



Eerste ultramarathon ervaring

Paul Aarts

Endurance Day Hamme 100 km 11:33:09

De primaire doelstelling was mijn eerste "barefootstyle" 100 km ultra finishen

Na het mislukt 12-uurs debuut tijdens de Langste Nacht in 2016 te Santpoort Noord heb ik binnen een week tijd een andere ultraloop wedstrijd in de buurt gevonden. Ik heb mijzelf ingeschreven voor een vlakke verharde 100 km in België. Endurance Day Hamme 2017. De primaire doelstelling was mijn eerste "barefootstyle" 100 km ultra finishen. Het liefste in een tijd van 9 uur 59 minuten en 59 seconden, zodat ik ook kan kwalificeren voor andere doelstellingen.

Ik had voor de start het geluk dat de ervaren Endymion Kasanardjo zich op de valreep had ingeschreven en het parcours grondig had geanalyseerd

Eerlijk gezegd was ik mij niet zeker of ik het parcours wel goed kon volgen door de vele lussen en kansen op verkeerd lopen maar als je achteraan start is het een kwestie van de voorgangers achterna lopen, dan gaat het vanzelf. Ik had voor de start het geluk dat de ervaren Endymion Kasanardjo zich op de valreep had ingeschreven en het parcours grondig had geanalyseerd. Samen met Mo Idrissi gingen wij rustig van start. De eerste rondjes samen liepen voorspoedig. Achteraf viel het dus wel mee met de bewegwijzering. Bij alle afslagen stonden op het parcours bordjes met pijlen die aangaven hoe je diende lopen. Na de eerste grote ronde was er even verwarring waar te keren (way back point) maar Endymion was zeker en duidelijk. Hier moeten we weer terug voor ronde 2, 3, enzovoort. Hij had gelijk.

De ultra toppers vlogen over de weg, wat prachtig inspirerend werkte

Op een gegeven moment zijn we solo gaan lopen. Dat gaat vanzelf als je een keer de dixi op moet zoeken voor de grote boodschap. Halverwege heb ik symbolisch de handdoek in de ring gegooid, mijn streefdoel zat er door het plotseling warme weer niet in. Toch heb ik van dat warme weertje genoten en bleef er nog een tweede doel over. De 100 kilometer finishen. Steeds nederiger vervolgde ik mijn weg.

Het leuke van dit parcours is de afwisseling. De dijk was druk met wandelaars, fietsers en lopers maar de lussen waren gelukkig weer stil en rustig. Onderweg kwam je de 100 kilometer lopers voortdurend tegen. De ultra toppers vlogen over de weg, wat prachtig inspirerend werkte.

Na 70 kilometer begon mijn lijf te gillen dat dit niet meer leuk was

Na 70 kilometer (mijn langste afstand ooit) begon mijn lijf te gillen dat dit niet meer leuk was. Het onbekende diende zich aan... Ik had 20 kilometer eerder al wel wat dikkere schoentjes aangetrokken. De vivo's waren toch iets te minimalistisch voor het scherpe 'dijk asphalt' dus de dikkere VFF V-run kwamen als geroepen.

Toch geef ik niet op. Ik heb nog nooit zo ver en lang gelopen

We zijn aan het keerpunt van de voorlaatste lus en de linker knie raakt aardig overbelast. Doordat we onderweg veel wandelden geraakte mijn ritme verstoord. Maar buiten de linker knie functioneerde alles nog goed. We hadden voldoende energie en wat spierpijn, maar dat is een bekend gegeven. Het laatste rondje is een echte marteling. Toch geef ik niet op. Ik heb nog nooit zo ver en lang gelopen. Ik voel duidelijk het verschil tussen een blessure en een overbelasting van een aanhechting. De voetjes gaan prima dus doorgaan. Vanaf deze plek gaf ik Ans nog een pluim en ben haar zeer dankbaar. Ze heeft ruim 10 uur met me mee gefietst. Lekker in het zonnetje met Chrissie die ook wel 30 kilometer in etappes heeft mee gelopen.

Doen we in 2018 weer mee? Ja, zeker

Doen we in 2018 weer mee? Ja, zeker. Als het in mijn schema past. Endurance Day Hamme bevalt me wel, het is er niet te druk en enorm veel lieve nieuwe lopers ontmoet. Mannen en vrouwen die dit al wat langer doen.

De organisatie was in goede handen, heel veel vriendelijke lieve vrijwilligers bij de verzorgingsposten en kruispunten waar o.a. Heidi je ook nog bijna elke passage op de foto zet.

Endurance Day Hamme - een mooi en leuk hardloop evenement - is voor herhaling vatbaar.

Endurance Day Hamme - een mooi en leuk hardloop evenement - is voor herhaling vatbaar