



Je kunt lekker met elkaar kletsen

“We zijn toch eigenlijk zot hè?”



Ruim 60 enthousiaste lopers staan klaar voor de start van de groepstrainingen

Door Kim de Booij

Zaterdag 13 januari werd de gezamenlijke training voor de Marathon Zeeuws-Vlaanderen weer opgepakt. Ooit begon het vrijwilligersgroepje rond 2008, opgestart door bekend loopster Ingrid IJsebaert, met een man of vijf. Nu staat er ruim zestig man op zaterdagochtend 9.00 uur in de ijzige kou te trappelen om te beginnen. “Hé, ouwe, jij ook weer hier?”, “Ah! Doe jij ook weer mee?!”, “We zijn toch eigenlijk zot hè?”, zomaar een paar begroetingen van de lopers die elkaar in voorgaande jaren ook in deze trainingsgroep tegen het lijf liepen. Eén van die enthousiastelingen is Marco Wauters. “Het is leuk om elkaar weer terug te zien. Het is nu de derde keer dat ik meedoe en in april hoop ik mijn vierde marathon te gaan lopen.”

Nieuwkomers

Voor de start vraagt medeorganisator Peter Erpelinck of er ook nieuwkomers zijn. Er gaan een hoop vingers de lucht in, direct verwelkomd door een luid applaus van de rest. De sfeer zit er al goed in. Eén van de nieuwkomers is Coen Dekker. In november ging hij al binnen 1 uur en 46 minuten over de finish van een halve marathon, nu gaat hij voor de volle. “Die wil ik binnen 3,5 uur lopen”, zegt de ambitieuze voetballer. “Ik voetbal nog steeds, maar sinds een half jaar ben ik ook gaan hardlopen. Dat bevalt goed. Net als nu, lekker in de natuur lopen, is ontspannend. En het is een manier om jezelf te testen.”

Lekker kletsen zorgt voor afleiding

De eerste vijf kilometer trekt de groep gezamenlijk op. Daarna splits het zich op in verschillende snelheden van 9 tot 11 kilometer per uur. In iedere groep is er een leider die het tempo bepaalt, zoals Jan Ver-

meulen. “Ik loop al vele jaren. Vroeger 100 km-lopen, maar nu een paar marathons per jaar. Het leuke aan deze groepstraining is dat je lekker met elkaar kunt kletsen. Daardoor voel je geen pijntjes en vermoeidheid.”

We wensen alle lopers veel succes en plezier

Hé, dat lijkt me ook wel wat

Denk nu niet: ‘Hé, hardlopen lijkt me ook wel wat, ik ga eens met die groep mee’, want dat red je als beginnening niet. Peter: “We starten vandaag met 15 kilometer. Dat kan een beginnening niet volhouden. Eigenlijk moet je al een half jaartje aan het lopen zijn, voordat je hieraan mee kunt doen.” De trainingen worden langzaam opgebouwd naar ruim dertig kilometer. En dan. Dan is er op 21 april de Marathon Zeeuws-Vlaanderen. We wensen alle lopers veel succes en plezier.

De training gaat van start.
Nieuwkomer Coen Dekker hier in oranje.

