

## **Mijn eerste 100K ultratrail**

Het is gelukt!! Mijn eerste 100KM ultra trail is een feit. Hieronder een verslag van deze prachtige ultra, die helaas dit jaar voor de laatste keer georganiseerd werd.....

Vrijdag half 7 word ik opgehaald door Misja, en gaan we op weg naar Abdy Rolduc in Kerkrade.

Hier gaan we 2 dagen overnachten, omdat de start van de 100KM op zaterdag al om 6 uur is, en Imstenrade (de start) c.a. 2 uur rijden van Rucphen vandaan is.

Na een vrij onrustige nacht worden we rond 4 uur wakker, en we besluiten om maar gelijk op te staan om onszelf voor te gaan bereiden op de trail. Mooi op tijd zijn we in Imstenrade, bij de voetbalkantine, en rond 6 uur mogen we dan eindelijk vertrekken.

Het is nog donker, en we gaan dus met hoofdlampjes op het bos in, met een flinke groep. Mooi gezicht is dat, maar dat is van korte duur, want al heel snel wordt het licht, en de lampjes kunnen weer terug de rugzak in.

De kilometers vliegen voorbij, en al heel snel staan we bij de eerste verzorgings post (na ruim 13KM).

Daar pak ik een paar stukken chocolade, en een stukje ontbijtkoek en een paar bekers sinas, en daarna gaan we gelijk weer verder.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---





Het voelt heel erg goed, en het tempo is ook heel erg lekker. Misja en Theo houden wat mij betreft precies de goeie snelheid aan, dus lopen we gezellig met drieen samen.

We praten over van alles, en afgeleid door de hele mooie omgeving staan we ineens bij verzorgingspost 2 (23.8KM).

Ook hier een hele korte pauze, en we gaan weer verder op pad. Hier beginnen al snel de wat serieuzere heuvels.

Sommige duren vrij lang, en kunnen slechts met kleine pasjes langzaam genomen worden. Ik probeer het op een zo efficiënt mogelijke manier te doen, maar merk toch dat ik al snel helemaal verzuur.

Tijdens deze klimmen krijg ik het ontzettend warm, en het zweet loopt met stromen vanaf mijn hoofd mijn nek in.

Daarna is het weer erg geconcentreerd afdalen, en ik moet erg goed mijn best doen om bij de rest te blijven, en nog beter mijn best doen om niet plat te gaan.

Ik ben dus net zoals bij het fietsen een betere klimmer dan een daler. Maar veiligheid staat voorop, dus ik besluit geen enkel risico te nemen, en de gaten weer dicht te

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

lopen zodra de afdalingen weer voorbij zijn.

Het parcours ligt er ook vrij uitdagend bij, vanwege de vele regen van de dagen ervoor.

Daarom is het dus extra goed opletten bij het dalen, want alhoewel mijn schoenen een heel goed profiel hebben, glij ik toch af en toe een flink stuk weg.

Theo wijst ons op vele mooie plekjes, en hij heeft ook navigatie apparatuur bij hem, zodat we af en toe bij twijfel kunnen kijken of we nog steeds goed gaan.

Het meeste is wel goed aangegeven, maar toch moet je af en toe erg goed opletten dat je geen bordje of lintje mist.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---





Bij de derde post (32K) vul ik mijn waterzak, en neem ik een stuk rijstevlaai. Vanaf hier gaan we een hele mooie lus van 20km maken.

We gaan flinke stukken over weiland, en hebben continue een heel mooi uitzicht over de Limburgse heuvels.

Het is niet eenvoudig te beschrijven hoe mooi het is, en wat een genot het is om door dit landschap te mogen lopen, wat varieert van bossen, weilanden, bruggetjes, en af en toe hele smalle paadjes die zowat bij de mensen door de achtertuin lopen. De afdalingen en hellingen zijn dit stuk niet heel erg steil, maar de stukken omhoog moeten we toch wandelend doen.

Al vrij snel bereiken we de volgende stop op 41KM, en het gaat allemaal nog steeds heel erg lekker. Weer snel wat koekjes, cola en chocola genomen, en toen weer verder richting post 5 (wat dus dezelfde is als post 3 vanwege de lus). Hier neem ik een rijstevlaai, en SMS ik Jan Muller even waar we zitten (op 53KM), want hij had doorgegeven dat hij kwam kijken samen met zijn vrouw (geweldig!).

Ook mijn waterzak nog een keer flink vol gegooid, en weer op pad richting verzorgingspost 6. Dit stuk worden we weer getraakteerd op een flinke regenbui. We naderen de 62KM, en hopen dat de verzorging binnen is, maar helaas is het een kleine post aan de zijkant van de kantine. Even gekletst met de vrijwilligers, en daarna gaan we weer op weg. We moeten ten slotte nog zo'n ongeveer een marathon, maar het gaat nog steeds goed.

