Ecotrail Brussel 2018

Na een hele korte nachtrust (feestje van Randy) om half 6 onder de douche gestapt, snel een ontbijtje op, en de spulletjes gepakt. Daarna Jan opgepikt, en zijn we samen vertrokken naar Brussel voor de Ecotrail van 80KM. We waren goed op tijd bij de finishlocatie, en hiervandaan vertrok de bus naar de start. Volgens mij c.a. 140 atleten die voor de 80KM gingen stonden met mij aan de start, en om 10:00u (wat later dan gepland) werden we dan eindelijk weg geschoten, en begon mijn tocht van 80KM.



Het eerste stuk door de stad was een beetje lastig, want hier moesten wat stoplichten genomen worden etc. Pas na ongeveer een uur werd het beter, en gingen we het bos in. Met ongeveer 5u30 gemiddeld had ik de eerste 10KM gedaan, en besloot te lossen van het groepje waar ik bij aangesloten was.





Daarna werd het genieten, en met een rustig tempo ging ik door een heel mooi gebied. Op 24Km was de eerst verzorgingspost, en daar mijn water voorraad weer aangevuld tot 2 liter. Het lekker lopen duurde ongeveer tot kilometer 30, en daarna werd het vrij pijnlijk. Ik had gehoopt dat de week rust ervoor zou zorgen dat ik hersteld zou zijn, maar de pijnlijke voet, en pijn aan de knie begon weer terug te komen. Vooral bij klimmen en afdalen was het vrij pijnlijk, en ik vroeg mezelf af of ik niet beter gewoon bij de 42KM zou stoppen. Het zou dan een goede training geweest zijn, en ik zou dan niets forceren. Dus..de knop omgezet, en rustig doorgedribbeld naar de tweede verzorgings post, Daar wat cola's genomen, en een banaantje gegeten.

Ik checkte of er vervoer was terug naar de finish, maar dit bleek niet zo te zijn. Dus...dan toch maar doorlopen, en kijken hoe ver ik kom. De cola had me goed gedaan, en er kwam een lang "vlak" stuk, en....ik begin er weer plezier in te krijgen. Lekker rustig joggend door de bossen liep ik in de buurt nog vier lopers, en om beurten haalden we elkaar in. Tot.....we op een gegeven moment de voorste zagen stoppen, en ook de rest. Wat bleek...we zaten verkeerd..... Mijn Garmin hielp ons ook niet veel verder, en via google maps etc. hebben we na flink wat omwegen het spoor weer terug gevonden. Tja...da's minmaal 4 KM extra, en heel erg jammer van de tijd die je kwijtraakt met

het terug zoeken naar de lintjes....

Omgaan met tegenslagen hoort er ook bij, dus...goeie training voor de volgende doelen. Mentaal heeft het toch wel wat met me gedaan, want het joggen wordt vanaf nu vaker afgewisseld met stukjes wandelen. Ineens sta ik dan toch bij het 61KM punt, en ondertussen weet ik ook zeker dat ik deze trail gewoon ga finishen. Weer flink wat cola's genomen, en wat tuk koekjes, en een banaan.
Voeding blijft voor mij nog steeds een probleem, want ik krijg haast niets meer naar binnen.



Een paar kilometer later besloot ik Jan alvast in te lichten, want volgens mijn berekeningen moest hij ondertussen ongeveer gefinished zijn. Hij bleek zelfs al gedouched te zijn, en had weer een geweldige tijd gelopen. Eerste bij de categorie 50+!! Jan vertelde me dat er op 70KM ook een verzorging was, en dat daarna nog een vrij zwaar stuk zou komen.

Dus...op naar de 70, en nadat ik daar alleen wat gedronken had, weer verder voor het laatste stuk. Ergens in de buurt van de 80KM begon het te schemeren, en een kilometer later in een vrij donker stuk zag ik ineens geen lintjes meer. Een stuk terug gelopen, tot het laatste lintje. Daarna een stukje afgeslagen, weer terug, en weer verder. Maar nog nergens een spoor....Ik besloot mijn hoofdlampje op te zetten, en zag een paar minuten later in de verte ook een paar lopers aankomen. Hun waren ook de weg kwijt, en toen zijn we op een gegeven moment de kant op gegaan waar het laatste lintje te zien was. Sarah, waar ik eerder ook een praatje mee gemaakt had, liep vanaf dit punt met me mee, en het duurde vrij lang voordat we dan uiteindelijk toch weer een spoor vonden. Enorm opgelucht liepen we verder, en toen na ruim 84KM kwam de finish in zicht. Jan kwam ons al tegemoet gelopen, en liep het laatste stukje mee. Daarna nog een paar

trappen op, en toen zat het er weer op.

Heel erg blij dat ik toch doorgegaan ben, en achteraf ook heel erg tevreden met mijn resultaat. 75ste van de 99 finishers, en ook nog c.a. 25 uitvallers. Het verkeerd lopen en zoeken hebben veel tijd gekost, en dat heeft mij veel plaatsen gekost. En dat is ook weer een leerpuntje...nooit vertrouwen op de lopers voor je, maar zelf de weg zoeken. Wel heel jammer dat de lintjes het laatste stuk in het donker weg waren.....

En nou gaan trainen voor het echte werk. De ISU ga ik voor de 100KM. 127KM komt te vroeg voor mij, want ik ben nog steeds een flinke trainings achterstand aan het inhalen, en met de paar blessures die ik heb, moet ik erg voorzichtig zijn.

Jan was 6e overall en 1e in de categorie 50+ ondanks een mentale dip! Geweldig gedaan van die topper!!