



VERSLAG TRANSALPINE RUN - SARA

Een jaar geleden...

Ruim een jaar geleden kwam ik op het idee om mee te doen aan de Transalpine Run, afgekort ook wel 'TAR' genoemd. Deze bergrace van 277 km lang brengt 500 trailrunners in 7 dagen tijd door de mooiste stukken van de Alpen, startend in het prachtige Süd-Tirol in het plaatsje *Garmisch Partenkirchen*. In zeven dagen doorkruis je vier landen: Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland en Noord-Italië, met als eindpunt de helderblauwe Reschensee in *la bella Italië*.

Type race

Deze trailrun is een bergrace en doet zijn naam eer aan: je rent daadwerkelijk over alpine terrein, soms over smalle richels met steile afgronden, via ferrata's en bereikt soms wel 3000 meter hoogte! De afstanden verschillen van 30-50 kilometer per dag en het hele parcours bevat in totaal 17.000 hoogtemeters. Wat deze race zo uniek maakt is het avontuurlijke aspect eraan. De weersomstandigheden in de bergen zijn onvoorspelbaar en dus moet je op elk seizoen voorbereid zijn. Daarnaast is het noodzakelijk om wat berg ervaring op zak te hebben, want anders is het schrikken als je plots over een smalle graat moet rennen of stukjes via ferrata moet doen met één hand. Natuurlijk speelt je eigen uithoudingsvermogen en goed kunnen rennen over onverharde paden

ook een rol. Hoe mijn ervaring is geweest van begin tot einde, lees je in deze blog.

Aanmelden voor mijn eerste bergrace

Ik kwam op het idee om de Transalpine Run te gaan doen tijdens een spontaan winkelbezoek aan La Sportiva. Ik ging hier wat spullen ophalen en liep naderhand nog even gulzig rond te snuffelen naar leuke flyers op de koffietafel in de winkel. Hier zag ik een prachtig fotoalbum liggen van twee dames die in 2021 de run hadden volbracht. De energie spatte er vanaf. Ze hadden meegedaan aan de TAR als duo (TAR2) en hadden na afloop hun ervaring in beeld gebracht. De beelden toonden hoe de dames in zeven dagen tijd over smalle paadjes door adembenemend berglandschap renden. Voor mij kwamen twee werelden samen: rennen



en bergbeklimmen. Ik kreeg direct het gevoel van “dit wil ik ook.” Aan de gezichten van de dames kon je zien hoe zwaar sommige etappes waren doordat ze soms steil de berg op renden. Maar renden ze echt of wandelde ze? Het maakte me nieuwsgierig. Hoe deden ze het met eten? Hoe lang waren de etappes? Omdat ik niet alle tijd had het boek verder uit te lezen, maakte ik er snel een foto van en sloeg de foto op in mijn telefoon. Het leek heel even alsof ik die middag zelf in die race zat immers, mijn hart bonkte van enthousiasme en de adrenaline gierde door mijn lijf. Ik besloot: volgend jaar doe ik mee.

TAR solo of samen?

Meedoen aan de Transalpine Run kan je alleen doen of samen in een team. Daarnaast heb je ook nog de keuze om aan de 2-daagse mee te doen of aan de volledige, de 7-daagse. Per jaar doen er ongeveer 800-900 deelnemers aan zowel de TAR Solo als het TAR2 evenement mee, waarvan de helft de 2-daagse doet (70km) en de rest de volledige (277 km).



Verschil tussen alleen meedoen en samen lopen

Het grote verschil is dat wanneer je als team meedoet (dus 2 of meer personen onder een teamnaam) je in een gelijk tempo moet rennen, je start en eindigt samen. Dat laatste is verplicht, anders wordt je uit de race gegooid. Als je partner dus een ander tempo blijkt te hebben dan jou, dan mag je partner niet eerder finishen bijvoorbeeld, je moet echt samen elke dag langs de *cut off points* en over de finish komen. Wanneer je je als

solist aanmeldt, heb je alleen rekening met jezelf te houden. Ik zou in eerste instantie samen met een vriendin rennen maar na verloop van trainingen kreeg ze een blessure en besloot ik alleen mee te doen. Wanneer je alleen meedoet hoef je je in dit evenement niet alleen te voelen.

