

@LETIEKLEVEN

WK HALVE MARATHON 2020

Sports Quality Time Measuring

www.sqmtime.be

+32 (0) 478 5 26



OP GEVOEL NAAR EEN NIEUW PERSOONLIJK RECORD

In maart werd het WK Indoor in het Chinese Nanjing geannuleerd door berichten over een nieuw virus. Enkele weken later kregen zo goed als alle andere internationale kampioenschappen hetzelfde lot beschoren. De Polen kregen daardoor de eer om het eerste internationale kampioenschap in 2020 te organiseren met het WK Halve Marathon. De eerste wereldtitel lokte mooi veel volk naar Polen. Bij de vrouwen namen onder meer Joyciline Jepkosgei, Yasemin Can en Lonah Chemtai Salpeter deel. Het was uiteindelijk de Keniaanse Peres Jepchirchir die de begeerde wereldtitel pakte met 1u05'16". Die tijd is ook goed voor een nieuw wereldrecord in een halve marathonwedstrijd met uitsluitend vrouwen aan de start. De Duitse Melat Kejeta werd tweede in een Europees record met 1u05'18" en de Ethiopische Yalemzerf Yehualaw vervulde exact één honderdste later het podium. Nina Lauwaert liep een sterke, opbouwende race en finishte op een 38ste plaats in een nieuw persoonlijk record van 1u11'33".



Nina Lauwaert tijdens het BK 10 km op de weg in Lokeren
Foto: Johnny De Ceulaerde

"Het doel was om mijn persoonlijk record te evenaren. Dat stond voordien op 1u11'50", dus ik ben echt heel tevreden met mijn prestatie. Wat de plaats betreft, hadden we op voorhand geen specifieke verwachtingen. We dachten aan top 50 of 60, want dat leek haalbaar. Met een 38ste plaats viel het dus enorm goed mee. Het verliep de dag zelf ook allemaal heel vlot. Ik kon voortdurend andere loopsters inhalen en dat gaf een enorme boost. Een progressieve wedstrijd is mijn natuurlijke manier van lopen en daarom deel ik mijn wedstrijden altijd op dezelfde manier in. Je hebt dan altijd een richtpunt om naartoe te lopen tijdens de wedstrijd. Ik heb ook heel weinig op mijn horloge gekeken tijdens de eerste vijf kilometer, want er stonden bordjes. Daarna ben ik op gevoel blijven lopen en elke ronde ging ik een klein beetje sneller."

ONTSPANNEN AAN DE START

Het WK in Gdynia was het eerste internationale kampioenschap van Nina, maar extra druk bracht dat niet met zich mee. "In de callroom moest ik mezelf erop

wijzen dat dit een wereldkampioenschap was. Mijn doel was om in de buurt van mijn PR te lopen, maar verder lag er geen druk op mij. Ik kon daarom ontspannen lopen en genieten van de ervaring". De temperatuur in Gdynia bedroeg zo'n acht à negen graden. Voor veel atletes was dat eerder aan de frisse kant, maar voor Nina zijn dat ideale temperaturen om in te lopen. "Voor mij moest het zeker niet warmer zijn. Mocht ik een marathon in die temperaturen kunnen lopen, zou ik meteen tekenen."

ALLE KANSEN GEGREPEN

Het zomerseizoen van 2020 was op zijn minst gezegd een bizar seizoen. Ook voor Nina was het niet altijd eenvoudig, maar met een Belgisch record op de uurloop tijdens de Memorial Van Damme, een Belgische titel op de 5000m en een nieuw PR op de halve marathon kan ze tevreden terugkijken op haar zomerseizoen. "Ik heb zoveel als mogelijk alles uit dit seizoen proberen halen en alle kansen om een wedstrijd of een persoonlijk record te lopen gegrepen. Het was natuurlijk niet eenvoudig, want je hebt geen zekerheden.

Daardoor was het mentaal vaak moeilijk, want voor welk doel ben je nu eigenlijk aan het trainen. De uurloop tijdens de Memorial paste in mijn voorbereiding richting halve marathon, dus we hebben onze planning daarvoor niet moeten omgooien. Die wedstrijd heb ik vooral mentaal als een heel zwaar ervaren. Die ervaring kan ik nu meenemen naar de marathon, want tijdens een marathon moet je ook blijven doorgaan ondanks het afzien. Eerst zag ik die uurloop niet zitten, want dat zijn wel heel veel toertjes op de piste. Maar ik wou de kans wel grijpen, omdat we wisten dat het Belgisch record haalbaar was. Achteraf ben ik natuurlijk blij met al die toertjes."

