

Geen finish....

...maar wel genoten van deze fantastische wedstrijd.

Hieronder in het kort een verslag...

Zaterdag 18-6-2016..

Ik sta klaar in het startvak voor een 101.6KM lange ultratrail door het Zugspitze gebied, met o.a. een beklimming van de hoogste berg van Duitsland. Precies kwart over 7 worden we weg geschoten, en we vertrekken met een geneutraliseerde start, oftewel wandelend achter een blaaskapel. Na een paar honderd meter slaan hun af, en begint de wedstrijd.

Het stuk naar de eerste post gaat lekker. Ik haal wat mensen in, tijdens het klimmen, en tijdens het dalen moet ik af en toe weer wat mensen voor laten gaan. Afgeleid door de mooie watervallen, en het uitzicht op de bergen vliegen de eerste 12Km voorbij, en al snel sta ik bij V1 (de eerste verzorgingspost. Ik besluit om mijn beker te vullen met sportdrink, en direct door te lopen.

Vrij kort hierna begint de eerste serieuze klim. Ik heb al vrij snel in de gaten dat ik het klimmen een "beetje" onderschat heb, en hang regelmatig op mijn poles om uit te hijgen. Tijdens deze trail maakt zowat iedereen gebruik van deze stokken, en ik ben erg blij dat ik ook een setje aangeschaft heb. Het helpt flink bij het klimmen, en later blijkt het ook een goede hulp tegen het uitglijden bij afdalen.

Het parcours varieert van erg steil tot heel erg steil (tenminste zo ervaar ik het dan toch, met totaal geen berg ervaring), en na een paar uur kan ik weer gaan afdalen naar post 2. Hier even mijn waterzak gevuld, en na een paar bekertjes sportdrink ga ik weer verder.



Er komt nu een stuk wat goed te doen is, en ik begin ook de techniek een beetje door te krijgen.

Ik voel me heel goed, en verbaas me dat ik al vrij snel bij de volgende post sta. Achteraf blijkt deze 3KM naar voor geplaatst te zijn. Bij deze post (V3) neem ik watermeloen. Dat is eigenlijk het enige wat ik op dat moment weg kan krijgen, en ik spoel het weg met 2 bekertjes cola. Ondertussen begint het flink te plenzigen, en ik schiet mijn regenjas aan. We beginnen aan een serieuze klim, en eerst lijkt het nog enigszins op wandelen. Totdat we na een paar honderd meter van grindpad overgaan op gras. Hier is het voetje voor voetje omhoog proberen te komen, en vooral proberen niet uit te glijden. Uiteraard lukt dat laatste me niet, en regelmatig wordt ik door een collega looper weer overeind geholpen, en af en toe verleen ik dezelfde diensten. Dit stuk blijft duren, en ik dacht....dit moet het hoogste punt zijn als ik zometeen boven ben.



Maar eenmaal boven staat me nog zo'n verassing te wachten. Alhoewel iets minder steil, is het nu vooral een modderig paadje, en hier en daar word het ook al wat spannender om te doen. Nog steeds regent het, afwisselend met af en toe wat hagel. Nadat dit stuk afgelegd is, komen we op het punt voor de laatste klim naar het hoogste punt van de trail. Hier moeten we de extra kleding/handschoenen/musts etc, aanschieten, en hier staat ook het bordje "Gevaarlijke passage". Onderweg was ik al mensen tegen gekomen, en die bleken er dus voor te kiezen om om te draaien op dit stuk. Het is inderdaad een vrij spannend stuk, vooral omdat ik niet weet hoe lang deze passage gaat duren. Gelukkig na een minuut of 10 staat er al weer een bordje einde gevaarlijke passage, maar in mijn beleving had achteraf gezien dat bord ook gerust boven op de top mogen staan.

Maar goed...opgelucht dat het gevaarlijkste stuk er op zit, begin ik aan het laatste stuk voor het hoogste punt. Mijn vingers zijn ondertussen zowat bevroren, en nog steeds valt er af en toe een flinke hagel of regenbui. Niet veel later zie ik het bordje hoogste punt van de wedstrijd, en opgelucht begin ik aan de afdaling. Ik ben eerst nog van plan om een foto te maken, maar met gevoelloze vingers mijn iphone bedienen lijkt me geen succes. Ook heb ik wat te vroeg gejuicht. Afdalen is nog lastiger, en ondanks dat ik echt mijn best doe om niet te vallen, ga ik regelmatig onderuit. Omdat er stukken bij zijn, waar zo'n val fataal kan worden, besluit ik soms mijn

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

schoenzolen vrij van gras en modder te maken, zodat ik nog een beetje grip heb. Ik ga heel voorzichtig naar beneden. De laatste 4KM zijn asfalt, en eindelijk na lange tijd kan ik weer een stukje hardlopen, en dat voelt heel goed. De zon komt er ook weer door, en ik vind het nog steeds fantastisch hier in de bergen!





Bij V4 (op 43KM) valt het iedereen wel op dat ik de techniek van het bergrailen nog niet helemaal onder de knie heb, want ik ben compleet bedekt met modder. Even mezelf wat afgewassen, en ik bekijk een SMS-je van John(hij is gestart voor de 60K) die aan gaf dat hij de cutoff tijd niet gehaald had. Ik bel hem even, en hij is al op de hotel kamer. Hun waren gestart ongeveer op het punt wat ik nu moet gaan doen, en hij waarschuwt me nog even dat dit ook een heel zwaar en technisch stuk gaat worden. En inderdaad...hij heeft gelijk...

Aanvankelijk lijkt het mee te vallen, maar wat later zie ik dat het weer een flink stuk omhoog gaat. Het is ook weer begonnen met regenen, en een groot gedeelte van de berg is ondertussen bedekt met een donkere wolk. Weer zo'n klim die maar blijft duren, en na een hele tijd, eindelijk weer dalen. Ook deze afdaling valt zwaar tegen. Het begint te schemeren, en ik vraag me af of doorgaan verstandig is. Bij de post 5 word een medische check gedaan, en het plan is eigenlijk om daar schone kleding aan te schieten, en even bij te komen, en daarna het vlakkere stuk te gaan doen, Alles bij elkaar nog zo'n 48KM te gaan, en ik ben al c.a 12 uur onderweg...dus twijfel ik al een hele tijd of dit verstandig is met een lampje in het donker. Ik hoor dat er nog 1 plaats vrij is in het busje voor de uitstappers, en besluit op te geven....

De eerste wedstrijd ooit, waar ik vrijwillig uitgestapt ben, maarwel een hele mooie ervaring rijker. Het meest technische stuk, en de meeste hoogte meters heb ik gedaan, en dat voelt heel erg goed. Alles bij elkaar een fantastische trail van in totaal 53KM gedaan, in een van de mooiste omgevingen die je je kunt bedenken.

Nu snel het zwemmen en fietsen weer terug op pakken, voor de volgende uitdaging....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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