

## MARATHON LJUBLJANA op 29/10/2017

Omdat de marathon uitstap van vorig jaar naar Dublin zo goed was meegevallen werd besloten het dit jaar met dezelfde mensen van JC Zwalm nog eens over te doen rond dezelfde periode. De keuze viel nu op Ljubljana waar in 2008 ook al enkele KASVO leden de marathon liepen.



Christophe Lamont werd als “Chinees vrijwilliger” belast met de organisatie en deed het uitstekend. Vertrek op zaterdag voormiddag zodat niemand op ontieligelijk uur uit zijn bed moest en we toch tijdig ter bestemming raakten om ons startnummer op te halen. Over verblijf en transport van en naar luchthaven moesten we ons ook al geen zorgen maken en de terugreis kort na de middag op woensdag kon ook al niet beter. Ik denk dan

ook dat hij vanaf nu alle organisaties aan zijn been zal hebben !

Ons eerste werk op zaterdag was natuurlijk ons startnummer ophalen. Dat laatste kregen we in een reusachtige zak samen met het officiële T-shirt met lange mouwen en bon voor gratis pasta maaltijd. Hiermee hadden we meteen al ons middagmaal binnen. Na een korte verkenning van start en aankomst zone de hoogste tijd voor de inkopen. We logeerden niet in een hotel en moesten zelf voor ontbijt zorgen. De zakken van “Ljubljana Marathon” kwamen meteen al goed van pas en werden gevuld met al het nodige voor ontbijt en natuurlijk voldoende drank voor de “After party”.

De sportieve verwachtingen waren hoog en tussen Kenny en Christophe werd al vanaf de start van de reis aan psychologische oorlogsvoering gedaan. Aan dat laatste zal het wel niet gelegen hebben dat Kenny moest opgeven maar wel aan weerspannige hamstrings. Sedert enkele weken had hij na een langere inspanning pijn en na half marathon had hij opnieuw prijs. Maar stoppen aan 32 Km wou hij in geen geval en liep zo goed en kwaad als het ging tot Km 34 om dan af te draaien naar ons logement. Hiermee had Christophe de baan vrij om als eerste van de groep te eindigen en verbeterde zijn tijd van twee weken terug in Amsterdam met maar liefst 12



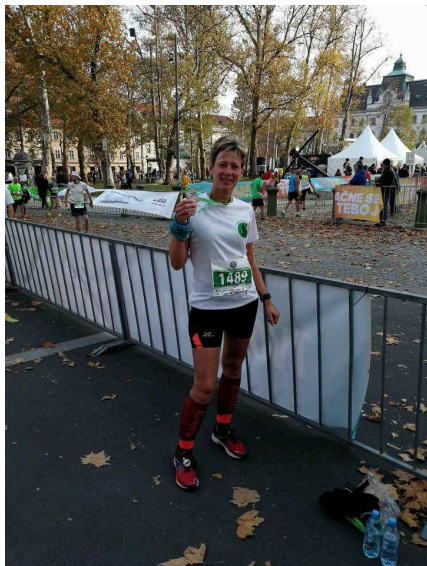
minuten. Hij bleef ook minder dan 2 minuten boven zijn beste tijd (3u05) en die hoopt hij binnen een paar weken in Firenze nog scherper te stellen. En wie weet zelfs onder de 3 uren te komen ? Dat laatste zal wel niet evident zijn maar met Christophe weet je nooit !



De volgende die aan de aankomst werd verwacht was Wim. Goed gestart aan gemiddelde van 12 Km/u begon na half marathon de motor serieus te sputteren om naar het einde toe bijna helemaal stil te vallen. Zijn tijd van 3u51 is dan ook niet representatief voor zijn kunnen en zullen we maar als een eenmalige dipje beschouwen. Het groot aantal wedstrijden dat hij jaarlijks loopt kan er natuurlijk ook iets mee te maken hebben.

