

## Ecotrail 2019

10 over 5 gaat de wekker, want ik heb met Jan afgesproken dat we om 6 uur vertrekken naar Ukkel, Voor de tweede keer ga ik starten bij de 80KM Ecotrail, en gelukkig zijn de weersvooruitzichten goed. De start is 1 uur vroeger, en dat is ook gunstig.

Niet genoeg getraind, maar mentaal zit het gelukkig wel goed, want ik heb erg veel zin in deze leuke trail. We komen op tijd aan, en kunnen ook op tijd de (lekker warme) bus in, die ons naar de start brengt. Dit jaar we exact om 9:00 weg geschoten....Een goed begin dus.

Eerst weer een stukje door de stad, en dan af en toe een stukje park, totdat we na een kilometer of 6 de bossen in gaan. Heel veel stukken herken ik van vorig jaar, en dat is wel leuk. Toen was het overigens een uurtje later en een stuk warmer, maar nu waren de omstandigheden ideaal.

Het plan om heel rustig te starten was gelukt, en na c.a. 1 uur zaten de eerste 10 kilometers er op. Daarna begonnen de eerste klimmetjes, en vanaf dat moment heeft het geen zin meer om de kilometer splits te checken, want afhankelijk van het stijgen of dalen zit daar nogal wat verschil in.

Rustig aan ben ik verder gegaan, en af en toe heb ik een gelletje genomen om de energie voorraad op peil te houden. Deze keer heb ik voldoende gels bij me, maar helaas blijkt later in de wedstrijd dat ook deze manier van eten tijdens een ultra niet werkt voor mij.....

Bij de eerste post heb ik snel mijn waterzak gevuld, en ben ik gelijk door gegaan. Het gaat boven verwachting goed, en de kilometers vliegen voorbij, In de buurt van de 30 kilometer voel ik een pijnlijk spiertje in mijn heup, en hoop dat het niet erger wordt. Bij de 40 kilometer kom ik met mijn hiel (waar ik de laatste weken flink last van heb) op een steen, en vanaf dat moment aan de rechterkant dus pijn in mijn heup en hiel. Ik besluit voor mezelf dat dit geen pijn maar meer een ongemak is, en dus gewoon verder kan als het niet veel erger wordt.

Bij 43KM staat de tweede verzorgingspost, en ondertussen zijn ook de lopers van de marathon afstand gearriveerd. Bij deze post stop ik wat langer, want het vullen van de waterzak etc. geeft wat problemen. Na deze post wordt het vooral opletten om de marathonlopers wat ruimte te geven, want juist dit stuk zijn smalle singletracks. Op een gegeven moment slaan ze gelukkig af, en gaan de ultralopers rechtsaf...gelukkig.....

Alles gaat nog steeds hardlopend, op de klimmetjes na, maar na de 50 kilometer zit ik er toch wel even doorheen. Ik wandel een klein stukje, maar na een paar minuten pak ik de draad weer op, omdat het veel te vroeg is om te wandelen. Een paar vervelende kilometers, met wat maagkrampen en even later begin ik een beetje misselijk te worden. Toch lukt het me om ongeveer tot de 3e verzorgingspost (61KM) het meeste hardlopend te doen, en dat geeft me enorm veel zelfvertrouwen. Bij deze post flink wat cola genomen, en de eerste kilometer gewandeld, om zo een paar tuk koekjes en wat bananen weg te werken.





## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---





Het stuk tussen de 61 en 70 kilometer wordt een afwisseling van wandelen met hardlopen, maar

het wandelen beperk ik tot c.a. 1 soms 2 minuten, en daarna probeer ik weer ongeveer een kilometer af te leggen. En dit gaat heel goed...Al vrij snel sta ik bij de laatste post op 70 kilometer. Daarna nog een vrij zwaar stuk, en helaas loop ik bij de 79 kilometer een afslag naar rechts voorbij, en alhoewel ik er na zo'n 300 meter achter kom, zie ik wanneer ik omdraai nog juist een groepje van c.a. 5 man de hoek om gaan.

Ik haal er nog een paar in, en eindig uiteindelijk na 9:49 als 62ste van de 115 gestarte deelnemers, en als 7e in de categorie V2.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---









Jan staat me op te wachten bij de finish, en die had weer mooi een podiumplaats te pakken. Hij was 3e geworden overall!! en had maar 7u18 nodig om de 80KM uit te lopen. Geweldige prestatie weer!

Zelf ben ik ook heel tevreden met mijn tijd. De slechte voorbereiding en hiel blessure voorspelden niet veel goeds, en helaas heb ik ook weer problemen met mijn voeding gehad en een vrij pijnlijke heup. Ook vanaf post 2 een lekkende drinkzak, waardoor ik zo'n 5uur met een natte rug rondgelopen heb, en nu de nodige schuurplekken heb. Het gaat dus nooit zoals gepland, maar gelukkig deze keer weer een goede afloop!

Weer een top dagje gehad, goed georganiseerd, en leuke collega-lopers!!



## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---