

Beste vrienden,

Vooreerst mijn excuses om jullie 1 gezamenlijke mail te sturen maar jullie support voor ,tijdens en na het weekend met mails,sms-jes en de tientallen persoonlijke boodschappen die werden omgeroepen tijdens het event was zo massaal dat ik nog veel langer dan 24 u zou nodig hebben om iedereen persoonlijk te danken ! (Heb ook gebruik gemaakt van "groepen" in mijn mailadressenlijst .Dus als u deze mail 2 of meermaal krijgt en/of denkt " waar heeft hij het in godsnaam over ?" ..sorry .Liever eentje teveel dan eentje te weinig !)

Wat een belevenis ! Wat een zalige pijn !

Enkele data voor de fanatici : iets meer dan 181,5 km (87 rondjes - je voelt je soms een kermispaard !), 17500 calorieen ,gemiddelde hartslag 122 =minder dan 80 % (ook voor mij een vreemd fenomeen maar na een paar uur aan 135 gedraaid te hebben zakte dat naar 120 en bleef daar de laatste 18 uur rond hangen terwijl mijn snelheid stilaan zakte van 10 naar 7 /u) .4 kg gewichtsverlies waarvan bijna 3 kg vet.+ 15 liter water,cola en sportdrank naast talloze banaantjes en peperkoek erdoor gejaagd. Linkerbeen -vooral knie - weigert op dit moment nog alle dienst. Spierpijntjes natuurlijk all over the place.Voetzolen in redelijk erbarmelijke staat (parcours was haast volledig asfalt en voetpaden) en ...linkerzool loopschoen volledig weggesleten ! meer cijfertjes : <http://www.ultraloopsteenbergen.nl>

Een bijzonder dankwoordje aan mijn grote Sparta-voorbeeld en de man van 1001tips Jef , coach Tim ,mijn begeleiders tijdens de zeeeeeee lange nacht : Kim , Marleen, Flip, Ronny,Jeroen,Nico en aan Jules,Sabrina en Stijn die een bijzonder massale en originele boodschappencampagne hadden georganiseerd die de omroeper soms tot wanhoop dreef .Na een paar uur had ik al de prijs van de meest "omroepopulaire loper " en het echte boodschappenbombardement moest toen nog beginnen !

Het doel was 172 km te halen omdat je volgens de geleerden er niet moet aan denken aan de Spartatlon te beginnen zonder die afstand binnen 24 u aan te kunnen , dus mission accomplished ! Next step : Sparta - here we come !

Nogmaals dank dank dank en tot spoedig

Marc