

Haute Route, juli 2021

Donderdagvoormiddag zak ik voor de 100ste keer diep in de modder van de Venen. Deze keer tot en met de bovenbenen. Ik ben blij-verwonderd dat er geen krampen opkomen bij deze onverwachte beweging. Ik ben dan al meer dan 50 uur quasi non stop aan het lopen en heb net een heerlijk gevoel. Even dacht ik 'zou het niet beter zijn als ik nu een companion had die me indien nodig uit deze modder kan hijsen, de jonge boompjes naast het parcours doen gelukkig dienst als steunpilaar en zo kan ik rustig verder ploeteren.



Dit avontuur start met, hoe kan het anders, een door corona afgeschafte wedstrijd. In Februari zou ik opnieuw starten voor mijn 2de editie van de Legends-Trail 250 kms. Dit keer niet om gewoon uit te lopen maar om eens te zien hoe ver we kunnen blijven pushen. Dit project zal voor volgend jaar zijn aangezien de nachtklok nog blijft gelden. Ik neem me voor om zo snel mogelijk een eigen variant aan te vatten, van zodra de avondklok opgeheven wordt. De Haute Route van Hiking Advisor komt hier snel naar boven als een kandidaat om op avontuurlijke paden van het zuiden tot het noorden van onze mooie Ardennen te lopen. Er is heel wat interesse van de ultra-loop-collega's om hieraan mee te werken, iedereen hunkert naar nog eens een echte lange uitdaging na bijna 2 jaar van nachtklok en beperkingen. De nachtklok stopzetten blijkt echter geen prioriteit voor de overheid, enkel nachtbrakers en duuratleten zitten hierop te wachten en die vertegenwoordigen niet echt een groot deel van onze bevolking. Als we uiteindelijk opnieuw mogen het nachtje doorlopen komen we relatief dicht bij die andere grote uitdaging van nagenoeg alle ultralopers : GTLC. Op een paar weken de 160 kms van de GTLC combineren met een tocht van 275 kms lijkt zelf voor mij niet echt verstandig dus wordt alles opnieuw uitgesteld. Het leven na Corona bloeit opnieuw op en de agenda's vullen zich met alle nieuwe mogelijkheden. Begin juli is de laatste kans voor mij om alsnog 3 dagen op stap te gaan, helaas zijn er geen van de vaste partners beschikbaar om het traject mee te lopen. Vol twijfel over de haalbaarheid maar geprikkeld door de extra uitdaging van een solo-project vertrek ik op 6 juli dan toch naar Bouillon. Na maandenlang uit te zien naar deze uitdaging kunnen we starten.



Voor het eerste deel van het traject (134 kms van Bouillon tot La Roche en Ardenne) heb ik het gezelschap van Jurgen. Ik ken hem niet persoonlijk maar hij is een vaste waarde in het ultra-lopen met een mooi palmares dat mij geruststelt over de haalbaarheid van zijn ondersteunende rol tijdens de eerste dag en nacht. Mijn zoon (Lars) komt mee tot Bouillon, onderweg pikken we Jurgen op in La Roche zodat hij nadien met de wagen terug naar huis kan rijden. Na een MTB-tocht zal Lars met z'n kameraad huiswaarts keren terwijl wij de Ardennen doorkruisen.



Met een relatief zware rugzak, tot La Roche is er geen echte mogelijkheid tot bevoorrading, starten we met een eerste pittige helling. Ik heb de ganse route in m'n Garmin Fenix 6x, ideaal voor tocht die niet gemarkeerd is en soms wel moeilijk toegankelijk. We hebben beiden veel ervaring en weten dus dat we vooral niet moeten bezig zijn met de (on)haalbaarheid van de uitdaging. Lopen in het moment, genieten van wat zich aanbiedt en zo langzaam kilometers aftikken. We kiezen voor de 'hoogwater-variantes' van de tocht want door de vele regen van de voorbije dagen is het niveau van de rivieren

een beetje te hoog om comfortabel over te steken. Vrij snel wordt duidelijk dat de route ruimschoots voldoet aan wat ik verwacht had: heel afgelegen, veel hoogteverschil, weinig platgelopen paden, we genieten met volle teugen en wisselen een hoop verhalen van ervaringen en belevingen. Het is zoals ze voorspeld hadden gestopt met regenen op het moment dat we uit de auto stapten en het is een heerlijk aangename looptemperatuur.