Eingelijk is mijn eerste doel al bereikt. De eerste 60 kilometer alleen de stukken bergop wandelen, en de rest hardlopend doen. Het tempo is al wel flink om laag gegaan, en het gemiddelde op mijn

horloge zit al in de buurt van de 8 minuten per kilometer, maar dat is ook wel te danken aan te stop van tussen de 5 en 10 minuten bij de diverse verzorging's posten. We worden weer getrakteerd op een heel mooi stukje Limburg, en ik realiseer me dat de 100KM me gewoon gaat lukken. Een fantastisch gevoel, en daar kun je weer even lekker op vooruit. Net voor de post van de 70KM staan Jan en Marianne ons op te wachten, en we wandelen het stukje naar de post. Even een goeie pauze genomen, en een praatje gemaakt met Jan en zijn vrouw. Hier staat ook gele vla, en.....dat smaakte goed! Nog een paar bekers cola en sinas er achterop, en toen hebben we weer afscheid genomen, om de laate 31KM in te gaan.

We starten nu een stukje op het asfalt, maar.....dat doet flink pijn. Ook Misja en Theo hebben er last van, dus het is de combinatie iets langer stilstaan + de kou geweest.

Jan had ons nog gewaarschuwd, dat we goed op moesten letten, omdat je gemakkelijk fout kon lopen het stuk wat komen ging, en....hij had gelijk. We zijn dus een stuk verkeerd gegaan, maar gelukkig komen we er snel achter, en weet Theo ons te vertellen waar we in moeten. Misja heeft ondertussen vleugels gekregen denk ik, want hij lijkt flink te versnellen, maar de praktijk is denk ik dat ik het erg zwaar krijg, en iet goed meer kan volgen.....

Stukken afdalen doen flink pijn, en ik ben weer eens misselijk, en....ik moet dringend een boom uit zoeken want mijn maag begint ook op te spelen.

Ik modder nog even aan, en besluit tegen Misja te vertellen dat ik de rest alleen af ga werken, omdat ik hun niet op wil houden.

Nadat ik even "gesquad" heb (om een beetje in trail termen te blijven), ga ik rustig dribbelend weer op pad. Weer zo'n mooi paadje door de bossen, en ik begin weer een beetje bij te komen.

Op een gegeven moment zie ik in de verte Misja en Theo weer, en wanneer ze aan het klimmen zijn, stoppen ze om op mij te wachten.

Top!! We stoppen bij een bankje, en ik neem een reep. Daarna gaan we weer op pad, en alhoewel de afdalingen nog steeds flink pijn doen, lukt het me weer om bij te blijven.

Na de 80KM post moet Theo even naar toilet, en we Misja en ik wandelen dat stukje even, totdat we weer samen zijn. Hierna nog een lange weg omhoog, tot we weer bij de post van de 90KM zijn (dezelfde als de 70KM post dus). Ja.....nu is het nog maar 11KM.....

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---





Omdat ik me heel goed realiseer dat ik het ga halen, en ook dat het niet heel erg lang meer gaat duren, gaat het lopen iedere kilometer beter, terwijl ik zou verwachten dat ik juist nu in zou storten.

Niet dus...De 5KM tot de laatste verzorgings post zijn ook weer erg snel voorbij, en voordat we de allerlaatste 6 Kilometer in gaan, neem ik nog 2 bekers cola.

Ondertussen hebben we begrepen dat er nog een paar lopers achter ons zitten. Het stuk wat nu komt is alleen asfalt, en dat is eigenlijk wel lekker. Wel begint het met een paar kilometer vals plat, maar we blijven nu gewoon hardlopen. Zo'n twee kilometer voor het einde gaan we een stuk wandelen, om weer fit het laatste stuk te kunnen doen.

En opeens zien we een loper die snel dichterbij komt. Tja.....waar de energie vandaan komt weet ik niet, maar alle drie kunnen we er nog een eindsprint van c.a. 1 kilometer uitpersen, en na 14u55 minuten en 10 seconden lopen we de sporthal binnen om ons te melden. Even wat verwarring omdat eigenlijk de schoenen uit moeten, maar gelukkig worden we gematst, en wordt de tijd geregistreerd.

Hierna wel de schoenen uit, en een lekkere douche, gevolgd door een broodje frikandel

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

met een Trippel.

Nadat we uitvoerig iedereen bedankt hebben voor deze mooie dag, het mooie certificaat, en de mooie handdoek met mijn naam erop, gaan we weer op weg naar Abdy Rolduc.

Daar wacht ons de zwaarste afdaling van de dag, maar...het is de trap naar de kelder, en daar staat is bar, dus nog even op de tandjes bijten....

Een geweldige dag gehad, in een heel mooi gebied, met hele leuke mensen om me heen! De vrijwilligers, de trail lopers....allemaal even vriendelijk. Jan samen met zijn vrouw die ook "even" langskwamen...prachtig! En de twee kanjers Misja en Theo natuurlijk!! We hebben samen flink afgezien, maar nog veel meer gelachen onderweg! Ondertussen heb ik al flink wat sportieve avonturen beleefd, maar deze tocht eindigt hoog in de top tien van mooiste belevingen tot nu toe.

Jammer dat ik pas een paar jaar terug ontdekt heb wat een fantastische sport trail running is.....

Nog even voor de statistieken (al is de tijd eigenlijk alleen belangrijk voor de eerste 3):

Gefinished in 14u55:10 dus, plaats 78/79/80. 126 mensen gestart, en uiteindelijk 91 gefinished.

Ondertussen ben ik al weer flink opgeknapt. De pijn is al aardig weg uit mijn benen. Alleen mijn middelste teen rechts ziet er een beetje raar uit. Is eigenlijk een grote bloedblaar, en daar ligt mijn nagel dan een beetje op, Verder valt het gelukkig mee.