



Na lang zoeken had ik nog eens een dagje gevonden om met Erik Michels op stap te gaan, het eerste uitstapje na ons avontuur in de Alpen ([GTPMB](#)). Omdat ik dit jaar de [Marvel Slam](#) (4 zotte afstanden) had willen doen dacht ik om beide ideetjes te combineren. Zo vertrek ik dus op een doordeweekse maandag in de vooravond richting Baraque Michel, het vertrekpunt van 3 lussen Venen-fun. Ik heb de wagen voor de gelegenheid volgeladen met alle trailmateriaal en een hoop eten/drinken zodat ik bij m'n 2 passages tussen de lussen kan kiezen wat ik nodig heb, dit keer moet ik me niet beperken tot wat in m'n trailrugzakje past of een dropbag van pak 10 of 20 kg.

Het is een prachtig paasweekend geweest en de parking staat nog redelijk vol met wandelaars die op paasmaandag nog even een stukje knuppelpaadjes willen meepikken. M'n rugzakje was al gepakt, iets wat tegenwoordig echt wel op 5 minuten lukt gezien de vele



lange uitstapjes, ik kan dus al na 10 minuten starten voor de eerste lus, recht de grote venen-vlakte in. Ik loop deze keer met m'n Aftershokz Aeropex op aangezien ik toch alleen ben en op Studio Brussel de laatste 20 nummers van 'de zwaarste lijst' (666 platen met zware gitaarmuziek) afgespeeld worden, ideaal om stevig van start te gaan. Na een eerste passage door 'verboden gebied' en de eerste knuppelpaadjes kom ik al snel op een stuk venen-pad dat ik vrij goed ken en dat me wel ligt. De vlonders zijn grotendeels verdwenen of kapot dus vraagt het behoorlijk wat behendigheid om snel over de resten hout heen springen. Aangezien het behoorlijk droog geweest is de voorbije dagen probeer ik om de natte stroken te vermijden (uiteindelijk zal ik 23 uur lang m'n voeten droog kunnen houden). De passage langs de Helle verloopt super vlot, één van m'n

vorige passages hier zat ik nog tot kniediep in de modder zonder uitwijk-mogelijkheden, nu

spring ik van boomstam naar grashoop naar vlonders, ik amuseer me rot en vlieg over het parcours. Nadien blijkt dat ik de 5de tijd over dit segment (5 kms) gelopen heb.



Vervolgens loop ik afwisselend door stukken veengebied, verharde paden waar het heerlijk cruisen is en nu en dan een stuk 'dwars door alles', gewoon de track volgen en ploeteren. Het navigeren met de Fenix 6 verloopt prima, gewoon op het lijntje blijven en weten dat als het een beetje extreem lijkt, het wel juist zal zijn, de makers van de track kennende.



Het begint ook langzaam donker te worden en ik heb niet zoveel zin in een eenzame nacht in het bos. Daarom kies ik ervoor om wat gezelschap te voorzien in de vorm van het audiobook 'What I Talk About When I Talk About Running' by Haruki Murakami. Goed voor dik 4 uur luisterplezier terwijl de donkere kilometers langzaam wegtikken. Langzaam komt de maan tevoorschijn en die geeft bij deze heldere nacht zoveel licht dat ik op de open veen-stukken m'n licht kan doven, echt magisch.



