd

Tegen 09h30 was iedereen van de groep paraat in het station van Oudenaarde. Na een fotosessie op het perron stapten we gezwind op de trein. Algauw was onze wagon een rijdende refter geworden met op het menu pasta, boterhammen, bananen....

Aangekomen in Brussel-Centraal namen we onder de deskundige leiding van gelegenheidsgids Hubert de metro die ons tot op de Heizel bracht waar wij ons startnummer konden afhalen en waar tevens de kleedkamers waren. Alvorens ons te gaan aankleden hebben Jan en ik nog algauw ons middagmaal verorberd. Dit met de nodige opmerkingen over de versheid van Jan zijn spaghetti en ook de kleur van mijn eten werd geassocieerd met vers afgemaaid gras. In ieder geval, het was zeer lekker en het recept is verkrijgbaar mits betaling van een Ename Triple in de kantine van

KASVO. Inmiddels was ook onze Waalse vriend Pierre aangekomen, voor wie het ook zijn debuutmarathon was.

Na het aankleden en een sanitaire stop gehouden te hebben kwam ik tot de vaststelling dat mijn sporttas verdwenen was. Eventjes paniek natuurlijk, maar al gauw was duidelijk dat deze per ongeluk was meegenomen door Hans. ("per ongeluk" klinkt natuurlijk niet echt geloofwaardig voor iemand die van Asper tot Kruishoutem bekend staat als grapjas).

Na nog even uit de nood geholpen te worden door Monique tijdens een worsteling met mijn schoenveter en de registratiechip werd het stilaan tijd om ons naar de start te begeven.

Nadat we plaats genomen hadden in onze startbox was het nog een paar minuten afwachten op het startsignaal. En eindelijk was het moment aangebroken waar we al die tijd naar toegeleefd hadden en konden we van start gaan. De eerste kilometers was het vrij druk en dicht op mekaar lopen, maar al gauw kwam ons groepje met Roland, Veerle, Hugo en ikzelf op ons gewenste tempo.

Na een aantal kilometer beenden we een groep bij die (met een haas op kop) liep voor een eindtijd van 3h 45'. Hugo verkoos aan te sluiten bij deze groep zodat we met 3 onze tocht verder zetten. Ondertussen hadden we Pastoor Maarten bijgehaald en na de zegen gekregen te hebben ging het richting centrum van Brussel waar in de omgeving van de grote markt onze supporters ons stonden op te wachten. Een aantal mensen waren onder leiding van Ignace naar Brussel gekomen om te supporteren voor ons en ik heb ervaren dat dit toch een stimulans was om een zo goed mogelijke wedstrijd te lopen. Dus hartelijk dank aan alle supporters die aanwezig waren. ( Hierbij ook mijn persoonlijke dank aan M... die normaal gezien de marathon zou meegelopen hebben, maar door omstandigheden het lopen even moet laten, maar van wie ik weet dat ze van thuis uit op haar manier aan ons gedacht en gesupporterd heeft.)

Eens uit het centrum van Brussel zetten we koers richting Vilvoorde. Langs de vaart was het beuken tegen de strakke wind maar toch konden we een vrij goed tempo handhaven, daarbij onze hartslagmeter goed in het oog houdend. (Achteraf is na analyse van onze wedstrijd gebleken dat wij een tiental kilometers langs de vaart met de strakke tegenwind aan een iets te snel tempo gelopen zouden hebben, zodanig dat wij daar een nog betere eindtijd verspeeld hebben.( Waarschijnlijk heeft dat blondje dat al die tijd voor ons liep, Roland zijn concentratie in de war gebracht!)

Na het keerpunt in Vilvoorde liep het iets gemakkelijker met de wind in de rug. Door de aard van het parcours konden we een aantal keer de andere KASVO joggers tegenkomen, waarbij we dan ook zagen dat het bij de een al wat vlotter liep dan bij de ander.

Op 32 km had ik nog vrij goede benen en besloot ik mijn tempo een beetje op te drijven. Veerle en Roland verkozen om achter te blijven zodat ik mijn laatste 10 km alleen verder gelopen heb.

De goede raad van een paar anciens indachtig dat een marathon pas begint op 35 km heb ik tijdens die laatste 10 km mijn hartslag goed in de gaten gehouden, voldoende blijven drinken, en nog een beetje voeding genomen. En ja, tussen km 37 en km 38 ging het hoe langer hoe minder vlot en begon het hier en daar al een beetje pijn te doen. Maar het vooruitzicht dat straks onze supporters ons stonden op te wachten om ons nog eens aan te vuren maakte veel goed. Verstand op nul en blik op oneindig, zo heb ik mijn laatste km's afgehaspeld. Plots zag ik Hilde komen afgelopen om mij nog eens aan te moedigen, met de melding dat het nog ongeveer 1km was. Een kilometer die eindeloos leek, nog een kasseiweg en een helling in de omgeving van de grote markt, totdat ik de rode loper in het vizier kreeg. Plots zijn de pijnlijke benen vergeten want je wordt als het ware voortgestuwd, mede door de vele enthousiaste toeschouwers. En als je dan het podium oploopt en de aankomst overschrijdt beleef je wel een emotioneel moment. Het gevoel dat je hebt is moeilijk te omschrijven maar je voelt je wel zeer blij, mede door het feit dat het maandenlange trainen resulteerde in een voor mij behoorlijke tijd van 03h 41' 08"

Ondertussen waren ook Veerle en Roland binnengekomen en met onze oranje ING poncho om stapten we richting douches, om daar tot de vaststelling te komen dat onze sporttassen te vinden waren in de Beurs. Dus zat er niets anders op dan de hele weg terug te stappen om onze sporttas te halen. (Stappen is wel iets overdreven want door steeds strammer wordende spieren en gewrichten leek het meer op waggelen)

Na een tijdje waren ook de andere joggers aangekomen (de een al wat gezonder dan de andere) zodat we samen met onze supporters de terugreis naar Oudenaarde konden aanvatten.

### De day after

Nu begrijp ik waarom sommigen een dag verlof nemen na een marathon. De overtreffende trappen van het woord "stijf, stijver, stijfst" heb ik volledig aan de lijve ondervonden. Overal pijn, achterwaarts trappen moeten afgaan, moe enz. waren de symptomen waar ik aan leed. De tweede dag was al veel beter en tegen de woensdag functioneerden mijn onderste ledematen terug normaal.

### Besluit

De voorbereiding van een marathon vergt veel inspanning en vooral veel tijd.

De wedstrijd zelf is een zeer zware inspanning die veel van je lichaam vergt.

Ondanks bovenstaande feiten was het een hele belevenis.....die smaakt naar meer! Dus wie weet..... volgend jaar ???

[Geert De Groot](#)