

Verslag van "De hel van kasterlee"

Zondag ochtend 5 uur opgestaan voor de winterduathlon van Kasterlee, oftewel "De hel van Kasterlee". Een wedstrijd die begint met 15 Kilometer hardlopen, gevolgd door 105 KM mountainbiken, waarna je afsluit met 30 Kilometer lopen. Volgens de organisatoren de zwaarste dutahlon ter wereld, en met zwaar wordt dan vooral het parcours bedoeld.

Nadat ik iets gegeten had, snel mijn fiets op de fietsendrager gezet, de spulletjes ingeladen, en vertrokken naar Kasterlee. Ik was ruim op tijd bij de sporthal, en kon mooi daarnaast parkeren. Alles klaargezet, fietsje en helm laten keuren, en nog even een toiletbezoek.



Om kwart voor 8 een briefing, en daarna om 8 uur het eerste kippevelmoment van de dag:vuurwerk, en terwijl "Hells Bells" door de boxen klonk vertrokken we de polder in voor de eerste ronde van 15 KM(daarna vooral kippevel van de kou :-)).

Lopen ging heel erg goed, en ondanks dat ik bewust de rem er op hield, toch na ongeveer 1u13 weer terug de wisselzone in. Hier was het flink dringen, dus duurde het allemaal wat langer dan gepland (7 minuten in totaal).

Fietsen:

Vorzichtig het eerste technische stuk genomen, en daarna over een stukje verhard richting het (gladde) bruggetje. Hierna begon het afzien.... Bijna het gehele stuk was een combinatie van plassen met modder, waarvan sommige plassen een heel stuk dieper waren dan je zou verwachten. Op een gegeven moment moesten we een maisveld oversteken, en ik zag dat niemand dit fietsend voor elkaar kreeg. Je moest dus lopend je fiets door de blubber trekken, en oppassen dat je schoenen niet in de zuigende modder bleven steken. Daarna weer gewoon fietsend de modder in, totdat het volgende maisveld doorkruisd moest worden. Dit lag er nog slechter bij, en degene die de voeten nog droog hadden kunnen houden bij het eerste veld,

moesten er nu ook aan geloven.

Daarna nog een lang stuk blubber, en aan het einde weer richting de sporthal. Hier even gestopt bij de verzorging, om sportdrank en een suikerwafel te nemen (was perfect geregeld), en weer op weg naar de tweede ronde. Na een paar kilometer begonnen mijn versnellingen erg vervelend te doen. De ketting viel continu terug naar het kleinste tandwiel. Met mijn handschoenen het meeste zand van mijn ketting en derailleur gedaan, maar dit hielp niet. Ik dacht dat hier de duathlon voor mij zou gaan ophouden. Toen gewisseld op de voorste blad, en daarna bleef de ketting gelukkig wel op een tandwiel liggen. Schakelen bleef erg lastig, maar met een beetje op en neer schakelen kon toch gefietst worden. Deze ronde bleek mijn ongeluksronde te worden, want halverwege viel ik flink van mijn fiets. Tijdens deze val werd mijn kuit geraakt door een trapper, en vanwege de stekende pijn dacht ik dat dit wel het einde was... Bleek vooral een combinatie van pijn met kramp te zijn, en na een paar minuten besloten de tocht maar weer weer door te zetten. Op dit moment (koude voeten, koude duimen, koude wind op mijn gezicht, zere kuit, slechte fiets, heel zwaar parcours) geloofde ik eigenlijk niet meer in een finish, maar ik zou wel proberen zo ver mogelijk te komen. Tijdens een poging om terug te schakelen knakte ook nog eens mijn duim naar achteren. Waarschijnlijk zat mijn schakelhandle vastgevroren, of mijn derailleur zat gewoon te vol met zand. De duim gebruiken ging echter niet meer, dus vanaf dat moment terug schakelen met mijn handpalm.



