

## Mystique



Nog maar eens een rondje van 200+ kms, alles went zeggen ze, en zo voelt het ook als ik op zondag-avond nog snel even alles inpak voor wat voor velen een onmogelijke uitdaging moet lijken. Ik maak me dus klaar voor het 4de rondje van de Marvel Slam. Dit keer gaan we naar Duitsland voor een rondje Eifel-Ahrtal, 205 kms met een 5200 D+.

Ik had me voorgenomen om deze laatste anders aan te pakken. De vorige rondes had ik in sneltempo afgelegd en voor meer dan de helft alleen, vooral omdat ik niet te lang weg zou zijn van het gezin. Ook nam ik een minimum aan slaap (max 30min) en maar 1 deftige pauze om te eten. Deze keer zou ik in gezelschap lopen en 2 deftige eet-pauzes inlassen, misschien zelf een dutje in de wagen aangezien er 3 lussen zijn en dus 2 passages aan de auto. Het is echter niet zo evident om gezelschap te vinden voor dit soort avonturen, vooral omdat alle collega-ultra-lopers ook een volle agenda combineren met deze zotte avonturen.

Ik vertrek dus uiteindelijk opnieuw solo (om 11u), wel met het plan om Brian (die een dikke 3 uur vroeger deze ronde gestart was) in te halen om het moeilijkste deel van de nacht te overbruggen.



Het is een grijze dag, weinig zonlicht en een zekere herfst-somberheid. Het eerste rondje van 60 kms loop ik dan ook min of meer op automatische piloot. Ik voel dat de vorige ronde (nightcrawler (205 kms, 5200D+), een 4 weken eerder, eigenlijk nog niet helemaal verwerkt is, de snelle GTLC (38 kms, 1600D+) van de week ervoor voel ik ook nog wat in de kuit en quadriceps. Gelukkig is de motivatie om de Slam te voltooien

voldoende groot en de ervaring leert dat een slecht gevoel komt en gaat. Ik start een audiobook om mij wat gezelschap te houden en 'the bourne deception (robert ludlum)' begeleidt mij bij deze snelle kilometers.



Het is al donker als ik opnieuw aan de auto kom voor een eerste 'bevoorrading'. Ik neem ruim de tijd (40') om nieuwe kleren aan te trekken en geniet van verse koffie en een

heerlijke pasta. Ik voorzie ook een ruimere rugzak en extra kledij want het zou nat en koud kunnen worden, achteraf gezien was dit niet nodig. De voorsprong van Brian is intussen tot een uurtje gekrompen en langzaam loop ik op hem in, het gaat wel wat minder vlot dan het eerste lusje. Pas na 100 kms zal ik mij wat beter beginnen voelen. Op 84 kms zit Brian mij op te wachten om samen het donkerste van de nacht te trotseren. Hij geeft aan dat het ook voor hem minder vlot, waar de eerste 10-tallen kms van deze tochten normaal geen problemen geven is dit nu wel zwaar geweest. We wisselen wat ultra-ervaringen uit en zo gaan de nachtelijke uren snel voorbij. Tussen 90 en 110 kms zit het meest technische stuk van de tocht en in combinatie met de afgelegde afstand en de duisternis vorderen de kms traag. Het is gelukkig ook een prachtig stuk dus blijven we gemotiveerd doorstappen, klauteren, opgelucht dat het niet regent voor deze passage. Rond 4 uur hebben we een dipje en nemen een power nap van 15 min om deze even te overwinnen. Na het 'dutje' voel ik me 'herboren' en voel dat ik me in de klimmetjes wat moet inhouden dus besluiten we dat ik alleen door zal gaan, het zwaarste van de nacht is nu toch gepasseerd. Zoals gezegd begint het voor mij nu wat beter te 'lopen', ik bereik tegen de ochtend (8u) de wagen voor de 2de keer met 125 kms afgelegd. Ik hoor later dat Brian last krijgt van de maag en de vermoeidheid en dat hij moet opgeven na deze 2de lus.