De uren tikken rustig voorbij, we lopen waar het terrein het toelaat en stappen de beklimmingen en de technische passages. Door de dauw op de gewassen hebben we wel de ganse dag natte voeten maar ook dat is niet nieuw. Ons tempo loopt gelijk, Jurgen kan duidelijk wel net een tikkeltje sneller met het zicht op een 'beperkte afstand' maar ik moet verstandig zijn en volgen waar m'n lichaam me wil/kan brengen. Voor de tocht had ik een planning opgesteld met richttijden voor bepaalde passages gebaseerd op vorige avonturen. We volgen intuïtief dit tempo, bijna op de minuut zonder hier op te letten. We kunnen het algemene gemiddelde redelijk hooghouden door de afwisseling van het parcours. Technische passages zonder pad wisselen af met lange onverharde wegen door de bossen waar we toch wat tempo kunnen maken. Deze variatie zal de ganse tocht de algemene tendens zijn en het meest typische van deze tocht. Zelden zoveel afwisseling gezien op mijn tochten en dit is natuurlijk de reden dat ik dit soort tochten kies en niet de ultra's op de piste of de Backyard formule (rondjes van 6 kms per uur, zo lang mogelijk). De afwisseling zorgt er ook voor dat het lichaam niet echt protesteert. We stoppen zelden, één keer op de middag en in de vooravond voor een Wrap en om

even water bij te vullen. We hebben een lifestraw waarmee we overal in de overvloed aan riviertjes water kunnen bijtanken. Ik kies de meest zuivere stroompjes om ook zonder zuivering de voorraad aan te vullen.

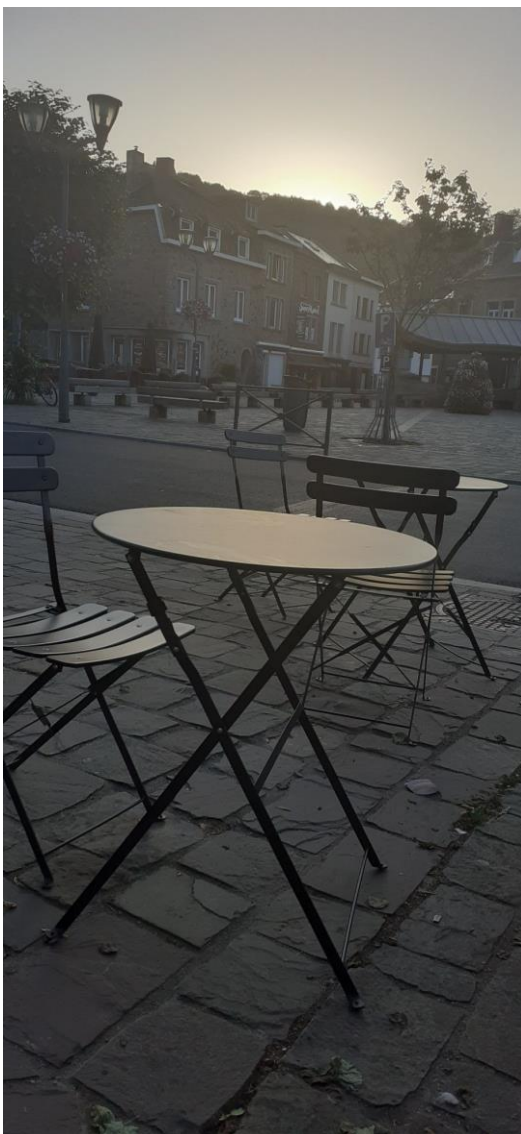




Geheel op schema komen we om 19u in Grupon waar ik wist dat er op de camping nog bevoorrading mogelijk was. De pizza smaakt heerlijk (Jurgen keek even een beetje vreemd, geheel toevallig).