De derde ronde ging eigenlijk wel goed, dus ook het vertrouwen kwam een beetje terug. Bij de wissel van de derde naar de vierde zag ik John Heeren (de coach), en Maaïke staan. John riep dat kwart over 3 de "cut-off" tijd was, en ik dus voor die tijd binnen moest zijn, mocht ik nog verder willen met de vijfde ronde. Na een hele korte bevoorrading (en het schoonspuiten van mijn derailleur met mijn bidon water en sportdrank) de vierde ronde in. Deze werd de snelste van de

dag, en ik kwam vijf minuten voor de tijd binnen en mocht dus de vijfde ronde starten. Die werd heeeel zwaar. Door de vermoeidheid (ik had al mijn kruit verschoten in ronde 4) kon ik de meeste klimmen of hele zware stukken haast niet fietsend nemen. Na een paar kilometer begonnen mijn ogen flink pijn te doen. Mijn bril had ik een paar ronde's terug afgezet, omdat hij continu vuil werd, maar nu bleken mijn ogen dus bevroren te zijn. Gestopt bril op, paar keer gevallen, bril weer af.... Na c.a. 1u35 kon ik eindelijk mijn fiets afgeven aan John, zodat hij hem alvast kon schoonspuiten. Maaïke mocht met mij mee lopen, en mocht me helpen met verkleden. Lekkere droge sokken etc. aangeschoten, en nog snel wat gedronken. Maaïke uitgezwaaid, want ruim 3 uur wachten in de kou om me alleen een keer door te zien komen had ik haar afgeraden.

Lopen:

Daarna gestart aan de eerste ronde van het tweede looponderdeel (30KM). John haalde me al voor de eerste kilometer in, en had ondertussen al licht op de MTB gemonteerd. Het lopen ging boven verwachting goed. Ik had gedacht dat door het uitputtende fietsonderdeel de fut er helemaal uit zou zijn, maar dit viel erg mee. Het was gewoon heel lekker dat mijn armen/nek/rug etc. weer wat meer ontspannen konden. Ik was wel vergeten mijn handschoenen mee te nemen, maar gelukkig had de coach een reserve paar, en mocht ik zijn handschoenen die al voorverwarmd waren aanschieten. Al snel bleek een meefietsende coach geen overbodige luxe. Het was ondertussen zo donker geworden, dat het zonder verlichting levensgevaarlijk zou zijn. Ook de afleiding hielp om me door de zware stukken heen te helpen. Onderweg stonden er ook per ronde twee erg gezellige bevoorradingsposten. Bij deze posten de tijd genomen om op adem te komen, en om wat te drinken (Cola) en te eten.

Ongeveer anderhalf uur nadat ik met lopen gestart was, kwam ik voorbij de sporthal, en startte de tweede ronde. Na een aantal kilometer begon het flink te sneeuwen, maar ik had geen kou meer. Bij kilometer 24 kreeg ik last van mijn luchtwegen. Het ademen ging zwaar, en volgens mij was het vooral de koude lucht in combinatie met vermoeidheid die dit veroorzaakte. Besloten om een minuut te wandelen. Niet te lang wandelen want dan raak je onderkoeld in deze omstandigheden. De laatste kilometers nog af en toe moeten wandelen, en toen kwam de sporthal in zicht. De vrijwillige verkeersregelaar blaast op zijn fluitje, en men weet dat er iemand de sporthal binnenkomt. Onder luid applaus de rode loper op, mijn medaille ontvangen, en daarna mijn naam op het bord gezet. Het zit er op! I did it! 12uur, 13 minuten en 12 seconden na het startschot gefinished in de zwaarste duathlon ter wereld. Volgens velen ook de op een na zwaarste editie, en dat bleek ook wel uit het hoge aantal uitvallers.



De 179ste plaats van de ruim 250 gestarte deelnemers, maar dat is eigenlijk bijzaak. Een klein kopgroepje strijd om een plaats, de rest strijd met zichzelf....

Nadat ik mijn T-shirt ontvangen had (na de prijsuitreiking) gingen John en ik weer op weg naar huis. De vermoeidheid had ondertussen hetzelfde effect als een krat Jupiler, en vooral het laatste stuk heb ik John een paar keer flink laten schrikken door mijn wat gevaarlijke rijgedrag.

John (super coach!) en Maaike bedankt voor de hulp!! Jullie hebben je vrije zondag voor mij opgeofferd, en meer kou geleden dan ik! Verder ook iedereen bedankt die op afstand e.e.a. gevolgd heeft.

Hieronder een flimpje over deze wedstrijd:

http://www.rtv.be/artikels/sport/match-van-de-maandag/2011121910582018_match-van-de-maandag-hel-van-kasterlee-2011