Vorbereiding & training

Uiteraard is voorbereiding en training noodzakelijk om goed door de race te komen, dat wil zeggen met plezier en zonder blessures. Maar hoe bereid je je voor op een bergrace als je in Nederland woont? Met alleen lange, vlakke afstanden hardlopen is het *onmogelijk* om te stijgen en afdalen zoals je op rotsachtig terrein doet te oefenen. Het is daarom naar mijn inziens van belang om naast je normale trailrun training minimaal 2 keer in je voorbereidingsjaar de bergen in te gaan zodat je gewend raakt aan het trailrunnen op hoogte en op technisch(er) terrein. Wat bijvoorbeeld erg aan te raden is en makkelijk te organiseren is een week naar Chamonix te gaan en daar Tour du Mont Blanc of de Haute Route te gaan trailrunnen. Hier kan je vrij gemakkelijk hoogtemeters maken, ben je omringd door hoge toppen en vind je meer dan voldoende technisch terrein om je skills te oefenen.



Daarnaast is het organiseren van je eigen bagagetransport makkelijk, als je er tenminste wat geld voor over hebt. Naast 2 losse weken trainen in de bergen, heb ik zelf in mijn periode in Nederland minimaal een keer per

maand meegedaan aan een georganiseerde trailrun. Leuke evenementen kan je gemakkelijk volgen op [MudSweatTrails](#). Hiermee leg je een goede basis voor jou eerste bergrace.

Make a story

Vaak vragen mensen aan mij waarom ik van extreme uitdagingen of sporten houd. Het antwoord is vrij simpel: dan heb ik het gevoel dat ik leef! Ik heb van jongs af aan het gevoel dat ik buiten meer tot leven kom dan binnen en om die reden ben ik gaan bergbeklimmen en gaan trailrunnen. Het geeft me veel energie wanneer ik voor een uitdaging sta die me uit mijn comfortzone haalt. Een andere reden waarom ik dit soort dingen graag doe is omdat ik zo heel dichtbij de natuur kom te staan. Je kan natuurlijk ook een wandeling maken door het bos of een stukje gaan hardlopen, maar jezelf meerdere dagen achter elkaar door een vreemd landschap bewegen en zien te overleven is echt heel wat anders.



Extreme doelen vragen om zelfkennis, organisatie, vertrouwen, aanpassingsvermogen, doorzettingsvermogen, creativiteit, acceptatie en afstemming met de elementen om je heen. Precies dit geeft me het gevoel dat ik leef. Je leert letterlijk alles loslaten en vertrouwen op jezelf. Hierdoor kom je heel dicht bij jezelf en de natuur te staan.

Ook in mijn dagelijks leven probeer ik zo dicht mogelijk bij de natuur te leven door bijvoorbeeld gezond te leven en te kiezen voor natuurlijke

producten. Dit bracht me op het idee om mijn favoriete voedingssupplement [PLNKT](#) te benaderen voor samenwerking. In het kader van gezond leven en sporten, werden ze net als [MudSweatTrails](#), [Merrell](#) partner van mijn project Transalpine Run 2024. Wat een prachtige start!

Vorbereiding

Voor een 277 kilometer lange ultra trail run heb je bergen nodig om in te oefenen. Dus plan ik in mijn trainingsjaar twee momenten in waarop ik naar de bergen ga om te oefenen. Een 5-daagse trip op hoogte vlak voor de zomer en eentje na de zomer, ook op hoogte in de buurt van de Mont Blanc.

