

ISU - 121K wordt 87K

Vrijdag gaan Jan en ik voor de 4e keer op weg naar Camping de weyert in Rolde voor de ISU. Deze keer hebben we een caravan die c.a. 10 meter van de start af staat, dus dat zit alvast mee. Nadat we op tijd de spulletjes klaar gelegd hebben, gaan we op tijd naar bed.

Van slapen is niet veel gekomen. Ik heb al een aantal dagen flinke keelpijn, en ik had eigenlijk gehoopt dat het beter zou gaan. maar helaas is het nog slechter geworden wanneer ik op sta. Ook ben ik er niet gerust op dat de blessure weg zal blijven...

Maar ik besluit toch te starten, want met keelpijn mag je normaal gesproken wel hardlopen, wanneer er geen koorts is. Na een ontbijtje met een paar bakken koffie + 3 keer een toiletbezoek besluiten we om 5u40 de caravan te verlaten, en staan we dus om 5u41 in de buurt van het startvak.

Na een spectaculaire intro vertrekken we om 6:00u. Ik vertrek rustig, en loop het eerste stuk samen met Rene. Al heel snel zie ik het bordje 10KM voorbij komen, en eigenlijk gaat het allemaal erg soepel. Niet echt veel last van mijn keel, en ook nergens pijn, dus ik begin er een beetje vertrouwen te krijgen dat het misschien toch gaat lukken.

Ik moet even lossen bij het groepje waarbij ik loop, om mijn veter vast te doen, en besluit gelijk ook maar even een plaspauze te nemen. Nu dus even alleen verder, maar gelukkig is navigeren niet moeilijk in het donker, omdat de lintjes al redelijk ver zichtbaar zijn vanwege de reflectie tape. Mijn nieuwe ledlenser lamp werkt perfect, en alhoewel de batterij wat zwaar lijkt, valt het in de praktijk reuze mee, en merk je nauwelijks dat er iets op je hoofd staat.

Ergens rond de 17KM stap ik op een stukje boomstam en knikt mijn voet wat naar rechts. De peesplaat doet even pijn, maar na een paar minuten is dat gelukkig weer weg. Bij de verzorgingspost vul ik mijn flesjes weer met Tailwind, en neem ik mijn eerste gel.

Daarna op weg voor het tweede deel. Omdat het ondertussen licht geworden is, loopt het allemaal nog wat gemakkelijker, en wordt je ook wat meer afgeleid door de prachtige omgeving. Op een gegeven moment wordt ik ingehaald door Cees, die ik ook van o.a. Winschoten ken, en we lopen ook een flink stuk samen. En zo vliegen de kilometers voorbij tot verzorgingspost 2.

Daar neem ik wat langer de tijd om mijn flesjes te vullen, zodat de dosering goed verdeeld wordt over beide flesjes. Nog een gelletje, en weer op weg naar post 3.

Het wordt al wat zwaarder, maar dat hoort er bij. Ook pijn hoort er bij, maar ik begin me wel wat zorgen te maken over mijn knie. Aan de linker binnenkant van mijn knie voel ik namelijk wat pijn, en deze lijkt steeds erger te worden. De misstap in het eerste deel zou een verklaring kunnen zijn, en ik hoop dat het in ieder geval niet veel erger wordt.

Maar helaas is even later mijn linkervoet aan de beurt, en die knikt een beetje om, wanneer ik op een dikke tak stap. Wanneer ik een gelletje of sportdrink neem, merk ik ook dat slikken pijnlijk wordt, en ook de pijn aan mijn heup begint lichtjes op te spelen, dus ergens bij de 55KM ik neem me voor om rustig uit te wandelen naar de 60KM en daar de handdoek in de ring te gooien.

Daar aangekomen besluit ik eerst wat te eten, en ik sta er van te kijken wat ik daar allemaal naar binnen werk!! Suikerbrood, krentebrood, zoute stengels, chocola, en ik eet ook nog een zacht pretzel weg die in mijn rugzak zaten. Tailwind blijkt dus te werken, want ik ben niet misselijk. Omdat je bij post 3 punt niet zo 1-2-3 vervoer hebt terug naar de Weyert, besluit ik om toch maar door te gaan naar de post van de 80KM. Gewoon een stuk wandelen, en wie weet, misschien verbeterd de situatie nog en kan ik alsnog finishen op de 120KM.

Het is niet zo heel erg motiverend om ruim 20KM alleen maar ingehaald te worden, maar er is geen andere optie. Helaas blijft het bij wandelen, want stukjes hardlopen doen veel te veel pijn en ook de blessure (pijn aan mijn heup) begint op te spelen. Bij punt 4 besluit ik om de route van de 87KM te volgen, en dan in ieder geval maar op eigen kracht terug bij de finish te komen. Een finish op de 121KM zou qua tijd met een beetje doorwandelen moeten lukken, maar dan zou ik zeker meer kapotmaken dan winnen. De pauze bij deze post neem ik wat langer, en ik kan zelfs een hotdog met twee knakworsten weg krijgen.

Daarna wandel ik richting het punt waar de splitsing is, en mij was verteld dat dit na ongeveer 1KM was. Na 1,5 KM zie ik nog niets, en twijfel of ik het wel goed begrepen heb, en besluit terug te draaien omdat ik wil voorkomen dat ik straks alsnog de lus van 41KM aan het lopen ben. Terug bij het begin kom ik een 87KM loper tegen, en die verteld me dat ik toch goed zat, dus maar weer een keer terug. Ik ben nog niet echt overtuigd, maar een paar honderd meter na het stuk waar ik daarstraks omgedraaid ben, zie ik dan toch gelukkig een bordje staan met de splitsing.

Hier in de achterhoede blijkt overigens iedereen te wandelen, dus tijd genoeg om af en toe een praatje te maken, zodat de tijd nog een beetje voorbij gaat. Ik probeer nog even te dribbelen, maar door de pijn gaat dit langzamer dan wandelen, dus die laatste 40 minuten kunnen er ook nog wel

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

wandelend bij. Onderstaande foto zegt genoeg...

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Jan staat me op te wachten wij de finish, en daar begin ik al uit te leggen wat er allemaal aan de hand is, en ik vergeet bijna te finishen. Dat zegt eigenlijk genoeg, want alhoewel ik achteraf gezien blij ben dat ik ondanks alles wel c.a. 90KM gelopen heb, was ik hier uiteraard naar toe gekomen met hele andere verwachtingen.

Gelukkig heeft Jan wel een top prestatie geleverd!! Die is 4e geworden in een erg sterkt deelnemers veld, dus weer geweldig gedaan! Wat een geweldige tijd heeft ie weg gezet op zo'n mega zwaar parcours!!! Grote klasse

Na een "warme" douche, een groentesoep, een hamburger, een halve bak lasagna, een toetje en een paar bokbiertjes en trappisten is de teleurstelling van het niet finishen op de 121KM weer voorbij, en realiseer ik me dat ik vanochtend nog twijfelde om überhaupt te starten, en uiteindelijk toch nog 90KM op mijn klokje heb staan.

Zondag heb ik helemaal geen stem meer over, en mijn knie en voet voelen niet zo best...heel verstandig geweest om niets te forceren dus, en nu weer vooruitkijken naar de volgende uitdaging, de Bello Gallico.