We hebben al een 80 kms afgelegd, de afstand tot bestemming is onder de 200 kms gezakt en wordt langzaam vatbaar. Ik heb na de pauze niet zo'n goed gevoel. De benen voelen zwaar, krampjes dienen zich aan bij onverwachte bewegingen en ik voel me gewoon niet super. Ik weet dat dit een momentopname is en kan verdwijnen. We lopen verder en houden vast aan het principe dat het vooral leuk moet blijven met nu en dan wat afzien, zo kunnen we de nacht in. Ik ken dit gebied niet maar we blijven de variatie appreciëren en ondervinden geen problemen bij de nachtelijk passage door het bos. De eerste dag hadden we in zowat elke idyllische vallei een scoutskamp gezien en zelf diep in de nacht, rond 2 uur, zijn we nog getuige van een vermoedelijk uitgelopen nachtspel. Op die manier komen we wat volk tegen want voor de rest passeert deze route zelden door dorpjes en veel wandelaars zijn er op een doordeweekse dag ook niet te zien. Net voor zonsopgang hebben we het even moeilijk, ik loop precies wat te zwalpen en heb moeite om de aandacht bij de zaak te houden. Ik weet van mijn EMI-extreme avontuur dat een micro-slaapje of powernap kan helpen en besluit dit nu ook te proberen. Ik zet de timer op 12 minuutjes en leg me op de bosgrond, mijn rugzak als hoofdkussen. Nagenoeg direct val ik in slaap en wordt na 10 min spontaan wakker. De concentratie is er opnieuw en we kunnen vlot de laatste kms afleggen richting La Roche waar we 10 min na de geplande tijd arriveren (6.10). Ik had een bakker op het traject gemarkeerd die om 6u open zou gaan, brood/gebak hadden ze nog niet maar een heerlijke koffie was voldoende om een nieuwe dag te starten.



Ik nam afscheid van Jurgen en vertrok voor een sectie van 75 kms, solo, langs bekend terrein. De oevers van de Ourthe en de klim over de Baraque naar Trois-pont kende ik redelijk goed van de vele wedstrijden en verkenningen voor Legends-Trail. Ik liep deze sectie met muziek om toch wat verstrooiing te hebben. Waar de vorige 134 kms nog een groot aantal 'doorloop-secties' kenden, was dit voor deze kilometers amper het geval. Technische klimmetjes/afdalingen wisselen af met knuppelpaadjes langs de rivier. Het mooiste van deze regio passeert de revu: Nisramont, Nadrin, Berismenil, Achouffe. Overall worden de meest avontuurlijkste secties gekozen. Ik voel me nu beter dan de vorige avond dus kan echt wel genieten van al dit schoons. Na bijna 20 kms knuppelpaadjes (dit gaat echt niet vooruit) heb ik het wel gehad met de boomwortels en rotsen.



Ik ben dan ook opgelucht als ik de lange klim naar de Baraque kan aanvatten. Ook dit stuk heb ik al meerdere keren in de andere richting gelopen tijdens de Legens trainingen. Intussen is de afstand tot de finish gemindert tot onder de 100 kms. Ik begin zowaar te geloven dat het zal lukken om tot Eupen te lopen. Regelmatig drinken en eten is de boodschap. De passage over de Baraque de Fraiture is minder, hier vooral brede en lange lanen door de bossen. Ook de passage erna die me via l'église en Arbrefontaine voert is het vooral zaak om het tempo aan te houden. Ik luister via de radio naar de Tourrit van de Ventoux waar Wout excelleert en dat brengt wat verstrooiing. Ik hunker naar de aankomst in Trois-pont waar een nieuwe fase van de tocht kan beginnen. Nog maar 75 kms, nog maar 1 nacht, een nieuwe loop-partner. Het is intussen wel redelijk warm geworden en ik moet me bijna zorgen maken over de zon die nu toch wel begint te branden. Blijven drinken en genieten van de koelte van de bossen en riviertjes. Om 9.35 (5 min na de voorspelde doorkomsttijd) mag ik me neervleien op de brits van Erika die me verwent met een maaltijd: aiki- noodles en jupiler NA, een feestmaal. Na een korte pauze vertrekken we samen de nacht in. De doortocht van Trois-pont naar Stavelot en Malmédy leidt ons langs de lokale extratrail parcours met nu en dan een pittig tussendoortje waar we met touwen een halsbrekende afdaling naar de Ourthe ondernemen: 'enkel met een gediplomeerde begeleider' staat op het waarschuwingsbord. Normaal probeer ik dit soort afdalingen zonder de touwen te doen maar nu ben ik dankbaar dat ik m'n spieren wat kan ontlasten. Ook Erika is een ervaren ultra-loopster en we kletsen de nacht door terwijl op haar advies m'n krachten spaar door