Hoewel voor iedereen trainen heel persoonlijk is, is het voor de Transalpine Run belangrijk dat je in de bergen leert wandelen en zonder angst over technisch terrein naar boven en naar beneden kan rennen. Ben je dus nog nooit op hoogte geweest, dan is het verstandig om een vakantie in de bergen in te plannen waarbij je comfortabel op 3000 meter kan wandelen.

Hoe is het om te rennen op hoogte?

Het terrein boven de boomgrens is ruw, ruig en onvoorspelbaar. Ook heb je te maken met elementen als koude, gladheid en soms ook sneeuw. Sommige mensen krijgen vanaf 2500 meter ook een beetje last van hoogteziekte. Dat kan soms lichte misselijkheid of hoofdpijn klachten geven. Het is goed om je hier bewust van te zijn en op tijd af te dalen als het erger wordt.

Mentale voorbereiding

Naast fysieke voorbereiding is mentale voorbereiding uiteraard ook heel belangrijk. Ik stelde mezelf de vraag: Hoe ga ik een run van 277 km en 7 dagen rennen, volhouden?

Hoe pak je de lange dagen aan en wat doe je als je er helemaal doorheen zit? Wat bij mij enorm heeft geholpen is het programma per dag te bekijken. Immers, wanneer je jezelf voorstelt dat je 7x een marathon gaat rennen (!) door de bergen, dan vraag je jezelf misschien af, maar HOE dan? Daarnaast moet je niet vergeten dat je je elke dag ook echt anders voelt. Na de eerste dag sta je misschien stijf van de adrenaline. Je hebt nog veel energie en wil meer doen dan goed voor je is. Blijf vooral rustig. Denk elke dag goed aan je herstel en voel wat jij nodig hebt. Voor mijn herstel dronk ik direct na mijn racedag chocolademelk met proteïnen van Orthomol en nam ik braaf mijn [PLNKT](#) supplementen.. Erg lekker en goed voor lichaam en geest. Hier kon ik me echt op verheugen. Daarnaast nam

ik een koude douche tegen de spierpijn, legde mijn benen omhoog voor een betere bloedcirculatie, dronk veel thee, water en soep en gaf me over aan de hulp die er was: vrienden die voor je koken, je benen willen masseren en je moed inspreken voor de volgende dag (ja, ook dat had ik soms nodig).

Ook schreef ik elke dag mijn ervaring van die dag op papier. Het hielp om de lange dagen te verwerken en weer door te gaan. Je zit zo 'in' de race dat je het ergens op de dag een plekje moet geven om de volgende dag weer door te gaan. Ik kan aanraden om support mee te nemen. Good Friends, die zo gek genoeg zijn om mee te gaan om je er doorheen te schreeuwen als je het zwaar hebt zijn echt heel fijn kan ik je vertellen.

Mochten er vrienden zo knettergek zijn langs de kant te staan gedurende de route, dan geeft dit mentaal dus echt een boost. Want je geeft niet op als je vrienden er staan, zelfs niet als je er helemaal doorheen zit.

“Het is bizar wat vriendschap voor oerkracht in je omhoog brengt. Toen ik een dag 47 km moest lopen en de laatste 19 km echt niet meer kon van de pijn en uitputting, stond plots mijn goede vriend Beer daar om te zeggen dat ik het kon. Vervolgens liep hij onvermoeid die laatste 19 km helemaal mee uit. Het was enorm bijzonder om die kracht van een goede vriend zo te voelen.”

Logistiek en planning

De Transalpine Run is een zeer goed georganiseerde race. In principe zit je bagagevervoer inbegrepen. Je krijgt hiervoor bij inschrijving een speciale duffelbag van de organisatie, deze dien je dan elke ochtend in te leveren voor de start plaatsvindt. Het voordeel hiervan is dat je tas elke dag naar het eindpunt van die dag wordt gebracht. Een klein nadeel is dat je altijd even moet wachten totdat je je tas weer hebt. Omdat ik Beer & Bo (media team) mee had, deden zij voor mij het bagagetransport. Ideaal. Dat scheelde behoorlijk wat wachttijd.

