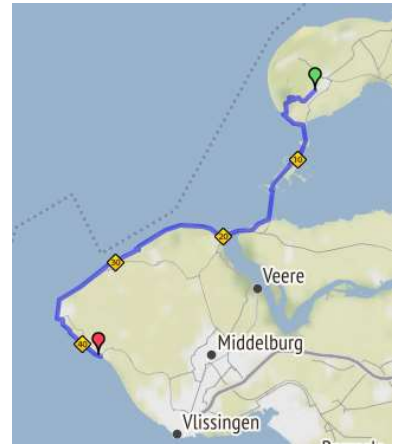


## Weekend in Zeeland

30 sep - 02 okt 2022

Op 1 januari schreven Sammy en haar vriendin Kelly zich in voor de **Wandelmarathon Zeeland**. Deze wedstrijd met start in Burgh-Haamstede gaat via Neeltje Jans, Domburg en Westkapelle naar de finish in Zoutelande.

Sammy vertelde me vol enthousiasme hoe ze erin geslaagd was om haar startnummer te bemachtigen, én dat alle 5000 borstnummers op één dag toegekend waren. Dan moest de **Kustmarathon Zeeland**, die een dag eerder georganiseerd werd, ook de moeite zijn. Na kort overleg met Michaël schreven we ons in voor wat de organisatoren omschreven als "de mooiste en zwaarste marathon van Nederland". Uiteindelijk zouden bijna 1800 lopers op de deelnemerslijst verschijnen voor de 19<sup>e</sup> editie. Qua aantal deelnemers is het hiermee de vierde grootste marathon van Nederland.



za 1 okt '22      Kustmarathon Zeeland  
zo 2 okt '22      Wandelmarathon Zeeland

Michaël, Wouter (de man van Kelly) en ikzelf  
Sammy en Kelly

Hoewel Zeeland vanuit Vilvoorde maar anderhalf uur rijden is, opteerden we om er te overnachten. Aan de rand van Middelburg boekten we twee nachten in een Bed & Breakfast.



De marathon voorbereiding viel bij mij mager uit. In augustus lag de nadruk immers op wandelen met zowel de Dodentocht als een wandelvierdaagse langs de Moezel.



Tijdens de Panoramalauf in de Ahrvallei (19km) en de Berkenloop in Hofstade (10km) besepte ik dat de conditie ooit beter was. Dit in combinatie met de voorspelde regen beperkte mijn enthousiasme voor het weekend in Zeeland.

### Vrijdag 30 september

Het was het zover. Michaël pikte me op voor de trip naar Middelburg, daar werden we warm ontvangen door René en Nora in hun B&B "De Lelie". We kregen een ruime, sfeervolle kamer ter beschikking. Met de sleutel op zak trokken we naar Zoutelande om ons borstnummer af te halen. Daarna was het tijd voor het avondmaal. In een naburig dorp kozen we voor La Piazzetta, één van de adresjes die Kelly ons bezorgd had. Michaël ging voor een bord spaghetti, ik voor een lekker stukje vlees.

### Zaterdag 1 oktober: de marathon

Toen we wakker werden, hoorden we de laatste regendruppels op het dakraam vallen. Even later brachten Nora & René ons een gevarieerd assortiment van brood en beleg, wat fruit, yoghurt en drank. Ideaal om de nodige vitamines op te doen. Na het ontbijt gingen we naar de dijk van Zoutelande, daar voelden we een stevige wind, richting de finish. Dit zorgde ervoor dat we met een goed gevoel de bus opstapten, die ons naar de start bracht.



Omstreeks 10h kwamen we aan in de sporthal van Burgh-Haamstede. We moesten nog twee uur wachten voor de start, terwijl een kwartier volstond om ons klaar te maken. Naast ons kwam Albert zitten, een 66 jarige man uit Utrecht. In september was hij aan zijn laatste schooljaar als leraar economie begonnen. Op zijn palmares stonden 20 marathons, waarvan vijf edities van de Kustmarathon Zeeland. Hij waarschuwde ons dat het tweede deel merkkelijk zwaarder was dan het eerste. Na zowat een uur wachten kreeg Albert zin in koffie en ging naar de cafetaria. Hij bracht ook een kopje voor mij mee, wat een service !



Om 11h45 verlieten we de sporthal. Onder een stralende zon en bij een aangename temperatuur -wat een contrast met de weersvoorspelling enkele dagen eerder- gingen we naar de startzone. Daar kwamen we Wouter tegen, die klaar stond voor zijn marathon-debuut. Met hem starten was voor mij prima. Michaël was

ambitieuzer en zou er al van bij de start aan een stevig tempo vandoor gaan.

Na een aanloopstrook volgde meteen het mooiste deel van het parcours. Via een kronkelend pad liepen we door een prachtig bos. Plots verscheen de zee, en niet veel later kwamen we op het strand terecht.







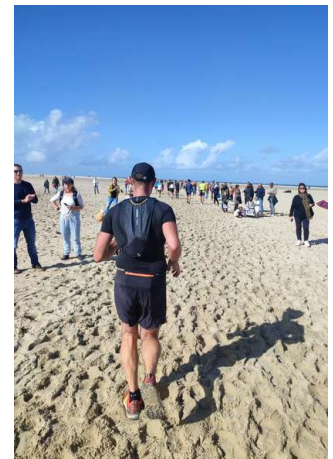
Daarop volgde een uniek looptraject: de Oosterscheldekering. Terwijl we bij aanvang voornamelijk profiteerden van rugwind, hadden we op deze 8km lange dam af te rekenen met een strakke zijwind.

