

DNF na 80K

Ja.....de Bello Gallico begint wel een dingetje te worden.Ook deze poging om een 160K te finishen is helaas mislukt.

De weersverwachting was perfect!De trainingen in de voorbereidingen waren niet super, maar ik was wel blessure vrij.De verdere voorbereidingen (inrichten van de drop bags etc., kledingkeuze) waren beter dan ooit.Echt overal aan gedacht, dus dit had een finish moeten worden....

Zaterdag ochtend gingen Jan en ik vol goede moed richting Oud Heverlee, en hoewel we beiden een gezonde dosis spanningen hadden, gingen we er van uit dat we deze keer met een medaille thuis zouden komen.Bij de start locatie verliep alles vlotjes, en we hadden nog wat tijd om te relaxen. Alhoewel.....je wilt het liefst zo snel mogelijk starten, want het blijft toch nogal spannend.

4:00 mogen we dan eindelijk vertrekken, en we staan deze keer met een hele grote groep aan de start. Dat zorgt gelijk voor de nodige opstoppen, maar dat maakt niet uit, want de dag duurt nog lang, en al vrij snel wordt het deelnemers veld flink uitgerekt. Ik zie veel bekende gezichten onderweg, en maak af en toe een praatje. Wanneer ik voor de eerste keer op mijn Garmin kijk, zie ik dat ik al ongeveer bij het eerste checkpoint aanbeland ben, en niet veel later ben ik daar ook. Even de flesjes gevuld, en een broodje kaas genomen, en weer verder. Ik wil niet te veel tijd kwijt raken in het eerste deel, zodat ik de tweede ronde misschien nog wat tijd kan lopen terwijl het nog licht is.

Na deze post wordt ik door Cees en Peter ingehaald, en we blijven een beetje bij elkaar. Af en toe maken we een praatje, en ik probeer rustig door te dribbelen. Het parcours is helaas wel een heel stuk zwaarder dan ik had verwacht, en de keuze om de trailschoenen in de tas te laten zitten, en de Brooks Adrenalines aan te schieten was dan ook totaal verkeerd. Vele malen glijd ik alle kanten op, en moet ik soms veel moeite doen om overeind te blijven. Maar als je eenmaal een paar keer flink diep door de modder gegaan bent, kom je er achter dat gewoon midden door het diepste punt vaak de gemakkelijkste weg is.

Bij het 40K punt vul ik mijn flesjes bij, en eet een stukje cake en een banaan. Ik voel me nog steeds heel goed, en vertel Cees dat ik alvast een stukje door ga, zodat ik een beetje warm blijf, want ik liep alleen in mijn hardloop sweater. Al vrij snel kom ik bij een vrij zwaar stuk, en glijd ik alle kanten op, maar blijf op onverklaarbare wijze overeind. Op dit moment geloof ik nog heilig in een finish, en dan zijn zulke momenten zelfs nog leuk. Op een bepaald moment zegt mijn Garmin rechtsaf, maar staan de pijlen rechtdoor. Tja....50% kans om goed te lopen, maar ik herinner me van vorige keer dat we op dit stuk ook rechtsaf gingen. Ik loop dus die richting uit, en na een paar 100 Meter zie ik niets en loop maar weer terug. Op mijn telefoon probeer ik in te zoomen, en te kijken waar ik ben, maar ook dat is niet duidelijk. Het groepje van Rene en Marek komt ook mijn kant op, en ook die hebben twijfels, en lopen dus ook rechtsaf, en ik volg weer. Maar na zo'n 500 meter komen we tot de conclusie dat pijlen volgen dus de enige optie is, en niet meer te vertrouwen op de route die ik vorige week gedownload heb.

