

Wolverine

Wolverine, de naam van een actieheld waar ik het wel voor heb, een beetje wereldvreemde doorzetter die onverwoestbaar lijkt. De naam ook van 1 van de 4 wedstrijden van de Marvel Slam, bedacht door ultra-collega's Maarten en Marek. Het idee is de 4 routes elk binnen de 48 uur te lopen binnen het jaar, elk minstens 100 mijl lang en met de nodige extraatjes (venen, heen en weertjes, hoogtemeters, ...). De Wolverine (omwille van de wolven die zouden gespot zijn in de regio) was nog niet gelopen, een extra stimulus om te proberen.

In principe probeer ik dit soort lange dingen samen te lopen met collega's, altijd aangenaam om wat van gedachten te wisselen en handig als je afwisselend even geen zin meer hebt. Zo kort op Legends 2022 (waar ik door corona moest stoppen na 150 kms) was er niemand te vinden die nog een gaatje van 40 uur in z'n agenda had. Even twijfelen en dan de extra uitdaging aangaan om zo lang met jezelf op stap te gaan. De week voor m'n poging zoek ik wat adresjes van eetgelegenheden en winkels rond de track, kwestie van niet alles mee te moeten dragen. Helaas zijn de Ardennen niet rijk bezaaid met cafés en restaurants. Wat de rest van de voorbereidingen betreft, ik doe wel vaker dit soort tripjes dus op een uurtje is alles ingepakt en klaar voor de trip.

Donderdag word ik rond 4u 's nachts wakker, net op tijd om de wekker af te zetten, na de nodige koffie rijd ik tot Namen. Aan de start is een parkeerplek voor de kerk, ideaal. Om 5.50 uur vertrek ik, in de verkeerde richting. Gelukkig heb ik het vrij snel door, om 5.55 vertrek ik opnieuw, nu voor echt. Na een half uur kan de hoofdlamp al uit en ook de regenjas en extra thermische laag, het belooft een bewolkte maar warme dag te worden.



Al snel heb ik door dat de route initieel de steek-GR volgt en kan ik het navigeren doen op basis van de GR-tekens, toch net iets handiger dan het uurwerk (ik navigeer met m'n Fenix 6x) en als ik fout loop krijg ik een waarschuwing. De eerste 90 kms van de track zijn typisch GR-parcours. Een afwisseling van onverharde stukken en verharde stroken (beton, asfalt). Het landschap wisselt wat tussen kleinere bossen, velden en ook wat dorpjes en historische sites.



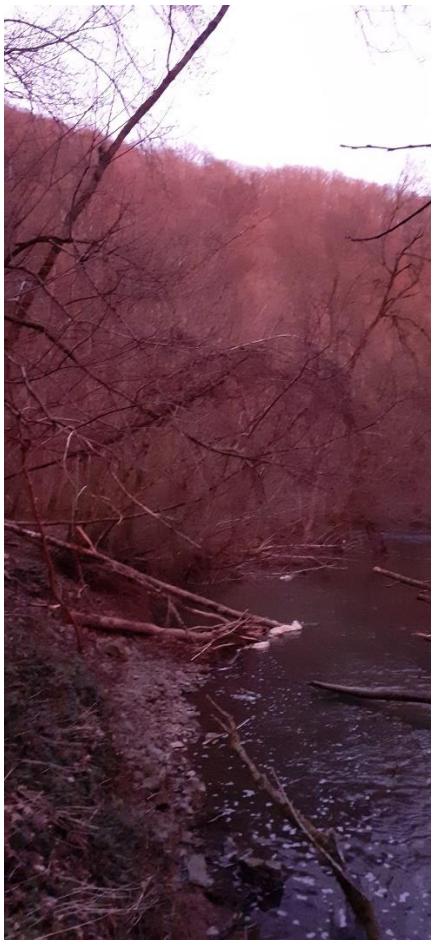
Ideaal om een redelijk tempo te houden en wat in de race te komen. Na 40 kms en 60 kms is er een bakker waar ik wat kan bevoorraden. Altijd leuk als je wat volwaardig voedsel hebt als afwisseling op snickers en nootjes die in de rugzak meegaan. Ik drink niet veel (7 liter op deze trip van 32 uur), ik neem een liter water om te starten en een life-straw als backup, aangevuld met wat frisdrank waar het kan en liefst wat koffie/cola/energiedrank na een nachtje in het bos.



