

## Op naar de 400...

Het doek is gevallen over 2014. In 1999 begon ik met joggen, ik heb er nu 15 jaar opzitten als “straatloper”. Tijd dus om even terug te blikken naar die vervlogen jaren.

367 joggings heb ik inmiddels gelopen. Mijn allereerste jogging ooit was de Zwalmjogging van 2 september 2000, waar ik 1:09:47 deed over 15 km. In 1999 ging ik voor het eerst joggen omdat de weegschaal tilt sloeg als gevolg van mijn vrouw haar fantastische kookkunsten (andere kunsten van haar doen hier niets ter zake!).

Aanvankelijk beperkte het joggen zich tot zo'n 2 keer per week. Dit werd geleidelijk aan opgedreven met als resultaat dat ik sinds 2011 6 keer per week loop. In 2007 begon ik ook een logboek bij te houden (dat download ik via [www.gavertrimmers.be](http://www.gavertrimmers.be)), waardoor ik sindsdien ook een mooi overzicht heb van het gelopen aantal kilometer per week, per maand en per jaar. Onderstaande tabel geeft de evolutie weer van het aantal kilometers per jaar.

| 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1567 | 1622 | 1520 | 1824 | 3021 | 3303 | 3501 | 3787 |

Ook het aantal joggings waaraan ik jaarlijks deelneem, werd steeds opgedreven. Dat blijkt uit de volgende tabel.

| 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2    | 4    | 3    | 4    | 10   | 16   | 22   | 28   |
| 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 |
| 22   | 30   | 39   | 42   | 42   | 46   | 58   | ?    |

Van de 58 joggings die ik dit jaar liep, waren er 6 recreatieve bij, nl. 5 “bierlopen” en de “24 uren van Oudenaarde”.

De 367 joggings zijn samen goed voor net geen 5000 wedstrijd kilometers. In 2015 moet ik zeker de kaap van 400 stuks kunnen ronden, als ik van blessures gespaard blijf en de gezondheid meewil.

De volgende tabel geeft de afstand weer van de 367 joggings die ik liep.

| ≤5km | >5km/≤10km | >10km/≤15km | >15km/≤20km | ½ marathon | >½ mt/<mt | marathon |
|------|------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------|
| 11x  | 100x       | 160x        | 27x         | 55x        | 5x        | 9x       |

De 10<sup>de</sup> marathon wordt waarschijnlijk de “Louis Persoons Memorial “ in Genk op 8 februari 2015. Het was Nick De Bock die me aanzette om marathons te lopen. Zowel in 2013 als in 2014 liep ik er telkens 4. En ik kan het ondertussen weten: een marathon duurt 42 km en begint pas echt na kilometer 32!

En dan nu tijd voor een bloemlezing...

### *De meest chaotische...*

Met lengten voorsprong is dat de “Statiejogging” in Deurle, die ik op 14 april 2012 liep samen met Xavier Michels. De groep is samen vertrokken, maar dat was het dan ook. Niemand, echt niemand (ook de seingeverers niet!) kende het parcours met als gevolg dat de lopers na enige tijd mekaar kruisten op plaatsen waar dat absoluut niet de bedoeling was! Deze jogging is na de editie van 2012 dan ook wijselijk opgehouden te bestaan...

### *De dierbaarste...*

Uiteraard is de KBO-run mij het meest dierbaar. Sinds de 2<sup>de</sup> editie zit ik mee in de organisatie. Noteer alvast vrijdag 5 juni 2015 voor de 9de editie. Potentiële sponsors mogen steeds met mij contact opnemen!



### *De grootste...*

Dat moet de halve marathon van Rijsel zijn geweest, waaraan ik deelnam op 3 september 2011. Er waren 4722 aankomsten bij die wedstrijd. Deze halve marathon liep ik trouwens in een matige 1:42:59, maar de warmte is wel een excuus. Ik houd er eigenlijk niet van, van die wedstrijden met heel veel deelnemers. Geef mij maar landelijke, kleinere wedstrijden. Bovendien kunnen de mosselen in Rijsel na de wedstrijd de vergelijking met de Zeeuwse absoluut niet doorstaan! Zo liep ik dit jaar met Marc Vanmaldegem de bosmarathon van Buggenhout, met welgeteld 48 deelnemers, maar wel in een prachtige omgeving!

### *De heetste...*

Ongetwijfeld de “Ezelhoeksjogging” in De Pinte van 02/07/2006. Door de verzengende hitte kwamen er slechts 22 deelnemers aan de start voor de 10 km en zo werd ik 4<sup>de</sup> in 0:45:16. De wedstrijd bestaat ondertussen niet meer. Twee andere superhete wedstrijden: de “Avondmarktloop” in Kruishoutem van 27/06/2011 (12 km in 0:55:42) en de “Raploperskesjogging” in Brakel van 7 juli van 2013 (14 km in 0:59:10).

