

....DNF

Ik stap vrijdag avond tegen 23:00u in de auto, op weg naar de start locatie voor de Great Escape. Best wel zenuwachtig, want ik wilde deze keer zo ontzettend graag finishen na eerdere mislukte pogingen op de 100 Mijl. Na de Bello Gallico had ik me eigenlijk maar 1 doel gesteld, en dat was finshen op deze Great Escape, en daar ben ik dus ook de afgelopen 9 maanden vrijwel dagelijks mee bezig geweest. De voorbereidingen gingen heel erg goed, en de extra rust die ik vanwege het thuiswerken i.v.m. Corona heb gehad, was goed merkbaar tijdens de trainingen. De marathons en 50KM's in de eerste helft van dit jaar gingen heel lekker, en ook de 112KM ultra op het Petranpad gingen verrassend goed. Wel wat kleine blessures, maar hier maakte ik me eigenlijk niet al te veel zorgen over. Ik was er dus klaar voor...

Iets over 2 kwam ik aan bij de start locatie, en ik had nog even tijd om mijn ogen dicht te doen. Nog wat toiletbezoeken, en daarna eindelijk om half 5 de start. Ik zat in de laatste groep, en mocht dus pas een half uur later vertrekken dan de eerste groep.

Na een paar honderd meter slaan we af naar rechts, en daar begint het feest...Smalle single tracks die later overgaan in wat bredere stukken, afwisselend stijgen en dalen. Voor mij al behoorlijk technisch, en ik moet al snel veel collega's voor laten gaan die duidelijk meer ervaring hebben. Na een paar keer bijna struikelen geef ik ook de poging op om bij een groepje te blijven, en besluit geen risico's te nemen en mijn eigen ding te doen. Sommige stukken zijn namelijk vrij hoog, en daar wil je liever niet struikelen.

Na ongeveer 11 kilometer kijk ik voor de eerste keer op mijn horloge en zie dat er al ruim anderhalf uur verstreken zijn. Ondertussen loop ik samen met Peter en Michel en maken we af en toe een praatje. Op een gegeven moment komt er een vrij lange afdaling, en moet ik ook hun laten gaan want ik ben nog steeds geen beste afdaler. Maar even later kom ik ze weer tegen, en zie dat Michel een flinke hoofdwond heeft. Peter belt naar de organisatie om door te geven dat we onderweg zijn met een gewonde, en ik loop rustig met Michel richting het eerste checkpoint. Daar aangekomen een broodje kaas gegeten, en mijn flessen bijgevuld, en we wachten tot Michel weer opgelapt is.

Ondertussen is het ook al licht geworden, en zien we hele mooie stukken trail voorbij komen. Er zit

ook een flinke afdaling bij waar je voorzichtig via een ketting vele meters omlaag gaat.



Daarna een lang stuk naast het water, maar zeker geen gemakkelijk stuk. Hardlopen is vaak maar een klein stukje te doen, en dan moet je weer ergens overheen of onderdoor, en soms moet je kiezen of je kort naast het water af gaat, of iets hoger het pad neemt. Daarna worden vooral de klimmen langer, en de afdalingen ook. Sommige stukken doen me zelfs een beetje aan de Zugspitze denken, want die zijn erg stijl en duren vrij lang.

Op een gegeven moment komen we op een single track terecht, en begint er een afdaling die er minder spannend uit ziet. Nagenoeg geen stenen, en je kunt een aardig stukje vooruitkijken. Hier gaat het fout...ik struikel en kom precies op mijn knie terecht. De wond van een paar weken terug was net genezen, en nu ziet mijn knie er weer exact hetzelfde uit. Gelijk opgestaan, en het zand een beetje afgeklopt en weer verder. Doet nog even pijn, maar dat is maar een paar minuten. ondertussen nog een paar hele mooie stukjes gepasseerd, en net voor het checkpoint bij de laatste afdaling net voor het dorpje gaat het weer fout. Ik kom deze keer terecht op een ondergrond van los liggende stenen, en het eerste wat door me heen gaat is....nou heb ik denk ik wel wat

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

gebroken. Mijn rechterknie, heup en schouder waren de contact punten. Wanneer ik voelde dat het gebied rond mijn schouder nat begint te worden schrok ik flink, maar het bleek gelukkig door het flesje te komen waar ik ook op geland was, en geen bloeding te zijn. Weer omhoog geklauterd, en de laatste meters rustig aan gedaan naar het CP in maboge.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Daar wilde ik mijn wonden laten verzorgen, maar ze bleken al met iemand bezig te zijn, en daarna

is Michel aan de beurt. Ondertussen mijn flessen bijgevuld, en een lekkere tosti gegeten en besloot om maar door te gaan. Ik informeerde Peter en Michel dat ik alvast vooruitging. Het eten had me goed gedaan, en eenmaal vertrokken voelde ik eigenlijk geen pijn meer, dus had ik er alle vertrouwen in dat het goed ging komen. Tot er een serieuze klim kwam, want daar begonnen de problemen. Iedere keer wanneer ik kracht moest zetten met mijn rechtse been voelde ik een steek in mijn rechtse bil aan de zijkant van mijn heup. Daar moet ik dus iets geraakt hebben tijdens de val. Met heel veel moeite kom ik boven, en daarna weer een stukje vals plat wat redelijk gaat, en daarna een lange afdaling die wel heel lekker gaat. Op dat moment geloof ik nog dat het goed komt, en na een tijdje kom ik bij een drinkpost. Daar neem ik een paar bekertjes cola, en een reep, en ga snel weer verder. Direct na deze post komt er een stuk asfalt wat licht stijgt, en daar voel ik al gelijk de pijn terug komen in mijn heup. Iedere stap doet pijn, en het wordt helaas steeds erger. Ik heb dit al eens eerder meegemaakt tijdens de Dusk till Down, en ook daar moest ik opgeven omdat klimmen niet meer ging. Nu dus hetzelfde, en naarmate de kilometers verstreken werd steeds duidelijker dat een D.N.F. er aan zat te komen.

Het was dus niet de hitte, waar ik eigenlijk bang voor was, of de voeding die me ook al vaak in problemen gebracht heeft maar vrijwel zeker de val op mijn heup die deze keer mijn finish onmogelijk maakt. Flink balen.....

Bij het checkpoint neem ik nog een kom soep, maar de beslissing heb ik al genomen in de kilometers er voor. Zelfs wandelen ging niet meer normaal, en dan is opgeven de enige optie. Niet verder dan 57 kilometer gekomen...

Flink balen, maar ja.....er zijn uiteraard veel ergere dingen dan niet finishen in een vrij technische ultra van 100 Mijl met meer dan 6000 hoogtemeters. Ik heb diep respect voor alle finishers, zowel de trailrunners als de wandelaars, want het is een erg zwaar parcours!!!

Maar....gelijk maar ingeschreven voor de Bello Gallico, want anders ben ik doelloos en da's niet goed voor mij. Dus over 3 maandjes weer een nieuwe poging om een 100M te finishen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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