

Transalpine Run avontuur

Half december begon het eerste gespeculeer over de Transalpine Run (TAR). Op de crossfit had ik Sara Eenhoorn ontmoet, zij vertelde dat zij zich al had ingeschreven. Na een wandeling in januari besloot ik mij in te schrijven want de inschrijvingen van de solo's ging snel en zat al op 88%.

Het specifiek trainen kon beginnen. Het opschroeven van de kilometers, krachttraining en heel veel traptrainingen.

Na de Dutch Coast Ultra by night (50 km) in februari en de Galatzo trail (43 km, 2215 d+) in maart op Mallorca ben ik eind juni met Mudswat Trails naar Chamonix geweest. Dit was een trainingsweek van 6 dagen waarin we 100 kilometer met 9000 hoogtemeters hebben gemaakt. Elke dag uren op pad met een hele toffe groep gelijkgestemden om te wennen aan de belasting en aan de bergen.

Mijn carpoolmaatje zou op 27 juli de Veluwe Ultra Trail (100 km) lopen, dit leek mij ook wel een mooi event. En een 100 km stond al een tijd op mijn bucketlist.

Het was een warme dag en een uitdagende run waarbij ik pas na 60 kilometer op gang kwam. Na 11,5 uur bereikte ik de finish.

Anderhalve week later liep ik een 60 km rondje Ringvaart met een triatleet. De dag erna had ik een helse pijn aan mijn wreef en scheenbeen. Op advies van de fysiotherapeut heb ik 2 weken hardlooprust gehouden want zelfs wandelen deed pijn.

De week voor de Transalpine Run heb gelukkig nog 50 km kunnen hardlopen, dat voelde goed en gaf ook vertrouwen.

En toen was het opeens 5 september! De dag van vertrek.

Na ruim 10 uur rijden kwamen we aan op de eerste camping dichtbij Garmisch – Partenkirchen waar ook de start van de Transalpine Run zou plaats vinden. En met 27 graden was het dan ook ideaal weer om te kamperen.

Het was tijd om in Garmisch – Partenkirchen mijn startnummer bij de expositie op te halen en even de benen te strekken.

Bij terugkomst op de camping begon het inpakken van mijn trailvest en het klaar leggen van alle kleding.

Stage 1 – 44 km | 2640 hoogtemeters (Garmisch – Partenkirchen – Nassereith)

Ik word voor de wekker, om 4:30 uur, wakker. Driekwartier voor de start vindt de tassencheck plaats. De controle of je alle verplichte equipment bij je hebt en of alle voeding genummerd is met je eigen startnummer.

In het startvak is de energie van alle trailrunners duidelijk voelbaar. De eerste kilometers gaan door de winkelstraat met zo ontzettend veel publiek langs de kant. Het parcours is 1 kilometer verlengd om langer buiten te kunnen zijn. Vandaag behoort de helm tot het verplichte equipment want er zitten behoorlijke technische stukken in het parcours waar we moeten gletsjer stijgen. De afdaling na het hoogste punt is erg stijl met veel losliggende stenen en rotsen. Waar anderen naar beneden vliegen doe ik het liever nog

even voorzichtig aan. De watermeloen bij de finish in Nassereith smaakt fantastisch.

Stage 2 – 31 km | 2000 hoogtemeters (Nassereith - Imst)

Na een korte nacht in de tent heb ik weer zin in deze stage.

Er staat meteen een steile klim omhoog op het programma en wanneer je in de verte het aanmoedigingsteam hoort dan weet je dat je bijna op het hoogste punt van de dag bent. De afdaling vind ik spannend want we moeten langs een smal richeltje klauteren dus ik besluit het rustig aan te doen en niet naar beneden te kijken.

Daar waar klimmen goed en snel gaat, vind ik een afdaling van 10 kilometer lang duren maar de zon schijnt en de benen willen door.