De eerste 60 tal kilometers verlopen voorspoedig en min of meer op automatische piloot, bij gebrek aan gesprekspartner beluister ik een aantal podcasts over lopen, telkens goed voor meer dan uurtje 'gezelschap'. Heerlijk om Frank (de Tank) bezig te horen over zijn Legends verhaal en Maarten en Marek mogen natuurlijk ook niet ontbreken. Ook nog wat trainingsadvies om de laatste nieuwtjes op dat vlak te horen. Op deze manier vliegen de uren/kilometers echt voorbij en kan ik het tempo redelijk hoog houden (gemiddeld meer dan 7 kms/u).

Op km 94 verandert het parcours redelijk dramatisch. Daarvoor lag er al eens een boomstam over het pad door de storm van een paar weken geleden of was er al eens een modderstrook die je moest omzeilen maar plots zat ik op een 10tal kms die echt heerlijk waren.

Knuppelpaden langs de rivier, ontelbare boomstammen om over te klauteren, plotse hellingen met touwen om rotsen te overwinnen, zalig. Het begon intussen ook donker te worden met een prachtige rode gloed boven de vallei, magisch. Het tempo was plots wel gekelderd tot een 5 kms/u maar dat maakte niets uit, genieten geblazen.

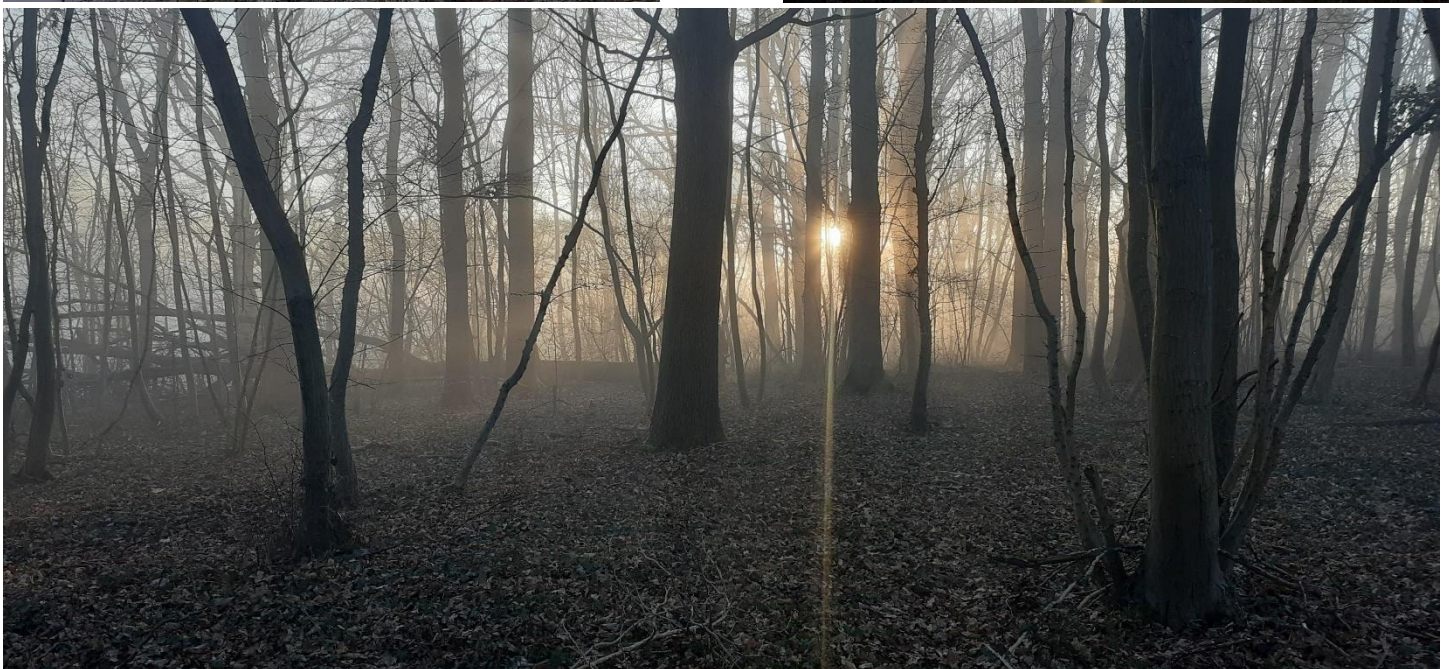
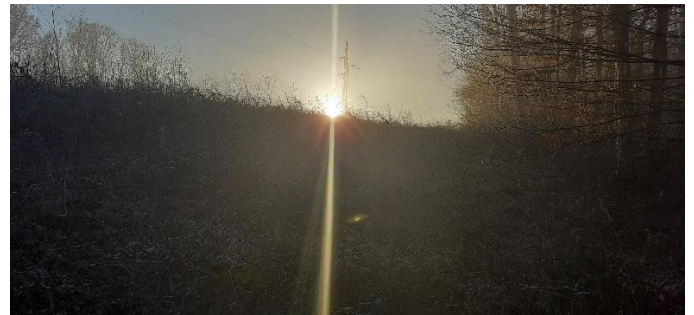