Ik verzorg mezelf opnieuw deftig en kan snel vertrekken voor het laatste stukje, nog een kleine 75 kms, de ontknoping van m'n audiobook is spannend en levert nog een 20 snelle kms. De 3de lus is gelukkig ook zeer mooi, vooral door de zon die vandaag wel van de partij is en die prachtige herfstkleuren benadrukt. Hier en daar een kasteel, veel bossen, veel dieren, wat wil een mens nog meer.





Er zitten een paar mindere passages in deze ronde maar dat kan moeilijk anders op zo'n afstand. De afwisseling is zoals bij de andere Slam-rondes een meerwaarde: technisch, ploeteren, asfalt, gravel, river-crossing, belachelijk steil, recht naar beneden glijden, het zit er allemaal in en nog veel meer.

Het tempo hoog houden zit er niet meer in. Daarvoor is het voorbije jaar te intensief geweest en dat is prima, ik kan me neerleggen bij het feit dat dit niet m'n snelste rondje zal zijn. Op het einde kan ik nog wel een 5 kms knallen (toch wel 5.30/km) dus ik heb goed ingedeeld. Na de finish (21u: 33 uur en 52 minuten onderweg) rijd ik voldaan naar huis zodat ik nog een deftige nacht heb.

Ik heb van deze uitdaging genoten en dit soort tochten ligt mij duidelijk wel. De combinatie van deze tochten en een aantal andere uitdagingen (legends trail, ohm-trail, AMT, Adamello-ultra) die ik ook echt wel wil opzoeken is wel iets wat ik volgend jaar niet opnieuw zal proberen. Ik denk dat een 2-tal extreme tochten (150+ kms) mij meer zou liggen met een vernieuwde focus op de 'gewone' dagtochten met de ultra-collega's. We zien wel wat het volgende jaar zal brengen.

#	Name	%	total time	# finished	# attempts	The Nightcrawler			The Wolverine			The Mystique			The Dark World		
						Date	Attempts	Time	Date	Attempts	Time	Date	Attempts	Time	Date	Attempts	Time
1	Lander Debrabandere	100	121:38:29	4	4	11.10.2022	1	32:09:00	17.03.2022	1	32:45:00	14.11.2022	1	33:52:00	19.04.2022	1	22:52:29
2	Jantine Geurken	100	169:25:27	4	4	22.04.2022	1	41:24:48	08.10.2022	1	47:16:33	19.08.2022	1	47:41:06	21.01.2022	1	33:03:00
3	Mike Bruce	100	176:33:01	4	4	11.11.2022	1	46:55:22	08.10.2022	1	47:16:33	19.08.2022	1	47:41:06	27.05.2022	1	34:40:00
4	Guido Mojs	100	165:55:05	4	6	17.04.2022	2	47:56:00	02.07.2022	2	39:29:57	12.08.2022	1	44:44:08	21.01.2022	1	33:45:00
5	Olav Sammelius	75	111:51:01	3	4	22.04.2022	1	41:24:48		1	00:00:00	16.09.2022	1	36:43:13	21.01.2022	1	33:43:00
6	Tim Weißbach	75	112:29:55	3	3			00:00:00	12.08.2022	1	41:29:39	26.05.2022	1	39:14:48	01.10.2022	1	31:44:28
7	Maarten Naaktgeboren	75	117:58:00	3	4	26.05.2022	1	38:45:00		1	00:00:00	06.10.2022	1	44:30:00	06.05.2022	1	34:43:00
8	Irene Kinnegem	75	104:27:37	3	4		1	00:00:00	16.11.2022	1	38:49:24	16.09.2022	1	36:43:13	21.01.2022	1	28:55:00
9	Maarten Schön	75	104:44:37	3	4		1	00:00:00	16.11.2022	1	38:49:24	16.09.2022	1	36:43:13	06.01.2022	1	29:12:00
10	Ketura Sikken	75	149:23:27	3	5	09.11.2022	3	46:30:27	17.08.2022	1	53:55:00	14.07.2020	1	48:58:00			00:00:00