Nog voor we de waterkering volledig over waren, ging ik een toi-toi'ke binnen. Eens erin wou ik er zo snel terug mogelijk uit omdat de wind die tegen de cabine blies me een oncomfortabel gevoel gaf. Nadat ik het hokje verlaten had, ging ik in achtervolging op Wouter. Er was een inhaalmanoeuvre van vier kilometer nodig om terug samen te zijn.

Na twee uur wedstrijd hadden we juist 20km afgelegd. Iets verder sloegen we af naar het strand. Op de 8km lange zandstrook waaide



de wind stevig in ons gezicht. Wij hadden er precies wat meer last van, want stelselmatig werden we voorbijgestoken. Ons tempo langs de kust bedroeg dan ook nauwelijks 8km/h.



Eens het einde van de strandzone in zicht waren we blij dat we er vanaf waren. Alhoewel, we moesten dan nog

een stuk omhoog door los zand, een trap op en dan liepen we in een mooi natuurgebied: een heuvelachtige duinenstrook tussen Oostkapelle en Domburg, maar met nog altijd tegenwind. Vanaf hier -km28- kreeg Wouter last van krampen. Hij stelde daarom voor om niet langer samen te lopen, jammer.

Intussen was ik door mijn beste krachten heen. Ondanks de vele enthousiaste supporters langs het parcours stapte ik stukken van de heuvels op die in het parcours voorkwamen. Deze marathon langs de kustlijn bevat 200 hoogtemeters.



Bij de bevoorradingen koos ik voor sportdrank, maar dat hielp me niet veel verder. Het smaakte en had het effect van water. Gelukkig kon ik tijdens het tweede deel van het parcours een paar stukken banaan en wat cola krijgen. Daarnaast boden ook enkele enthousiaste supporters snoepjes aan. Nog aangenamer voor ons waren de aanmoedigen van Sammy, Vincent & Kelly zowel onderweg als aan de finish.

Terwijl ik verder liep zag ik donkere wolken boven Domburg hangen. Michaël liep er in de regen, ik passeerde er na de buien.



Vervolgens ging het parcours via de dijk naar Westkapelle. Een vuurtoren, een vrachtschip en een leger-tank zorgden voor de nodige afwisseling langs de kust. Na de herdenkingsplaats van WO II volgde een bocht waarna de wind terug in ons voordeel blies.



Onderweg kreeg ik van Michaël een berichtje: "Ik ben binnen". Op dat ogenblik liep ik langs het hoogste punt van het traject. Deze positieve boodschap gaf me een verkeerd gevoel: er volgde een iets te steile afdaling om comfortabel te lopen, en daarna ging het opnieuw bergop... Het was er wel mooi.

In de laatste kilometers volgde het derde en laatste stuk strand, met op

regelmatige afstand enkele palenrijen, waar we tussen moesten. En daarna nog eens trappen tot op de dijk. Op het einde van die dijk stond Michaël. Zijn aanmoedigen deden me deugd. Even later was de finish in zicht, oef. Een half uur nadien kwam ook Wouter tevreden over de streep.



Eens bekomen van de wedstrijd was het tijd om ons te wassen. Naast ons stonden enkele deelnemers met een flesje Jupiler onder de douche...



## Zondag 2 oktober

De dag na de marathon stonden twee activiteiten op onze planning: supporteren voor Sammy en Kelly tijdens hun wandelmarathon en een bezoek aan de stad Middelburg.



Sammy en Kelly waren om 7h00 gestart. Twintig kilometer verder, tussen de Oosterscheldekering en het Veerse meer, wandelden we een stuk met hen mee. Eerst een deel op asfalt, daarna op het strand. Ze hielden er een stevig tempo op na want Kelly was met het ambitieuze doel gestart om binnen de 7uur te finishen. Direct was me duidelijk dat ze goed op weg waren om hun doel te bereiken. Met een goed gevoel

namen we afscheid van hen en reden naar Middelburg. Later op de dag vernamen we dat ze binnen de vooropgestelde tijd over de streep waren gewandeld. Een straffe prestatie!



Tegen de middag kwamen we aan in Middelburg, de hoofdstad van Zeeland. Al wandelend passeerden we er langs de bezienswaardigheden. We beklommen ook de abdijtoren "de Lange Jan". We eindigden op een terras, waar we nagenoten van het geslaagde weekend.

Frank



## Uitslag

Kustmarathon		
393 <sup>e</sup>	Michaël	4h09'03"
883 <sup>e</sup>	Frank	4h44'56"
1170 <sup>e</sup>	Wouter	5h17'28"
1258 <sup>e</sup>	Albert	5h41'37"
1305 van 1800 lopers gefinisht		

Wandelmarathon		
133 <sup>e</sup>	Kelly	6h57'47"
134 <sup>e</sup>	Sammy	6h57'47"
4103 van 5000 wandelaars gefinisht		