Stage 3 – 47 km | 3038 hoogtemeters (Imst – See)

Deze stage is vanwege de barre weersomstandigheden vier kilometer ingekort en dat lijkt niemand erg te vinden.

Het laagjes spel van laagje aan, laagje uit gaat niet helemaal want net voor de top krijg ik het enorm koud. Met natgeregende handschoenen en handen die alleen maar kouder worden, ervaar ik zoveel pijn. Gelukkig krijg ik hulp van anderen en beseft ik mij dat ik beter door kan lopen want van stilstaan word ik alleen maar kouder.

Met het behalen van de finish is dit de langste & koudste bergultra die ik tot nu toe gelopen heb.

Stage 4 – 40 km | 2700 hoogtemeters (See - Ischgl)

Bij de start tref ik een andere Nederlandse solo dame, Janneke. We rennen een klein stuk samen.

Na de vorige stage dacht ik mij beter voorbereid te hebben op de kou. Maar vandaag dringt de kou nog verder mijn lichaam in. Een glijpartij in een stroompje water helpt natuurlijk niet mee. Van eten krijg je energie maar als het koud is, is voldoende voeding binnen krijgen een ware uitdaging.

Op het hoogste & koudste punt krijg ik twee knuffels van een Duits duo die mij tijdens de afdaling veilig naar beneden helpen. Want voor een afdaling zijn focus en concentratie belangrijke ingrediënten.

Na een lange stop bij de aid station, met broodjes hotdog en warme bouillon, begin ik het warmer te krijgen. En als je vriend op kilometer 27 staat om je aan te moedigen en te melden dat je in hotel slaapt, in plaats van in de tent, dan ben je ontzettend dankbaar. En helemaal na een dag van 10 uur.

Stage 5 – 31 km | 2227 hoogtemeters (Ischgl - Samnaun)

De weersomstandigheden zijn veranderd ten opzichte van de voorgaande dagen want in de nachten is het aanzienlijk kouder geworden. Daarom is de route ook 5 kilometer ingekort.

Vandaag passeren we Zwitserland en schijnt de zon.

Rond de 20 kilometer begin ik misselijk te worden, deze misselijkheid zakt helaas niet

snel weg en ik besef mij dat ik meer moet eten.
De laatste lange, steile downhill gaan verassend goed.

Stage 6 –34 km | 2000 hoogtemeters (Martina - Nauders)

We starten op een andere locatie, Martina, dan waar we de vorige dag zijn geëindigd. Dit vanwege sneeuwval en temperaturen van -8. Daarom is de route ook vier kilometer ingekort, we hoeven niet naar 3000 meter hoogte.

De hele stage heb ik last van diezelfde misselijkheid als de dag ervoor. Maar in ruil daarvoor prachtige vergezichten, besneeuwde toppen en andere Nederlanders op de trails gesproken.

Stage 7 –21 km | 1238 hoogtemeters (Nauders - Reschensee)

De laatste dag. Ik heb er zin in: genieten, heel blijven en finishen.

Ik ga te hard van start en merk dat ik meteen last krijg van het vastzittende slijm. Hierdoor snak ik naar adem. Ik kan geen adem halen en raak in paniek. Gelukkig zijn daar twee bekenden gezichten, Janneke en Sara. Heel langzaam kom ik weer in een goede flow.

De wijze lessen van de vorige dag heb ik vandaag toegepast. Vandaag maakt het allemaal niet meer uit, vandaag is alles goed.

We passeren de Italiaanse grens en lopen richting de Reschensee, Lago di Rèsia. Als het begint te sneeuwen dan kun je alleen maar lopen met een hele grote glimlach.

Wanneer, na een lange afdaling, de finish in zicht is heb ik een dubbel gevoel.

Dankbaar en blij dat ik deze heelhuid bereikt heb maar ook beseffende dat ik morgen niet meer de wekker om 4:00 u hoeft te zetten en vervolgens de hele dag in de bergen te lopen.