Door zelf het bagagetransport te voorzien, had ik aan het einde van de dag meer herstel uren over en kon ik echt rusten. Wat betreft de slaappleaatsen organiseerden we het zo dat we altijd 2 nachten minimaal op dezelfde plek of dorp sliepen. Dit scheelde enorm veel verplaatsen. Omdat de route van de TAR elk jaar verandert, kan je het beste per jaar bekijken waar je slaapt. Sommige mensen gaan ook kamperen en nemen hun tent, slaapmat en slaapzak zelf mee. Dit heb ik zelf ook in het begin van de week gedaan, immers het was onze intentie, maar later de week merkte ik dat de kou op je spieren gaat slaan en dat een hotel of hostel echt vele malen beter is voor je herstel. De volgende keer zou ik dus altijd voor een hostel of hotel kiezen. Dat is goedkoop, gezellig en warm. Hotels

in de omgeving van de TAR zijn vaak duur. Dus als je deze wil boeken zou ik altijd op tijd boeken of een kamer delen met andere runners, mensen die je kent bijvoorbeeld.

Media team

Het media team bestaande uit Bo (Elements Productions) en Beer (Beermetzijncreatieveideen) ontstond spontaan. Ik hecht zelf geen waarde aan mezelf terug op beeld zien maar ik vond het wel een inspirerende gedachte om mijn verhaal met de rest van de wereld te delen. Tenslotte, ik ben een normaal mens en het leek me heel leuk om anderen te vertellen hoe het is om voor de eerste keer aan zo'n meerdaagse ultra mee te doen. Bo en Beer zeiden zonder twijfel ja en hebben gedurende de race een topteam gevormd van organisatie, logistiek, content maken en mij de finish, iedere dag weer, over schreeuwen.



Het weer & omstandigheden

Omdat je naar verschillende plekken gaat en op verschillende hoogtes rent en bent, heb je te maken met verschillende weersomstandigheden. September wordt dan wel gezien als een nazomer maand, maar ook dan kan je sneeuw en kou verwachten. Houd tijdens je run rekening met alle temperaturen en weersomstandigheden: waar het in het dal warm zal zijn, kan het 's middags boven op de top van een berg flink fris zijn.

Ik heb tijdens mijn run alle seizoenen meegemaakt en ben begonnen met 27+ graden en geëindigd in -4 met veel sneeuw op de laatste dag. Neem dus naast je korte broek ook zeker een lange hardloopbroek mee, regenbroek, waterdichte handschoenen, muts... alles wat je nodig hebt om door de kou heen te buffelen. Ook een hoofdlampje met rood licht is een must, want wanneer je door de mist of wolken moet lopen ben je goed zichtbaar voor

anderen. Check het weer vooraf, op windy en op de mountain forecast. Dit zijn 2 betrouwbare apps die je helpen het weer in de bergen te voorspellen.

Pannenkoeken ontbijt

Om de dag goed te starten maakten mijn lieve vrienden elke dag pannenkoeken als ontbijt. Dit is een koolhydraatrijke start van de dag en lekker warm om mee te beginnen. We bakken ze met chocoladepasta, jam, honing.. al het zoets wat je maar kan bedenken. Wat voor ontbijt het beste is voor jou, dien je zelf achter te komen maar tijdens de trail run kom ik erachter dat meer runners dit als favoriete ontbijt hebben! Ik zeg: het uitproberen waard! Het ontbijt neem ik een uurtje voor de start zodat het goed verteert kan worden door mijn lichaam en ik niet met een al te volle maag mijn run begin.

Wat zat er in mijn trailrun vest?

