

Beartrail



De Beartrial zit er weer op. Een hele mooie (en wat zwaardere dan ik had verwacht) ultra trail van 57KM, met c.a. 1200 hoogetmeters.

Gefinished op de 83ste plaats van de 154 gestarte deelnemers.

83 5172 Hans Schoonen Rucphen 06:47:38

Zaterdag ben ik om 5u45 vertrokken naar Roosendaal om Misja op te pikken, en daarna Jan opgepikt in Sprundel. Ruim op tijd waren we in België aangekomen, dus hadden we rustig de tijd om alles klaar te maken (alhoewel bij een trail niet veel komt kijken, vergeleken bij een triathlon).

Iets voor 9 gingen we het startvak in, en daar kwamen we ook Michel/Rob en John al tegen, die een uurtje later voor de 39K gingen starten.

9 uur werden we dus weg geschoten. Met een gemiddelde van 5 minuten per kilometer (uiteraard veel te hard voor mij in zo'n trail, maar da's in het begin altijd) gingen we weg.

Het liep fantastisch, en al vrij snel lag het deelnemersveld uit elkaar, zodat er ruimte genoeg was op de singeltracks. Na c.a. 4 kilometer was er een afdalinkje, met nogal wat losse stenen, en daar struikelde ik voor de eerste keer, en lag meteen ergens rechts in de berm. Twee bezorgde deelnemers stopten direct, en hielpen we overeind. Echt super die mentaliteit van de trailrunners!

Na deze val, besloot ik voor mezelf dat veiligheid voorop stond, en dus de afdalingen wat voorzichtiger te nemen. Wat me vooral opviel het eerste stuk was dat de kilometers voorbij vlogen. Ik moest wel regelmatig stoppen voor een plas pauze, en op een gegeven moment bleef mijn schoen in de modder hangen. Nadat ik mijn schoen opnieuw aangeschoten had, kwam Misja me voorbij. Een klein stukje samen gelopen, maar daarna moest Misja even gas terug nemen, omdat een gelletje verkeerd gevallen was. Vanaf dat punt heb ik de verdere wedstrijd alleen gelopen.

De verzorging onderweg was prima, en pas bij de 42KM(de laaste verzorgingspost) was mijn drinkzak leeg, en hoefde ik deze pas bij te vullen. Daar nog een banaantje en sinaasappeltje genomen, en toen op weg naar het laatste stuk.

De stukken bergop gewandeld, en de stukken omlaag lekker kunnen rennen. Alhoewel het na de marathon afstand vrij zwaar begon te worden, gingen de stukken bergaf nog steeds fantastisch. Je voelt wel wat pijn, maar de vermoeidheid lijkt die stukken verdwenen, en door het hoge tempo, zie je die punten de kilometers ook snel optellen. Net voor het einde kwam ik ook John nog tegen, die bijna ging finishen op de 39KM.

Na 6u47 zat het er al weer op, en ging ik over de finish. Jan was al lang binnen (8ste plaats), en die heeft bovenstaande foto nog gemaakt. Misja kwam iets na mij binnen, op plaats 101. Nog even gedouched, en daarna samen nog een paar glazen bier gedronken, en toen weer een paar uur de auto in op weg naar huis.

Hele mooie trail in een heel erg mooi gebied. Erg goed weer, en een goed gezelschap. Ontzettend mooie dag gehad!!

Interview op BBC

Will en ik komen vanavond nog even in beeld op de BBC in de adventure show tijdens een interview net voor de start van de Celtman.

Voorstukje: <http://www.bbc.co.uk/programmes/p036191j>

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