Op ongeveer 110 km passeer ik Hastière, het is intussen 21uur en ik had gehoopt nog even een maaltijd te vinden in het lokale restaurant (volgens Google nog tot 22uur open). Helaas is niets meer open, geen winkel, geen frituur, geen café. Ik heb m'n eigen wraps mee dus eten is geen probleem maar het is intussen redelijk fris geworden om buiten rustig een pauze te houden, niet ideaal. Na de klim uit het dorp tref ik gelukkig nog een zaak waar de laatste gasten waren blijven plakken en ik dus nog snel blikjes cola kan scoren en de camel kan vullen voor de nacht. De Hollandse dame achter de toog was een beetje verbaasd toen ik zei wat ik al had gedaan en wat er nog te wachten stond 😊.

Tot hier was het hoogteprofiel van de tocht redelijk vergevingsgezind, een 2000 hoogtemeters op die afstand is redelijk haalbaar. Ik wist dat het zou veranderen, toch was het even slikken. De volgende 50 kms hebben de parcoursbouwers zowat elke mogelijke (en onmogelijke) beklimming in het traject gestoken, bijna 2000 D+, na 110 kms op 15 uur voel je dat toch wel even. Even terugschakelen naar ultra-tempo (5 kms/u) dan maar gedurende de nacht en genieten van het prachtige traject. Één afdaling was op het randje: recht naar beneden met gelukkig nog wat struiken om de val te remmen. Één afdaling was er los over. Ik kan redelijk goed navigeren maar na 3 pogingen was nergens een pad te vinden, na wat klauteren en ploeteren kwam ik zelf bijna vast te zitten, één van die momenten dat je toch liever een collega mee zou hebben. Ik vermoed dat er ooit een afdaling mogelijk was maar de storm van een paar weken geleden heeft er zoveel bomen en takken doen sneuvelen dat het nu hopeloos is. Na een half uurtje ben ik uiteindelijk met een paar schrammen beneden geraakt. Gelukkig was dit de ergste passage, daarna volgden nog talrijke klimmetjes maar daar kon ik gewoon volop genieten van de technische klimmetjes en afdalingen. Een prachtige, magische versluisde maan was mijn kompaan.



De laatste uurtjes van de nacht krijg ik het wat moeilijker om wakker te blijven en las ik wat micro-slaapjes in, een paar keer 5 minutjes (voor langer is het te koud) 'slapen' doet wonderen. Gelukkig word ik beloond met een prachtige zonsopgang met zicht op de met mist gevulde valei van de Maas ter hoogte van Yvoir.