In mijn salomon 10L trailrun vest zaten de volgende dingen:

- ● EHBO pakketje met oa: blarenpleisters, stukje sporttape (niet de hele rol), wondreinigingsdoekjes, normale pleisters, wonderverband, gaas, verstevigend verband, reddingsdeken, paracetamol, pincet en naald. Niet te veel maar het noodzakelijke.
- ● 2 softflask drinkflessen van 500 ml van all4running merk... Een daarvan gevuld met Isostar, citroen, elektrolytes en de ander neutraal. Later in de week heb ik beide flessen gevuld met elektrolytes want op warme dagen zweet ik veel en raak ik veel mineralen etc kwijt.
- ● Afhankelijk van de afstand, ieder uur een gelletje - 1. Dus bijvoorbeeld wanneer het 42 km is, verwacht ik er 7 uur over te doen, dus neem ik 6 gels mee. Ze raakten bij mij nooit helemaal op en die dingen wegen zwaar, dus beter een minder meenemen. Dit ook om de reden dat je onderweg langs voldoende voedsel posten

komt, vaak 3-4 per dag, en hier kan je ook gemakkelijk “bijtanken”. Gels koop ik zonder suiker van het merk:.. smaakt een beetje naar flauwe appelmoes, maar prima om te doen en mijn maag wordt er niet raar van. Als je een gevoelige maag hebt kan je ook nog de gels van .. M .. proberen. Die bevatten geen troep en smaken naar praktisch niets.

- ● Energy Bars/repen: hier neem ik elke dag wat andere dingen mee met minimaal 4-5 repen per trail dag. Ik wissel goed af zodat het niet eentonig wordt en kies per dag waar ik zin in heb: snickers, stroopwafels (voor de heel snelle suikers), muesli bar, cliff bar, stuk chocolade (ook heel leuk om aan je mede renners af en toe weg te geven) en fruit bars. Mijn andere snacks haal ik indien nodig van de food stations. Hier staat ook echt voldoende fruit (stukjes banaan, watermeloen, sinaasappel), soms hebben ze snoep, koek en altijd is er cake en cola aanwezig. Je kan hier je lol op wat betreft snoepen maar weet dat als je er te lang blijft staan dat je veel tijd verliest. Voor mij was dit best cruciaal dus koos ik er alleen voor om te stoppen op de food stations als ik echt wat nodig had of als mijn drinken op was. Ik gebruikte de food stations als punt om mensen in te halen. Dit was onderdeel van mijn strategie maar raad ik niet iedereen aan want als je echt wat nodig hebt moet je natuurlijk gewoon stoppen.
- ● Regenjas, broek, muts en handschoenen. Een verplicht onderdeel in je tas zijn deze items. Koop ze lichtgewicht en zorg dat je handschoenen licht en waterdicht zijn. Scheelt veel gewicht. Stop alles in een waterdichte lichte zak. Je trail vest is namelijk niet waterdicht.
- ● Hoofdlamp met rood licht: voor de vroege ochtenden als het nog donker is maar ook in geval van verdwaald raken is het handig deze bij je te hebben.
- ● Ducktape: een klein stukje ducktape om een voorwerp uit je tas of om je trailrunstok heen. Mocht er iets van je materiaal kapot gaan onderweg of je zool van je schoen begeeft, dan kan je een tijdelijke reparatie voeren met duct tape.
- ● Startbewijs en race app: Het is belangrijk dat je altijd je startbewijs op je buik draagt en mensen kunnen zien waar je bent.

- ● Mobiele telefoon: neem altijd je mobiele telefoon mee. Download vooraf de kaart en de route van het gebied alsook bijbehorende race app. Via de race app kunnen andere mensen volgen waar je bent en de organisatie die je vinden als je zoek bent. Voor de race app kan je trouwens wel je telefoon op vliegtuigstand zetten.
- ● Helm: deze heb je nodig op de door de organisatie aangegeven plekken. Dit is sinds dit jaar 2024 nieuw in de race dit om de veiligheid te waarborgen.
- ● Spikes: deze zijn nodig voor als je door de sneeuw gaat op hoogte. Je dient ze enkel mee te brengen op delen van de route waar deze door de verplicht wordt aangegeven.
- ● Folding cup (opvouwbare beker, kan je ook kopen van de organisatie)