Ook Cees en Peter kom ik even later weer tegen, en we lopen zo richting post 3. Onderweg komt er een berichtje binnen van Jan, dat hij is uitgevallen door een val op zijn knie., en in de auto op temperatuur aan het komen is. Ik bel hem, en hij verteld dat zijn schoonzoon hem komt ophalen, en ik dus mijn eigen ding kan doen. Flink balen dus! Ik besef me wel dat er nu nog minder op tijd gelet hoeft te worden, omdat Jan straks niet hoeft te wachten, en ik er dus alle tijd voor uit kan trekken om de finish te halen. Dus rustig dribbel ik verder naar de 60KM en ik voel me nog steeds prima. Weer even de flesjes gevuld, en een warme bak koffie genomen, met een hot dog. Onvoorstelbaar wat ik tegenwoordig kan eten tijdens een ultra, en ook dat geeft me vertrouwen dat het deze keer wel eens kan gaan lukken.

Ik geef weer even aan dat ik alvast vooruit loop, en zit eigenlijk perfect op het schema wat ik voor ogen had. Zo ergens tussen 14:30 en 15:00 in CP4 (halverwege) zou haalbaar moeten zijn, en dan zou ik een wat langere pauze nemen. Maar na een paar kilometer merk ik dat bij de overgang van mijn rechtse been naar mijn heup een zeurende stekende pijn begint. Er waren al wat langer de gewone vermoeidheids-verschijnselen, maar dit voelt eigenlijk wat zorgwekkend aan. Op vlakke stukken valt het mee, maar zodra ik een beetje kracht moet zetten is het erg pijnlijk. Vrijwel zeker een ongecontroleerde beweging gemaakt tijdens 1 van de vele keren glibberen, en daar kan mijn lichaam tegenwoordig niet meer zo goed mee om gaan...Naarmate de kilometers verstrijken wordt het steeds erger, en ik begin me serieus zorgen te maken over wat ik moet doen, als ik straks halverwege ben. De situatie wordt er niet beter op, en ook mijn enkel rechts begint pijn te doen. Waarschijnlijk veroorzaakt door het geforceerde lopen met de pijn aan het rechtse been. Ik had mezelf beloofd in ieder geval niet direct te stoppen, en een poging te doen om verder te gaan.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ergens rond 10 voor 4 ben ik dan eindelijk halverwege, en besluit eerst een warme maaltijd te nemen. Met veel moeite werk ik deze weg, maar het doet me wel goed, dat ik zoiets voor elkaar krijg na ruim 80KM. Na 10 minuten tevergeefs proberen mijn veters los te krijgen besluit ik mijn schoenen op een andere manier uit te schieten. Links lukt dat, maar rechts valt dat tegen, want daar blijkt mijn enkel wat gezwollen te zijn. Met verse schoenen, verse loopbroek, verse trui, verse muts, verse buff en een jasje ga ik weer naar buiten de kou in, en nadat ik goed en wel weg ben, probeer ik een stukje te dribbelen, maar dat gaat helaas niet.

Klaar dus, en ik ga weer naar binnen, en app het thuisfront dat ik er mee ga stoppen. Doorgaan zou waarschijnlijk betekenen dat ik bij het eerst volgende checkpoint af zou moeten haken, en die gok wilde ik niet nemen omdat de kans op een finish toch al minimaal geworden was.

Gelukkig hoor ik onderweg van Jan dat bij hem de schade mee valt, en dat hij vrijwel zeker weer snel kan gaan trainen.

Maar zoals altijd ben ik ook vrij snel over mijn tegenslag heen, en begin ik al weer vooruit te denken. De 24 uur van Sittard dus, en hopelijk kan ik snel de trainingen weer op pakken en toe werken naar dit nieuwe en mooie doel. Zou heel mooi zijn om daar dan 100 mijl of liefst nog wat meer te lopen.... Voordeel is dat het vlak is, en dat ik alles op en heel rustig tempo kan gaan doen, dus ook de kans op blessure is kleiner.



Maar eerst herstellen van deze blessure. Zodra de pijn weg is, ga ik heel voorzichtig de draad weer op pakken. Als dat te lang duurt ga ik bij een sportarts langs of bij de fysio. Gelukkig staan de feest dagen voor de deur, dus een korte pauze kan geen kwaad.

Een goede leer voor een volgende keer...bij twijfel altijd de trail schoentjes aan....