DE OLYMPISCHE MARATHON

Een week voor het WK Halve Marathon liep Nina het BK 10 km op de weg in Lokeren. Ze werd tweede na Mieke Gorissen en hield een dubbel gevoel over aan die wedstrijd. "Hoe voluit ga je zes dagen voor een groot doel? Het was op voorhand niet eenvoudig om in te schatten hoe diep ik zou gaan. De laatste twee kilometer heb ik een beetje met de rem op gelopen en heb ik niet geprobeerd om naar Mieke toe te lopen. Ze was heel sterk die dag en heeft ook meer dan verdiend gewonnen. Ik wou vooral nog wat wedstrijdritme opdoen en achteraf heb ik geen spijt met die beslissing". Na het WK in Polen richt Nina zich op haar volgende doel. "Op 6 december loop ik een nieuwe marathon in Valencia. Daar wil ik graag mijn selectie voor de Olympische Spelen afdwingen. Hopelijk kan ik een goede prestatie neerzetten en kunnen we verder toewerken richting de Olympische marathon."



Nina Lauwaert
Foto: Luc Dequick

DE PIJN VERBETEN IN FUNCTIE VAN DE OLYMPISCHE SPELEN

Met Koen Naert aan de start werden de Belgische kleuren bij de mannen verdedigd door iemand met een flinke portie internationale ervaring. Door het wegvallen van de Europese kampioenschappen blijft Koen ook nog wat langer de regerende Europese kampioen op de marathon. Tijdens het WK Halve Marathon stond hij weliswaar met minder ambities aan de start. Onze landgenoot finishte uiteindelijk als 73ste in 1u03'44", een prestatie waar hij na een moeilijke voorbereiding tevreden op terugkijkt. De winst was voor de jonge Oegandees Jacob Kiplimo in een nieuw kampioensrecords met 58'49". De Keniaan Kibiwott Kandie (58'54") en de Ethiopiër Amedework Walelegn (59'21") mochten als tweede en derde mee het podium op.

"Het klinkt misschien raar, maar ik ben echt tevreden met die 73ste plaats. Er waren dit jaar weinig kansen om een wedstrijd te lopen, dus ik wou graag deelnemen aan het WK. Een zestal weken voordien wisten we dat het WK kon doorgaan, maar op 7 september liep ik een scheurtje in mijn hamstring op. Na tweeënhalve weken had ik gehoopt om opnieuw te kunnen trainen, maar dat was nog te vroeg. Het BK 10 km op de weg in Lokeren stond op de planning. Maar zodra ik te veel risico's nam en aan een hoger tempo liep, kreeg ik contractuurvorming in mijn hamstring. Daarom heb ik gepast voor het BK en alles op het WK gezet, ook al was de voorbereiding niet ideaal."

GEBREK AAN INHOUD

Naast een hamstringblessure kreeg Koen ook af te rekenen met een kwetsuur aan de achillespees. Die blessure weerhield

hem van januari tot mei om de nodige loopkilometers af te werken. Ondanks die moeilijke voorbereiding verscheen Koen gemotiveerd aan de start van het WK. De eerste kilometers verliepen ook vlot, maar voorbij halfweg kreeg hij het moeilijk. Het gebrek aan trainingskilometers eiste zijn tol. "Na de eerste 10 km kwam ik door in 29'24". Dat is zelfs sneller dan in Valencia waar ik mijn PR liep. Rekening houdend met een beetje verval kon ik nog 1u02' lopen, maar tijdens het laatste rondje kreeg ik mijn benen amper nog omhoog. Dat was vooraf ook te verwachten, want ik ontbrak echt de nodige inhoud. Die load is een beetje uit mijn lichaam door het minder aantal trainingskilometers. Dat verklaart ook meteen de stijfheid in mijn spieren die ik drie dagen na de wedstrijd nog steeds voel, want dat is in mijn geval niet normaal na een halve marathon. Onderweg heb ik nooit getwijfeld om op te geven. Het is zelfs de derde snelste halve marathon uit



Vorig jaar won Koen Naert het BK 10 km op de weg
Foto: Johnny De Ceulaerde

mijn carrière en dat na elf maanden zonder competitie. Daarom kijk ik tevreden terug op die prestatie in Polen. Intussen zijn de blessures aan de achillespees en de hamstring achter de rug en kunnen we verder toewerken naar het volgende doel, hopelijk zonder kwetsuren."