Ren je eigen Race

De TAR bestaat uit 450 mensen die meedoen aan de TAR 2-daagse en 450 mensen die de hele route de 7-daagse doen. In totaal staan er de eerste dagen dus 900 mensen aan de start, dat is behoorlijk veel! Mocht je dit net als ik een beetje overweldigend vinden, bedenk je dan dat je hier bent om je eigen race te rennen. En dat jouw tempo anders is dan die van anderen. Ik was aan het begin van de race erg gefocust op mijn plek tussen de renners en waar ik in de wedstrijd zou zitten. De fout die ik maakte is om vooraan te starten, je kan dan zogezegd alleen maar ingehaald worden en dat werkt erg demotiverend. Vertrouw dus op een plek achteraan de groep, het geeft immers een lekkerder gevoel om mensen in te halen dan dat anderen je inhalen.

Vraag je ook af: voor wie doe je het? Als het goed is komt het antwoord van zelf.

Cut off times

Voor elke stage die je doet staat er een maximaal aantal uren dat je er over mag doen om de stage te voltooien. Daarnaast heb je om de 10-15 km een cut off time die je als deelnemer moet zien te halen. Dit houdt de lopers veilig binnen het maximaal aantal uur in de race. De *cut off times* worden gemeten door camera's die je registreren. Als je niet voor een bepaald uur op het aangegeven tijdstip binnen bent dan lig je uit de race. Je kan dan wel doorlopen maar de kans dat je dan de eindstreep gaat halen voor de aangegeven tijd is minimaal. Ik vond de *cut off times* goed te doen. Als je op je eigen tempo rent en gewoon goed en gezond mee doet, zonder uiteraard veel te wandelen, dan red je de cut off points prima. Het gaf me ook



een veilig gevoel omdat ik wist dat ze zo de renners in de gaten houden en bijdragen aan de gezondheid en veiligheid van de lopers. Immers te lang over een race doen en in het donker belanden is ongezond en onveilig.

Hoe was de race?

Het was mijn allereerste ultra trailrun dus ik was behoorlijk nerveus. Toch merkte ik dat ik best veel vertrouwen had vanwege mijn ervaring in de bergen. Dit gaf rust. Mijn plan van aanpak was om de eerste 3 dagen heel rustig aan te doen en dan te kijken of ik wel of dat ik

geen gas bij kon geven. Op de derde dag stond ook de langste stage gepland, 50km dus hiervoor moest ik zeker energie sparen.

Al met al was het een ongelooflijk gave ervaring! Vooral door het enthousiasme van alle renners, de organisatie die alles top had geregeld en de supporters op het parcours die veel energie gaven en je toejuichen. Ik had niet verwacht dat er zoveel support op de trail aanwezig zou zijn. Dit was echt een enorme toevoeging van de organisatie. Op het parcours stonden verklede mensen met koeienbellen je aan te moedigen, zelfs bovenop de hoogste toppen van het parcours stonden mensen je toe te juichen. Ook Martin, de race director stond vaak op het moeilijkste punt en dat gaf echt veel support en vertrouwen van "ik kom er wel". Op een gegeven moment wist je dat wanneer je van verre hoorde dat je snel bij een punt aan zou komen waar er supporters waren, voedsel en eten.

De sfeer onder de renners was super goed. In het begin stond iedereen wel stijf van de adrenaline en was een beetje aan het aftasten en ietwat gestresst maar naarmate de dagen vorderde was de groep heel relaxed en hielpen mensen elkaar goed. Het was soms wat uitdagend om met zoveel mensen tegelijkertijd over smalle paden te rennen, maar de rust werd gelukkig bewaakt en mensen hadden voldoende geduld om te wachten op elkaar.