Het 2de stuk van de eerste lus is een stuk beter loopbaar en daardoor kan ik rond 1 uur 's nachts al de eerste lus afronden (7,5 uur voor een dikke 60 kms). Erik is al aangekomen en we kunnen al even bij-kletsen terwijl ik van een wrap en wat koffie kan genieten. Uurwerk en gsm worden bijgeladen en de watervoorraad wordt bijgevuld. Na een half uur kan ik opnieuw starten voor lus 2, Erik zal een paar uur slapen om dan bij de 3de lus in te springen. Ik laat m'n licht zo lang mogelijk uit om zoveel mogelijk van het maanlicht te profiteren, geen sprake van een donkere tunnel deze nacht. Deze lus, gekend van de '3 rivers of pain' is iets minder zwaar qua veen-passages maar er zit wel wat meer hoogte-verschil in en de klimmetjes/afdalingen langs de rivier zijn wel wat technischer door de vele boomwortels en rotsen. Door deze uitdagingen is het wat gemakkelijker om wakker te blijven tijdens dit 2de deel van de nacht. Zoals gewoonlijk wordt het net voor zonsopgang even zwaar, de afdaling van de Hoegne waar ik normaal heerlijk kan van genieten verloopt niet zo vlot als gehoopt en beneden in Sart neem ik toch 10 minuutjes pauze om nog een wrap te eten en even wat energie op te doen. Na deze pauze en met de opkomende zon kan ik weer optimaal genieten van de volgende 2 rivieren.



Zowel de afdaling van de Sawe als de klim van de Statte verlopen zalig. In November waren hier nog alle bruggen verwoest van de zomer-regens maar nu was alles mooi hersteld.

Strava bevestigt dat ik m'n snelste afdaling/klim ooit liep, en dat na 100 kms, heerlijk. Rond 9 uur kom ik opnieuw aan de auto waar Erik klaarstaat met een heerlijk kopje verse koffie.



Ik voel me super en beseft dat het super verloopt. Ik laat dan ook zonder probleem de lamp en de extra kledij achter in de auto. Al na 15 minuten ben ik klaar voor de laatste lus, nu in gezelschap dus geen afleidingen meer nodig. Het is nog vroeg maar de zon schijnt fel en de venen tonen zich op z'n mooist met de skeletten van bomen en eindeloze vlonders.



Het eerste deel van de 3de lus is naar beneden. Op de venen wisselen we lopen en wandelen af maar de 15 kms langs de Helle vliegen voorbij, al zeker omdat we veel bij te praten hebben tussen het genieten door.



Het beste is er nu wel af voor mij, de spieren doen het nog prima maar het energie-peil gaat wat op en neer, dus wordt er wat meer gewandeld. Na de passage door Eupen gaan we via het Lac de la Gilleppe opnieuw naar boven. Hier hebben onze vrienden zich wel uitgeleefd door niet de oever te volgen maar constant de flanken van het meer op te zoeken. Er is nog voldoende energie om te genieten van de Barkley-style passages.



De laatste 5 kms zijn er zoals gewoonlijk teveel aan, ik heb het wel wat gehad. Gelukkig zitten er nog een paar kilometers vennen in waar je toch gewoon door moet ploeteren, een goed excuus om niet meer te lopen. Ik besluit dat natte voeten nu geen rol meer spelen en speel nog eens goed in de modder.





Na 23 uur kan ik finishen, m'n lijf voelt nog prima maar het energie-peil is wel wat laag, waarschijnlijk iets te weinig eten/drinken op deze zonnige dag. Ik kom uit op 161,8 kms en 2800 D+, gemiddeld 7,1 km/u. Het terrein was op z'n best dus niet te vergelijken met de winterse (smeltende) sneeuw - toestanden maar toch ben ik best tevreden met deze snelheid voor een uitdagende track, zonder bevoorrading, grotendeels solo en zonder bewegwijzering. Ik heb vooral genoten van de prachtige track, het schitterende weer en de maan-verlichte nacht. Dank aan het team achter de Marvel Slam voor de uitdaging.

Schoenen waren deze keer Hoka Speedgoat's, compressiekousen voor de laatste 2 rondes. Een 12 l Montane race-vest. Korte broek en t-shirt (lange mouwen voor de nacht) waren voldoende deze keer. Qua eten was het beperkt: 3 wraps, 3 cereal-bars, een handvol zure beertjes en een pakje druivensuiker. 2 liter water per ronde en de laatste ronde 1 liter cola en een paar liter water uit de ontelbare beekjes langs de weg (zonder filter deze keer). Petzl Nao+ gaf meer dan voldoende licht en live-track met Gsm-fenix 6 werkt prima.