### *De honderdste...*

100 wedstrijden is immers ook reeds een mijlpaal(tje). Daarvoor moet ik terug naar 11 juli 2008 voor de “Avondjogging” in Zevergem. De 10 km werden er afgehaspeld in 0:42:05.

### *De lastigste...*

Ik heb bij de beesten afgezien tijdens de “Enfer des Collines” in Oeudeghien (03/05/2008), een wedstrijd van ACRHO. De wedstrijd was aangekondigd als een halve marathon, maar het bleek na de wedstrijd 23 km te zijn! Ik deed er 2:01:33 over. Het parcours liep langs overwegend smalle veldwegels en bospaden. Tegenwoordig is dat een trail run! Een andere zeer lastige wedstrijd was de “Hotond Classic” (21/06/2008). Ik deed er 0:54:05 over 10,78 km. Hetzelfde geldt voor de “Prestatieloop” in Kluisbergen, waar ik 1:55:55 nodig had voor 20 km (23/05/2009). Beide wedstrijden worden inmiddels niet meer georganiseerd. Ook zeer lastig en wel nog jaarlijks georganiseerd: de “Mont de la Trinité” in Kain (ook ACRHO, 06/11/2011). Daar liep ik de 12 km in 0:57:01. En tijdens de marathon van Reims dit jaar sleepte ik mij de laatste kilometers op karakter naar het eindpunt...

### *De mooiste...*

Dat zijn alle wedstrijden van ACRHO. ACRHO is een circuit van zo'n 35 wedstrijden per jaar in het westen van Henegouwen met steeds een zeer landelijk parcours en altijd zo'n 500 à 1000 deelnemers. De sfeer is er Waals gemoedelijk en sympathiek. Mijn favorieten uit het circuit: “Jogging de la Berlière” in Houtaing, “Les Crêtes du Tournaisis” in Thimougies en “La Gouyasse” in Ath. Voor alle info: [www.acrho.org](http://www.acrho.org)!



### *De natste...*

Hiervoor komen twee wedstrijden in aanmerking. Enerzijds de “Livinusrun” van 24 juni 2012, een wedstrijd van Gent naar Sint-Lievens-Houtem over 29 km die ik samen met Guy Reyntjens liep en waarbij het bijna onophoudelijk regende. Ik liep deze wedstrijd als voorbereiding op mijn eerste marathon en eindigde in 2:22:19. Tot overmaat van ramp brak Guy bij de thuiskomst zijn zuurverdiende fles Leffe! Hoeveel tegenslag kan een mens hebben? Anderzijds is er de “Kermisjogging” in Erwetegem van 24 augustus 2013, waar we na ongeveer 10 minuten een wolkbreuk van zo'n kwartier over ons heen kregen. Als je weet dat het parcours hoofdzakelijk uit veldwegels bestaan, was dit een veldloop die wel heel vroeg op het seizoen kwam. Uiteindelijk legde ik de 13 km af in 0:55:33.

### *De meest romantische...*

Daarvoor moet je op de “Feesteloop” in Avelgem zijn op de eerste zaterdag van november. De wedstrijd wordt 's avonds gelopen langs landelijke wegen zonder straatverlichting langs oude Scheldearmen, maar om de 5 meter staat er een fakkel of brandt er een tuinkaars!

### *De snelste...*

Ik heb wel meer wedstrijden gelopen met een gemiddelde van 15 km/uur, maar dat was dan steeds omdat de officiële afstand niet klopte. Om echt eens 15 km/uur te halen, was het wachten tot de 301<sup>ste</sup> wedstrijd... Deze liep ik in Bourbourg in Frankrijk (iets voorbij Duinkerke) op 6 oktober 2013. Ik legde de 10km (zelfs iets meer volgens de GPS) af in 0:39:54. Een week later liep ik in Tiegem tijdens een 10 km 0:40:00. Er is dus nog hoop!

### *De sympathiekste...*

Dat is de “Eindejaarsjogging” in Sint-Goriks-Oudenhove. Je loopt eerst een ronde van 5 km aan een gezamenlijk, gezapig tempo. Wie wil, kan er een tweede en een derde ronde bijdoen op eigen tempo. Geen tijdsregistratie, geen klassement. Enkel gezelligheid onderweg en nadien glühwein en taart!

### *De elfde...*

Steeds op 11 november wordt de halve marathon Deinze-Bellem georganiseerd. De wedstrijd werd voor het eerst in 2004 gelopen. In was er sindsdien elk jaar bij, zodat het op 11/11/2014 mijn 11de Deinze-Bellem werd.