De foodstations onderweg waren een luxe en voor veel mensen een rustpunt op de route. Hier kon je cake, koek, cola, snoep, fruit, soms ook een warm soepje krijgen. Veel renners bleven er 5-10 minuten, ik deed dit niet en sloeg zeker de eerste 2 food stations over. Dit deed ik om mensen in te halen en mijn plek in de race te verbeteren. Ja, dit is competitief maar als je weet dat je niet de snelste bent is het een goede manier om tijd te winnen en anderen voor te zijn. Daarnaast had ik echt voldoende voedsel in mijn trail run vest en dat was voldoende tot zeker het laatste food station. Ik ben uiteindelijk blij dat ik het zo gedaan heb want het gaf ergens ook rust dat ik gewoon kon vertrouwen op mijn trail run vest en de inhoud hiervan. Als ik bijvoorbeeld mijn kleding moest wisselen of iets nodig had uit de achterkant van mijn tasje dan stopte ik wel en pakte ik tijdens het herpakken door een plak cake weg of een stuk koek. Mijn advies, bepaal zelf wat je fijn vindt, maar verlies zeker niet te veel tijd bij het food station, het werkt afleidend en kost tijd.

Het terrein en de route waren behoorlijk uitdagend. Je loopt merendeels over onverhard terrein en dat maakt dat je altijd goed moet opletten. Daarnaast kan het op regenachtige dagen echt heel glad zijn, zeker als meerdere renners over een stuk grond gaan, dan wordt het soms erg modderig en moet je goed uitkijken dat je niet valt. Het parcours is best heel stevig en daarmee bedoel ik: niet te onderschatten. Persoonlijk denk ik dat wanneer je een goede looptechniek hebt, gewend bent met bergachtige terrein (rotsen, stenen, wortels, steile afgronden, boulders..) en je gezonde verstand gebruikt en zeker niet over je grenzen gaat dat je het aan zou kunnen. Het is immers een bergtrail en geen hardloopwedstrijd. Dit is echt anders en dus moet je heel goed je energie verdelen. Langzaam omhoog, snel naar beneden en dat 7 dagen lang. Als je namelijk te snel omhoog gaat zit je boven je hartslaggrens en put je jezelf in korte tijd heel erg uit.

Aan het einde van de racedag staan er bij de finish allerlei stands die je maximaal helpen te herstellen. Zo kan je je aanmelden voor een massage, een bezoek brengen aan de fysiotherapeut (outdoor physio), eiwitshakes, koffie en ander lekkernij halen. Er zijn ook allemaal ligstoeltjes en er staan ijsbaden om je spieren maximaal te laten ontspannen. Het is

echt leuk om aan te komen bij de finish simpelweg omdat er zo'n goede sfeer hangt en alles is ingericht op je herstel.

Het herstel moet je einde middag en avond toch echt zelf verder en vooral structureel oppakken. Ik heb geleerd dat rust nemen het allerbelangrijkste is en de sleutel tot succes. Benen omhoog, water drinken, eiwitshakes en een boek lezen en even aan andere dingen denken. Elke avond is er nog een "pasta party" waar je naar toe kan gaan. Dit hebben wij om de dag gedaan omdat er best veel mensen en dus veel prikkels zijn op zo'n evenement en het me ook wel wat extra energie kostte erbij te zijn. Toch is het erg leuk om enkele keren samen te gaan dineren met de rest van de mensen. Je leert andere renners kennen, krijgt informatie voor de volgende dag en het is gewoon een heel gezellige sfeer. Mocht je een keer niet naar de pasta party en de avondbriefing willen of gaan dan zorgt de organisatie ervoor dat elke eind van de dag er nog een online briefing



komt waarin je de belangrijke informatie ook meekrijgt. Dit werd bij ons meestal rond 21:30 uur gedeeld.