Dan was het de beurt aan Isabelle en mij. Wie van ons beiden als eerste zou finishen was een moeilijke gok maar

dat we elkaar niet ver zouden ontlopen daar was ik wel zeker van. Omdat zij net als Wim en Kathy een tas met kledij voor na aankomst moest inleveren konden we niet samen in de startzone en dus startte ik maar met alleen Johan Pareyt als gezelschap. Johan had al maanden miserie met de voeten en liep daarom maar de halve marathon in de hoop dat de pijn in zijn voet voldoende lang zou uitblijven. Ambitie voor een tijd had hij niet en dus speelde hij met plezier haas voor mij. Na enkele kilometers kregen we Isabelle in zicht en konden we haar overtuigen om ons tempo van een kleine 11 Km/u te volgen. Als onbetaalde haas deed hij zijn werk voortreffelijk : ons mooi uit de wind zetten, drank ophalen en regelmatig omkijken om te zien of we nog volgden. Toen onze wegen na 20 Km scheidden had hij dan ook nog voldoende over om het tempo in de laatste kilometers serieus op te drijven.



De tweede helft waren we dan nog met ons tweeën en het ging goed. Soms had ik het gevoel dat ik rapper kon maar anderzijds waren er ook periodes waar Isabelle het tempo bepaalde en ik trager zou gelopen hebben. Vooral na iedere bevoorrading kreeg ze duidelijk extra energie ! Vooraf had ik willen tekenen voor een tijd van 4u05 en met dikke twee minuten minder en niet kapot na aankomst kan ik niet

anders dan meer dan tevreden zijn. Mijn plaats bij de zes 70+ als derde en op 19 seconden van de tweede was dan weer wel wat ik verwacht en gehoopt had. En ook Isabelle was blij met een verbetering van bijna acht minuten tegenover vorig jaar in Dublin.



Kathy had een paar weken voor de marathon door een letsel op dokters advies haar voorbereidingen moeten stopzetten. Haar enige ambitie was dan ook de marathon uit te lopen. Gewoonte getrouw startte ze tamelijk vlug om al zoveel mogelijk kilometers te hebben vooraleer de pijn te veel verergerde. Wij haalden haar dan ook maar in tussen de tiende en vijftiende kilometer. Ze bleef haar eigen tempo volgen en deed er zelfs nog vier minuten minder over dan in haar vorige marathon (Great Breweries) in juni.

Als laatste hebben we dan nog Alex op de marathon. Door beroepsbezigheid had hij maar één lange duurloop samen met ons kunnen doen en toen kon ik al vaststellen dat hij het beter deed dan vorig jaar. Dat hij zijn persoonlijk record zou verbeteren was geen verrassing maar dat het met bijna twaalf minuten zou zijn had ook hij niet verwacht denk ik.

Samen met de marathon startte ook een halve marathon en naast mijn haas Johan van KASVO waren ook Glenn en Kristy van JC Zwalm daar aan de slag. Met nog drie kwart van alle deelnemers achter zich leverde Glenn een prachtige prestatie. Kristy had al geruime tijd problemen met de knie maar dat weerhield er haar niet van om van de bijna 3000 deelnemers er meer dan 2500 achter zich te laten.

Hiermee is alles gezegd wat moest gezegd over het sportieve en kan ik overgaan op het al even belangrijke na-gebeuren. Traditioneel begint dat met de after party en die hielden we op het ruimste van de drie appartementen waarover we beschikten. De drank kregen we zonder problemen opgedronken en enkel wat versnaperingen bleven over. Op dat zelfde appartement werden we ook dagelijks verwend met ontbijt dat door onze meegereisde supporters Carine en Janna werd verzorgd. Hiervoor moesten ze wel creatief zijn want alle gerief was aanwezig behalve dat om koffie te zetten. Met een zeef,





filterzakje en kookpan slaagden ze er toch in iedereen van zijn bakje troost te voorzien. De eerste dag was het nog wat sukkelen maar daarna hadden ze hun techniek zodanig verbeterd dat niemand nog op een kopje koffie hoefde te wachten.

Christophe had niet alleen reis en verblijf geregeld maar ook nog een mooi programma uitgestippeld om ons de volgende dagen bezig te houden. Maandag eerst rondleiding met gids door Ljubljana en in de namiddag bezoek aan de plaatselijke brouwerij "Union" gevolgd door gratis proeven van hun product. Dat laatste kenden we al wel want voor en na de marathon dronken we natuurlijk wel wat anders dan water (ik toch in ieder geval). Naast de "Union" was er ook nog de "Lasko" de vroegere concurrent van "Union". Samen zitten die nu onder één dak bij "Heineken". Maar ook Belgische bieren kwam men regelmatig tegen in bars en restaurants. Als laatste activiteit voor die dag brachten we nog een bezoek aan het "Ljubljana Castle" hoog boven de stad op een rots. En daar waren we onze gids bijna kwijt want hij liep knal op een glazen wand en hield er een serieuze dikke neus en veel bloedverlies aan over. Het weerhield er hem toch niet van om nog tot een stuk in de nacht uit te zetten met zijn vrienden van "De bruine beren". Deze laatsten waren vrijdag al van uit Oudenaarde met de wagen vertrokken naar Ljubljana om er wat aan "sightseeing" te doen en meteen ook te supporteren voor de marathonlopers. Van dat laatste kwam niets in huis en de "sightseeing" zal ook wel meer een "bar seeing" geweest zijn.