JOUW PARTNER IN FIETS-, ATLETIEK EN VRIJETIJD SKLEDIJ SINDS 1977.



vermarc

HEEFT JOUW CLUB MONDMASKERS NODIG?

HERBRUIKBARE MONDMASKERS OEKO-TEX (PER 5 STUKS)

Meer info via info@vermarcsport.be • Tel. +32 16 58 19 18 • www.vermarcsport.be • Wezemaal (Rotselaar)



Koen Naert op weg naar de Europese titel op de marathon in 2018
 Foto: Belga

OBSESSIE VOOR DE SPELEN

De Olympische Spelen in Tokio moesten een hoogtepunt worden in de carrière van Koen. Om dat doel te behalen, moest alles wijken. Het halen van de Spelen in de best mogelijke conditie werd zelfs een obsessie die niet langer gezond was voor zijn lichaam. "Ik wou per se nog een marathon lopen in Japan en mijn voorbereiding afwerking in Amerika. Ik wou ook alles weten over het preolympisch trainingskamp en in welke omstandigheden ik daar kon trainen. Ik was zodanig geobsedeerd door

de Spelen dat het niet langer gezond was. In september vorig jaar liep ik die achillespeesblessure op, maar ik heb maandenlang de pijn verbeterd in functie van de Spelen. Maar wie zijn gat verbrandt, moet op de blaren zitten. Uiteindelijk heb ik tot en met mei problemen ondervonden met die achillespees. We hebben zelfs getwijfeld over een operatie, maar dan zou ik anderhalf jaar moeten revalideren en dat was te dicht bij de Spelen. Het was een heel moeilijke periode, maar mijn omkadering heeft mij heel goed geholpen tijdens dat proces. Je kunt gefocust zijn, maar het mag geen obsessie worden."



Cover: Nina Lauwaert tijdens het BK 10 km op de weg in Lokeren
 Foto: Johnny De Ceulaerde

INDRUKWEKKENDE KIPLIMO

De jonge Jacob Kiplimo liep in Gdynia naar de wereldtitel. Een indrukwekkende prestatie die ook Koen niet ontging. "Ik zag zelfs geen zweetdruppels op zijn voorhoofd. Het parcours in Gdynia was ook niet de snelste omloop, dus het is heel straf dat hij onder 59 minuten bleef. Iedereen was ook heel gemotiveerd om te lopen in Gdynia. In een normaal jaar heb je zoveel kansen om een halve marathon te lopen, maar dit jaar waren die kansen heel beperkt. Normaal liep ik een week voor het WK een halve marathon in Valencia, maar dat ging niet door. Op voorhand was het WK in Gdynia dan ook geen prioriteit. Een goed parcours en mooi weer is belangrijker voor mij dan een WK. Maar dit jaar wou ik die kans wel grijpen."

MARATHONMICRO

Op 6 december weerklinkt alsnog het startschot in Valencia, zonder Koen Naert weliswaar. Op de halve marathon is er geen plaats voor de Europese kampioen. Op de marathon gaan wel een aantal Belgen van start. "Op de piste heb je steeds minder mogelijkheden om een 10.000m te lopen. Dan moet je uitwijken naar de 5000m en dat is toch een groot verschil. Dan lonkt de stap naar een halve marathon en vervolgens een volledige marathon al snel om de hoek. Ik merk dat veel piste atleten de overstap maken. Ik denk niet dat mijn prestaties daarvoor iets tussen zitten, maar het is blijkbaar een tendens."



TEKST, EINDREDACTIE & LAY-OUT: Ben Ghyselincx
 FOTO'S: Johnny De Ceulaerde, Luc Dequick & Belga

@letiekleven verzonden: dinsdag 27 oktober 2020