Op de derde dag heb ik zelf een lelijke val gemaakt en hierdoor een blessure opgelopen. Heel erg balen maar niets aan te doen. Ik heb toen de race wel uitgelopen en ben de volgende dag gestart, maar zonder succes. Na 6 km moest ik opgeven vanwege de zwelling en pijn. Ik kon echt niet meer. Als solo runner is het erg lastig om zo'n besluit zelf te nemen. Mijn advies is dan ook, neem het niet zelf maar zoek andere mensen op om even je verhaal te delen en daarna een besluit te nemen. Er gingen zoveel vragen door mijn hoofd, maar de enige vraag die er echt toe deed was: voor wie doe ik het? En het antwoord kan je vast raden. Om die reden, doe het altijd voor jezelf en voor het plezier dat je eruit wil halen. No pain no gain zeggen ze, maar als je te veel pijn hebt is stoppen echt noodzakelijk. Denk niet dat je er gelijk helemaal uit ligt maar bekijk het per uur. Hoe gaat je herstel? Wat kan je nu aan je herstel doen om morgen evt weer te starten? Het geeft uitzicht om het per uur te bekijken en uiteraard hoef je je niet te laten overtuigen dat alles gelijk over is. Soms is dit wel zo maar in heel veel gevallen helpt rust en goede voeding en verzorging ook heel erg. Zodoende liep ik op dag 5 gewoon weer 30 km.

De trailrun is een ontzettend zware belasting voor je gewrichten. Het is dus zaak dat je goede schoenen hebt en bovenal je looptechniek goed is. Hiervoor is een goede training echt noodzakelijk.

Onderweg heb ik mensen gezien die uitvallen. Soms een of twee mensen aan de start vanwege maagklachten. Soms starten mensen te snel en raken dan misselijk en moeten overgeven. Sommige mensen vragen gewoon teveel van hun lichaam in een keer en moeten daardoor overgegeven worden. In zo'n situatie kan je beter vermijden te komen. Dus voel je je lichaam goed aan en bereid je voor op een heel zware trail. Dan kan het alleen maar meevallen. Er zijn daarnaast ook mensen uitgevallen met knieklachten, enkel problemen en mensen die het extreem koud hadden omdat ze bovenop de top onvoldoende beschermd waren tegen de sneeuw en kou. Onderkoeld raken is een serieus risico omdat je nooit niet aan het zweten bent en zodra de frisse wind op je komt koel je razendsnel af. Belangrijk is dat je daarom ten alle tijden goed blijft drinken, want vocht houdt je lichaamstemperatuur op peil en dat je blijft eten. Daarnaast is het zeker verstandig om op tijd handschoenen en een muts op te doen en lange sleeves over je armen en benen te trekken voor als de kou toeslaat. Het is zo belangrijk dat je hier niet mee wacht

totdat je het al koud hebt. Handel preventief en loop desnoods wat langzamer. Hiermee voorkom je dat je nog

meer gaat zweten en blijf je beter op lichaamstemperatuur. Knie en enkelklachten.. dit voorkom je door een goede looptechniek en veel oefenen in de bergen zodat je banden, pezen en gewrichten kunnen wennen aan de schokken die het krijgt als je lang, veel en hard aan het trailrunnen bent in de bergen. Oefenen is het enige wat helpt en waarmee je blessures voorkomt.

Kortom, ik heb enorm veel geleerd, gelachen, gehuild en genoten! Het was het allemaal waard en volgend jaar...doen we gewoon weer mee!



Persoonlijke Tip: Wees flexibel

De race director en zijn team bepalen de definitieve route voor de volgende dag aan het einde van de dag. Dit omdat het weer van grote invloed is op de route en de mogelijkheden. Met onweer laten ze de route bijvoorbeeld echt niet over een top gaan en met koude en sneeuw korten ze de route wat in. Zo werd onze laatste etappe van 30 km verkort naar 22 km. Dit was noodzakelijk om de veiligheid te kunnen waarborgen. Er was die dag ook echt veel sneeuw dus een begrijpelijke keuze van de organisatie. Anderzijds hebben we op de eerste dag 1.5km erbovenop gekregen, en extra km maken kan ook voorkomen per dag dus wees vooral flexibel en studeer je niet helemaal rot op de route want 99% van

de tijd verandert deze aan het einde van de dag toch. Dus wacht tot de briefing en bepaal dan pas je strategie.