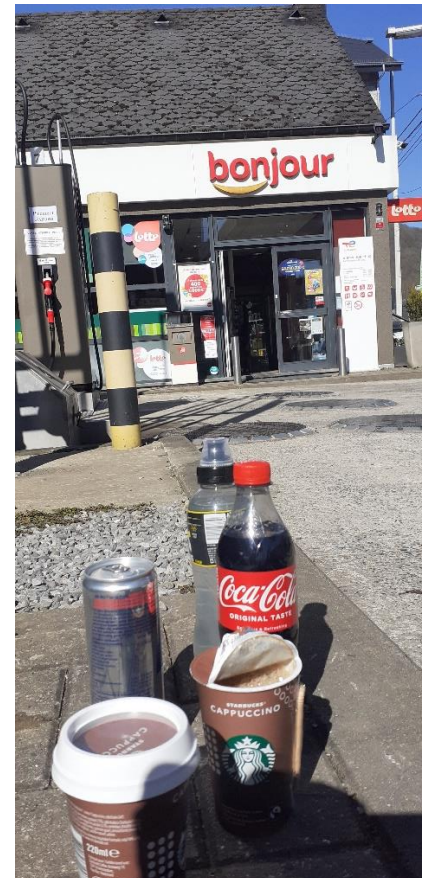
De bedoeling was om hier even bij de bakker (open om 7.30) te bevoorraden maar ik heb nog voldoende voorraad winegums om tot de finish te geraken, drank heb ik wel niet echt meer maar er zijn voldoende beekjes om bij te tanken. De GSM had ik al even bijgeladen omdat ik via live-tracking m'n traject doorgeef aan de ultra-collega's maar m'n uurwerk had ik nog niet bijgeladen en daardoor was de live-track gestopt dus moest ik even bijladen en een nieuwe track starten. Aangezien de klimmetjes toch rustig verlopen kan dit allemaal gecombineerd worden. Zo kan ik ook doorgeven dat ik niet door de steengroeve kan lopen aangezien er al volop bedrijvigheid is. Het pad iets verderop is ook een heel leuke (steile) klim dus geen probleem daar. De lus van 30 kms tot je terug aan de maas komt is opnieuw een pareltje met heel veel leuke valleien en de rivier 'Le Bocq'. Hier volg ik ook een oude spoorlijn die niet meer in dienst is, een heel leuke afwisseling, zeker door de tunneltjes die je door moet. De enige optie om hier te lopen is wel van balk tot balk te huppelen. Met balken die spekglad zijn door de nachtvorst is dit niet zo evident en die balken liggen natuurlijk net niet ver genoeg van elkaar voor een deftige pas. Na 5 kilometer op die manier huppelen van balk naar balk heb ik het dan ook wel wat gehad en ben ik dus blij dat ik nog wat kan doorlopen.



Waar de nacht moeizaam verliep door de technische passages en het minder evidente navigatiewerk blijkt met de ochtendzon ook mijn energie een boost gekregen te hebben. Mijn benen zijn precies nog fris en voelen beter aan dan de vorige avond en met de finish in zicht (nog een 35 kilometer) geniet ik onder een heerlijk zonnetje van dit zalige trail-landschap. Wat mij plezier geeft (en waar anderen zullen op vloeken) is dat het parcours blijft klimmen en dalen, heerlijk.



Op 20 kms van de finish passeer ik opnieuw de Maas en ik wist dat daar een supermarkt open zou zijn, ik geef toe dat ik een beetje te weinig gedronken had in de laatste uren (20 uur eigenlijk) dus tijd om een beetje te compenseren voor de laatste halve marathon. Na deze laatste pauze probeer ik nog zoveel mogelijk te genieten van de laatste stukken van deze prachtige tocht. De benen zijn nog prima, gezien het aantal kilometers, en door de dosis energie van de 'bonjour' kan ik blijven gaan. De laatste kilometers van dit soort avonturen zijn er meestal te veel aan maar vandaag blijf ik tot het einde genieten. Er zitten nog tot de laatste kilometers een paar leuke bosjes bij waar ik niet altijd even welkom ben (één van de nadelen van als eerste een track te lopen).



Na 32 uur klok ik af op 208 kilometer met een dikke 5000 hoogtemeters. Gelukkig, voldaan en ik was mezelf nog niet beu.

PS: Nog even dit: Ik schrijf, denk ik, redelijk luchtig over dit avontuur maar besef dat je zonder de nodige training en het nodige materiaal zeker niet aan dit soort avonturen moet beginnen.



Praktisch: In totaal heb ik ongeveer 40 minuten geslapen en ongeveer een half uurtje eetpauze genomen. De combinatie van compressiekousen en Altra Olympus schoenen werkte weer super, enkel de rugzak liet het afweten. Een van cruciale ritsen liet het afweten, gelukkig had ik ductape en plastic strips, anders had ik het met een plastic zakje van de Bonjour moeten doen. Als voeding had ik dus 2 bakkers, 2 stickers, 2 wraps, een zakje nootjes/rozijnen en een zak winegums, de drank beschreef ik al eerder. Mijn Petzl Nao met aangepaste stand had na een ochtend/nacht nog de helft van de batterij over. Ik had 3 kleine powerbanks (1500 mA, formaat dikke bankkaart) voor de Garmin en de Gsm.