grote secties te stappen. Door het tragere tempo komen we een uurtje later dan voorzien in Malmédy maar dit was zeker te verwachten. Ik kan nog een powernap doen in het centrum van Malmédy waarna ik om 5 uur vertrek, nog 55 kms en de eerste 20 kms gaan vooral in stijgende lijn richting Mont Rigi. Erika vertrekt naar het werk en ik ben opnieuw alleen voor de laatste lange etappe. Deze passage heb ik in winterse omstandigheden voor Legends 500 als vrijwilliger verkend. Tijdens de GTLC en nog een aantal andere tochtjes had ik ook al veel van de paden gezien. Een extra powernap zorgt ervoor dat de klim langs de Warche extra snel verloopt. Ik loop de ganse klim aan behoorlijk tempo en zelf boven op de Venen kan ik na nog een laatste powernap nog een hoog tempo aanhouden. Ik voel me nu een stuk sterker en beter dan aan het einde van de eerste dag, de pijntjes verdwijnen naar de achtergrond en ik heb volop energie om te genieten van deze prachtige oversteek van de Venen.



De kilometers tikken nu zeer snel weg en ik weet dat het mij zal lukken om Eupen te bereiken voor het einde van de dag. Na Mont Rigi is het heerlijk doorlopen op de knuppelpaden, eindeloos door de groene hoogvlakte. Ik weet dat er een lastig strook aankomt maar ben toch opnieuw verrast door de slechte staat van de paden die nochtans als GR-traject genoteerd staan. Na heel wat ploeteren zak ik zoals hierboven beschreven voor de 100ste keer diep in de modder.



Ik ben verwonderd over de vlotheid waarmee ik deze toch wel uitdagende secties kan doorploeteren. Geen krampen, voldoende energie, nog steeds geprikkeld om vaart te maken. De Veenpassages van Ternell staan als volgende op het programma. Nieuw voor mij maar zeker even mooi als de klassieke paden van Mont Rigi. Ik verwonder mij over de grootsheid van dit gebied. Ik loop van na de klim uit Malmédy meer dan 20 kms in bijna rechte lijn over deze hoogvlakte. Op het moment dat het 1000ste knuppelpad gepasseerd is ben ik blij dat ik aan de finale afzink naar Eupen kan beginnen. Ook hier wordt ik verwend met een Ninglinspot-waardige afdaling. Wat een prachtige trip is dit toch. Helaas zijn mijn superbenen van de Venen intussen niet echt meer terug te vinden en moet ik de laatste kilometers het lopen wat afwisselen met stappen, ook bij het dalen. Ik berust me in het feit dat ik er nu zeker zal geraken en begin nu langzaam te beseffen dat het mij zal lukken. Ik arriveer uiteindelijk in Eupen rond 15.30, amper 2 uur later dan mijn voorspelde aankomsttijd. Het is genoeg geweest, het is op, ik ben opgelucht. Ik heb tot het einde van de trip kunnen blijven genieten en dat was het doel.

Op de vraag of ik dit soort extreme uitdagingen kan voltooien zonder wedstrijd context of gezelschap kan ik dus positief antwoorden. Zonder mijn 2 collega's voor de nachtelijke passages zou het een ander verhaal geweest zijn dus nog eens bedankt om mij te vergezellen.