

75KM ultra trail

.....zo.....het zit er weer op....

De eerste wedstrijd van het jaar, de Salland trail, en mijn allereerste 75KM ultra trail ooit....



Een kort verslag hieronder.

De wekker had ik om 10 voor 5 gezet, en zodra hij afging maar niet meer gesnoozed, want ik wilde nog even douchen, eten, en naar de WC (*2) en....ik had er heel veel zin in!!

Precies kwart voor 6 stond Misja voor de deur, en zijn we vertrokken. Eerst Jan opgepikt in Sprundel, en Sylvia in Etten-Leur, en toen door naar Nijverdal.

De reis ging voorspoedig, en op een gemiste afslag na, (wat achteraf gezien toevallig precies de juiste route bleek te zijn) kwamen we zonder problemen op tijd aan in Nijverdal.

Het was 10 voor 8, dus we hadden bijna een uur over om ons voor te bereiden.

De wedstrijd:

8u45, het startschot klinkt, ik druk mijn Garmin aan, en ben op weg....

De eerste kilometers gaan vrij rustig, want we vertrekken met zo'n 160 man over een single track, heuvelop.

Deze keer struikel ik al binnen een kilometer, maar gelukkig blijf ik overeind.

Ik besluit na een paar kilometer wat groepjes in te halen, zodat ik wat ruimte heb, en ik kom in een heel lekker tempo.

Wel iets te snel voor mij blijkt achteraf, maar ja...de zon schijnt, de temperatuur is goed, en de de trail is fantastisch, dus de eerste 12 kilometer tot aan de eerste verzorgingspost vliegen voorbij.

Ik zie dat er zelfs stukken vlaai liggen, maar houd het slechts bij een stukje banaan en een bekertje sportdrink.

Het stuk hierna ga ik door flinke stukken weiland. Af en toe een hekje over, en na een tijdje kom ik bij de wat steilere heuvels terecht.

Bij ongeveer kilometer 30 kom ik weer bij een verzorgingspost, en daar vul ik mijn waterzak bij. Bij

deze post komt ook een paar minuten later Misja aan, en na een korte onderbreking zijn we samen verder weer vertrokken.

De volgende 10 gaan nog vrij snel, maar na nog een verzorgingspost wordt het al heel een stuk zwaarder.

De limiet van 6 uur gaan we halen, maar Misja heeft een beetje zijn twijfels om door te gaan. Ik wil sowieso door, omdat ik hoe dan ook die 75KM wil uitlopen (wel of niet binnen de limiet), en gelukkig geeft men ook bij de 50 KM aan dat de 9 uur limiet niet al te strict genomen wordt.

Voor Misja gelukkig ook voldoende motivatie om door te gaan, en we besluiten deze 25 kilometer samen uit te lopen.

Wel eerst even een bouillon genomen (maar die beland al snel in de Kliko), wat stukjes sinaasappel, en een heel klein stukje ontbijtkoek.

Meer krijg ik niet weg, en nadat ook de waterzak nog een keer gevuld is, gaan we weer op pad. Even een stukje op gang komen, en ineens zit er een Mopuntainbiker achter ons, die nog maar net kan remmen. Ik vertel hem dat we in een wedstrijd zitten, en hij reageert "Daar lijkt het anders niet op!", en daar heeft ie inderdaad een punt :-)

Eerst *heel erg* rustig aan dus, en daarna *gewoon* rustig aan, en bij ieder klimmetje even een stukje wandelen.

Al vrij snel zitten we op 55KM, en dan hoef je "nog maar" 20KM.

Het genieten is ondertussen al een poosje veranderd in flink afzien. Bij de verzorgingspost werk ik 3 bekers cola weg, en dat helpt weer een beetje.

Sommige stukken leggen we pratend en joggend af, sommige stukken pratend en wandelend, en sommige stukjes joggend terwijl het stil is....

Dat zijn dus de momenten wanneer we beiden flink afzien.

Bij de 68 kilometer ongeveer komen we iemand tegen op de MTB die verteld dat binnen 500 meter de verzorgingspost staat, en na zo'n 500 meter komen we het bordje tegen, dat aangeeft dat over 500 meter de verzorgingspost is. Dusss.

Op de MTB lijkt het dus een stuk korter, maar voor mij lijkt het in meer op een stuk van 5KM.

Aanbeland bij deze laatste post (69KM blijkt) werk ik nog c.a. een halve liter cola naar binnen, en een stuk banaan.

Het aftellen is nu echt begonnen, en de hoop dat de post toch op 70 i.p.v. 69 stond, gaat weer voorbij, als we precies een kilometer later het bordje 70KM tegen komen.

Nu is het dus echt nog maar 5KM. Met frisse beentjes zou het ruim binnen een half uurtje moeten lukken, maar nu heb ik voorzichtig 45 minuten ingeschat.

Afwisselend ook nog wel wat gewandeld, maar toch...met de finish in zicht gaan de kilometers ook weer een heel stuk gemakkelijker.

Afgsproken met Misja dat we even een stukje wandelen, zodat we de laatste kilometer hardlopend kunnen finishen. Maar....we zien in een keer achter ons een looper aankomen. Tja.....toch maar wee "harlopen" dus....

Dan komt er een heuvel die hardlopend niet (meer) te doen is, en wandelen we nog een stukje, en dan rennen we naar de finish.

Hand in hand over de finishlijn, en dolgelukkig met de eerste 75KM ultratrail.

Daar stook Bertus (de organisator) ons op te wachten en geeft ons een hand. Na een bak thee gaan we weer naar binnen.

Jan (2e plaats bij de mannen) en Sylvia (3e plaats bij de vrouwen) zitten ondertussen al een flink tijdje te wachten.....

Kort samengevat:

Hele mooie dag gehad, en we waren met een heel leuk groepje zo met zijn vieren.

De trail was heel mooi en afwisselend, en de organisatie was top!

En ja....het weer.....dat kan denk ik niet beter.

Ik had wel verwacht gemakkelijker door de eerste 50KM te komen, maar denk dat het vooral aan het gebrek van ervaring in de heuvels ligt dat het toch zwaarder werd.

De laatste 25KM gingen snel voorbij, en ik denk dat dat vooral komt omdat ik samen met Misja liep.

Gefinished, en dat was het doel.

68 Hans Schoonen Rucphen 1965 5:46:28 3:49:50 9:36:18 (samen met Misja dus)

Voor ons een PR omdat het de eerste keer was deze afstand.

C.a. 160 starters waren er, en inclusief dames, en dus ongeveer de helft is gefinished op de 75KM.

Iedereen heel blij weer naar huis dus!!

1 dag later;

Dat komt flink aan zo'n trail! S'nachts was omdraaien in bed al een hele toer, nu vooral opstaan en op gang komen.

Nog even een paar dagen herstellen, en dan.....op naar Limburgs Zwaarste. Met een beetje geluk mijn eerste finish op een 100K ultra.