

## Indian Summer Ultra

Vrijdag middag rond 2 uur zijn Jan, Misja en ik naar Rolde (een dorpje vlak bij assen) vertrokken voor de Indian Summer Trial.

Na een beetje oponthoud kwamen we aan bij de camping, waar we een 4 persoons sta-caravan hadden, op zo'n 50 meter van de start.

Gelijk het startnummer maar even opgehaald, en de drop-bags klaargemeaakt. Achteraf bleek dat we die pas zaterdag in konden leveren, dus we waren ruim op tijd.

Hierna even wat gegeten, en een paar biertjes gedronken (Grolsch bokbier), en op tijd weer naar bed.

Rond half 5 was ik wakker, en om kwart 5 heb ik de koffiepot alvast maar aangezet. We zaten dus goed op tijd aan het ontbijt, en dat smaakte goed.

6 uur werden we weg geschoten, voor de eerste editie van deze trail.



Heel rustig liepen we weg (dachten we), maar dat bleek voor zo'n trail toch al een aardige snelheid te zijn, want ondanks het best wel pittige parcours hielden we de eerste 21KM zo'n 6 minuten per kilometer aan. Helaas rond de 18KM stootte ik mijn voet tegen een boomstronk, en dat was het moment dat mijn hamstring van gewoon pijnlijk weer naar erg pijnlijk ging.

Een kilometer later heb ik Misja gezegd door te gaan op zijn eigen tempo, zodat ik even iets rustiger kon gaan lopen, met de hoop dat de pijn wat minder zou worden. Gelukkig was dat ook zo, en na post 1 ging ik weer vol goede moed op pad. Vrijdag hadden we de kaart goed bekeken, en daar bleek post 2 een goed punt te zijn om uit te stappen, en na zo'n 30 kilometer besloot ik dat het

inderdaad bij c.a. 43KM zou blijven vandaag.



Dus de knop om gezet, en de illusie om 100K te finishen (laat staan 125) had ik nu definitief opgegeven. En dan wordt het een heel stuk relaxter allemaal.

Ondanks de blessure toch heel lekker getraild, door een zeer mooi en afwisselend gebied. Onderweg uiteraard hunnebedden gespot, en af en toe nog een foto genomen. Ook zo nu en dan een praatje met collega hardlopers gemaakt, en nog even hulp verleend bij een MTB-er die vol op een slagboom reed.

Normaal gesproken had het dus de wedstrijd van het jaar moeten worden, maar door blessures, en veel te weinig trainingsuren, had ik mijn plannen al een poosje terug bijgesteld.

Het doel zou worden om zo ver mogelijk te komen zonder al te veel pijn. Dat bleek dus 43KM te zijn. Niet veel in verhouding met de totale wedstrijd, maar toch een marathon, en dat is gezien de omstandigheden eigenlijk nog best ver.

Na het douchen terug naar de start gegan, om de finishers aan te moedigen. Jan kwam als eerste binnen bij de 125KM(maar volgens de Suunto van Jan 130KM), in een geweldige tijd van 11u46!! (de nummer 2 kwam anderhalf uur later, en de nummer 3, 3 uur later binnen). Ook Misja had zijn tijd op de 100KM flink verbeterd, dus we waren allemaal heel erg tevreden. En...het allerbelangrijkste.....het was erg gezellig, en ik denk dat ik nin ieder geval de blessure niet verergerd heb. Komende maanden maar eens proberen helemaal te herstellen, en de wedstrijden voor volgend jaar plannen.

Zondag direct dooregereden naar Etten Leur, om Maaike, Rob en Wanny aan te moedigen. Daarna een paar trappisten bij "de Butler".....