### *Het trioetje...*

Bij wijze van experiment wou ik eens uitproberen wat het met een lichaam doet om 3 wedstrijden op één (lang) weekend te lopen. Het resultaat: enkel de eerste keer kom je fris aan de start! Op 13/08/2010 liep ik de “Mieregoedjogging” in De Pinte (0:46:18 voor 11,1km), één dag later de Egmontloop in Zottegem (0:47:05 voor 10,3 km) om te besluiten met de “Lindekensjogging” in Evergem op 16 augustus (0:59:00 voor 13,5 km).

### *De 32<sup>ste</sup>...*

Eigenlijk het vermelden niet waard, maar omdat 32 een magisch getal is in onze groep van joggers, wordt mijn 32<sup>ste</sup> jogging hier toch opgenomen. Het was de "Zwalmjogging" van 10/09/2005 waarbij ik de 15,5 km liep in 1:13:07.

### *De tweehonderdste...*

Alweer een rond getal! Om de grote vakantie goed in te zetten, liep ik op 1 juli 2011 de "Kermisjogging" in Zandbergen, waar ik 0:46:13 nodig had voor 10 km.

### *De winderigste...*

Hiervoor moet ik terug naar Blankenberge (17/07/2010) voor de "Strand- en duinenloop". Vertrekken met de wind in de rug is leuk, het vervolg veel minder! 0:37:55 had ik nodig voor 8 km. Al moet het gezegd dat de Zwinstedenloop, dit is een halve marathon in Sluis waaraan ik reeds 3 keer deelnam, ook steeds een winderige bedoening is!

### *De witste...*

De "Kerstcorrida" in Deerlijk van 19 december 2010. Nadat de editie van 2009 werd afgelast wegens de sneeuw, ging de editie van 2010 gewoon door, alhoewel er toen veel meer sneeuw lag... Uiteindelijk kon ik de 15 km in 1:08:50 skiën!

### *De driehonderdste...*

Dat was de marathon van Oostende van 29/09/2013, waar ook Guy Reyntjens, Christophe Lamont, Hilde Clincke en Marc Vanmaldegem startten en aankwamen, al heeft er daar eentje serieus afgezien. Ik liep er 3:24:13, wat toen nog een PR was.



### *De snelste halve en hele...*

55 halve marathons heb ik nu gelopen. Ik moest tot de 46<sup>ste</sup> wachten om eens onder het anderhalf uur te duiken: de Omega Pharma Halve Marathon in Nazareth van 20/10/2013 in 1:29:21. Dit jaar kon in het PR nog wat scherper stellen tijdens de halve marathon van Evergem in september: 1:28:49. Dat deze halve marathon allicht

toch ietsje korter was dan 21,1 km, daar maalt toch niemand om, nietwaar Christophe?

De snelste marathon dateert van 27/10/2013: de Van Oers Marathon in Etten-Leur in 3:22:11. Stiekem hoop ik in 2015 in de buurt van 3:20:00 te komen, maar de 4 marathons die ik dit jaar liep, maakten reeds duidelijk dat dit verre van evident is...

### *De lekkerste...*

Dat zijn ongetwijfeld alle bierlopen. Een geniaal en eenvoudig concept: 10 rondjes van 1 à 1,5 km lopen en per gelopen ronde een biertje meenemen naar huis. Laat maar komen: de Leffeloop in Markegem, de Abdijbierenloop in Kruishoutem (voor Ename), de Trappistenloop in Ouwegem (voor Westmalle), de Valeirloop in Gavere, Run 4 Fun in Nederename (voor Ename, Liefmans Fruitesse en Duvel), de Patersloop in Ruien (voor Augustijn) en vele andere... Wie bij ons aanbelt, kan steeds uit een ruim assortiment kiezen!



Een idee voor mensen met initiatief? Bijv. de oesterloop of de mosselloop (women only?)...

### *De 367<sup>ste</sup>...*

...en dus meteen de laatste van 2014 was de Sylvesterjogging Optimmo 10 Miles in Wielsbeke van 28 december. Een week naar de kerstcorrida van Deerlijk (15 km) en 2 dagen na de kerstcorrida van Tielt (9,75 km) voelden de benen niet echt fris meer. Na 1:11:12 zat deze 10 mijl erop en viel het doek over het wedstrijdjaar 2014.



### *De vooruitzichten...*

Hopelijk er nog eens 15 jaar te kunnen bijdoen. De wijze raad van voorbeeld Marc Vanmaldegem kan hierbij helpen: niet te rap starten, steeds je eigen tempo lopen, niet naar anderen omkijken, en vooral op tijd en stond een sportdrank...

Sportieve groeten,

Wim