Dinsdag wou de groep van Zwalm wat meer van de omgeving zien en ik sloot mij graag bij hen aan. Isabelle was hier de promotor en zocht uit wat we konden doen. In eerste instantie dacht ze aan het meer van Bled maar dat bleek te ver dus werd het een middeleeuws stadje "Skofja Loka" genaamd. De heenreis op zich met de bus richting de bergen rond Ljubljana was al de moeite waard. Het werd helemaal de max toen Isabelle de buschauffeur in haar beste Engels vroeg om "under the road" al wat toeristische info te geven. Hij antwoordde dat hij wel met een lijnbus reed en geen toeristenbus maar maakte ons toch opmerkzaam toen we het oudste kerkje van Ljubljana passeerden en gaf verder hier en daar ook nog wel wat info.



Aangekomen in Skofja Loka trokken we meteen de berg op naar het kasteel om vanaf daar al een mooi panorama te bewonderen. We besloten een wandeling van een paar kilometers te doen naar een kerkje op een andere heuvel maar de paden waren niet zo goed bewegwijzerd. Voor de zekerheid vroegen we raad aan een koppel wandelaars dat ons

tegemoet kwam en zij hielpen ons verder op pad. Na een tijdje stappen zagen we de man opeens van uit het dal naar ons toelopen. Blijkbaar hadden wij zijn uitleg niet goed begrepen en gingen we de verkeerde kant op. Maar geen probleem : hij stelde voor dat we hem zouden vergezellen naar zijn blokhut op de berg waar hij ons wilde laten proeven van zelfgemaakte limoncella. Anton en echtgenote Kristina ontpopten zich als perfecte gastheren met verse koffie, bier en hun zelfgemaakte dranken. Na

een uurtje drinken en babbelen op het terras van de blokhut nam hij ons mee naar zijn woning in het dal waar we al weer werden verwend met hun eigen thee en natuurlijk weer van zijn "home made" drank proefden. Rosa had verkozen om niet mee te stappen in de bergen en was in Skofja Loka zelf gebleven. Terwijl wij bij Anton thuis in Pustal zaten wou Alex zijn



vrouwtje gaan ophalen. Voor Anton geen sprake van dat hij het te voet zou doen en dus ging hij Rosa samen met Alex per auto afhalen. Om nog een wandeling te doen was het ondertussen al veel te laat en dus gingen we ligna recta naar het bus station om terug te keren naar ons appartement in Ljubljana.

Als laatste activiteit maakten we op woensdag voormiddag een boottochtje op de Ljubljanica waarna het stilaan tijd werd om de koffers te pakken en de terugreis naar België aan te vatten. Reis, gezelschap, marathon en het weer vielen opnieuw geweldig mee en dus hopen we nog veel van dergelijke uitstappen te mogen meemaken.



Nog een extra woordje van dank voor onze organisator Christophe en onze supporters Carine en Janna voor het verzorgen van het dagelijks ontbijt.

Marc Vanmaldegem

3 november '17

### Resultaten Dames

#### Marathon (378 deelnemers)

148	PERSOONS Isabelle	4u02
207	PETIT Kathy	4u14

#### ½ Marathon (2860 deelnemers)

327	DE SCHEPPER Kristy	1u50
-----	--------------------	------

### Resultaten Heren

#### Marathon (1503 deelnemers)

110	LAMONT Christophe	3u06
761	VAN NIEUWENHUIZE Wim	3u51
953	VANMALDEGEM Marc	4u02
1131	KOUSSONSKY Alex	4u14

#### ½ Marathon (4437 deelnemers)

1124	BRAL Glenn	1u43
2523	PAREYT Johan	1u56