EMI - EXTREME

Een verslagje van een wedstrijd schrijven doe ik zelden, voor de EMI Extreme maak ik nog eens een uitzondering. Maar hoe begin je aan een verslag van een activiteit van wel 62 uur? Ik probeer het kort te houden.

Super filmpje van de EMI-extreme : https://vimeo.com/368303716?fbclid=IwAR0z9z6g1vlOY0tuqUQ0IoSsJKVfxPndik3kY-sAsFA_1johrUvp6tXKIAY

Activiteit in 3D met foto's: https://www.relive.cc/view/r10006561519

Parcours in kaart : http://emi2019-emiextreme.legendstracking.com/

Na mijn succesvolle deelnames aan de EMI in 2016 en 2017 zei ik al lachend tegen Alke (de organisator van dit evenement) dat ik de omgeving nu wel gezien had maar wel zou terugkomen als hij de 2 rondjes (2 keer 80+ kms met 9000+ hm) als wedstrijd zou combineren. Wist ik veel dat hij dit ook zou doen, nu moest ik wel meelopen. De voorbereidingen konden beginnen. Gelukkig kon ik rekenen op Erik Michels als partner voor deze onderneming. Het succes van deze tocht was zeker voor een stuk te danken aan het feit dat we als team konden samenblijven.

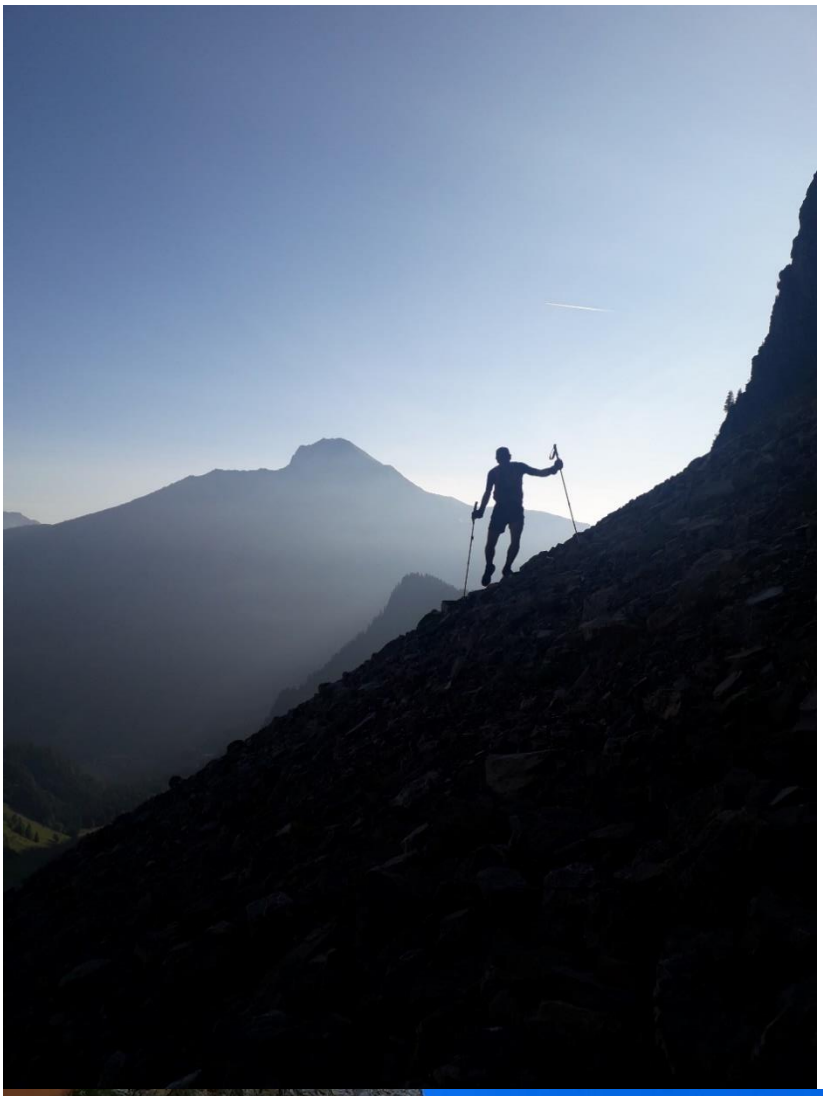
In het voorjaar werden veel hoogtemeters geklommen op de Kesselberg om minstens 3000 hm per week in de benen te hebben. Dit voorjaar eindigde met een uitgelopen trainingssessie van 10.000 hm in 24 uur in de Ardennen, achteraf gezien een ideale training voor de uitdaging in de Alpen.

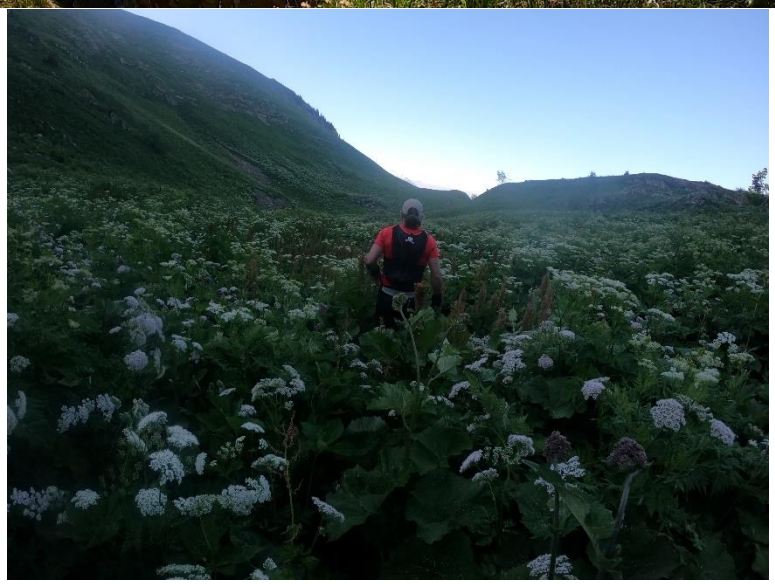
In de Alpen aangekomen heb ik nog even geacclimatiseerd door mee te lopen met de 2 wedstrijden op maandag: s' ochtends een Vertical van 1200 hm op een 4 km en eentje s' avonds van 400 hm op 900 m. Een goede prikkel om al eens op hoogte te presteren.

Op dinsdag konden we meehelpen met de skyrace. We deden dit met veel plezier in de wetenschap dat de lopers die we ondersteunden, ons tijdens de EMI Extreme ook zouden bevoorraden. Toch weer 700 hm op de pre-race dag, de benen voelden goed.

Woensdag was de start van de EMI, om 4 uur s' ochtends was er opmerkelijk veel volk op de been om ons (6 starters) de nacht in te sturen voor dit absurd avontuur, we konden beginnen aan onze eerste van bijna 18 verticals. Al snel wordt het licht en beginnen de blokkenvelden, het tempo is nu al gedaald tot stapsnelheid.

We zijn getuige van een prachtige zonsopgang als de eerste 1000 hm afgelegd hebben en gezien het prachtige weer zien we ook de Mont Blanc en alle tussenliggende massieven. We blijven deze de ganse tocht zien als we weer eens een piekje bereikt hebben. We beginnen opgewarmd te geraken tijdens onze passage aan de Fenetre d'Ardens en Tom Debeukelaer filmt onze passage met de Drone.



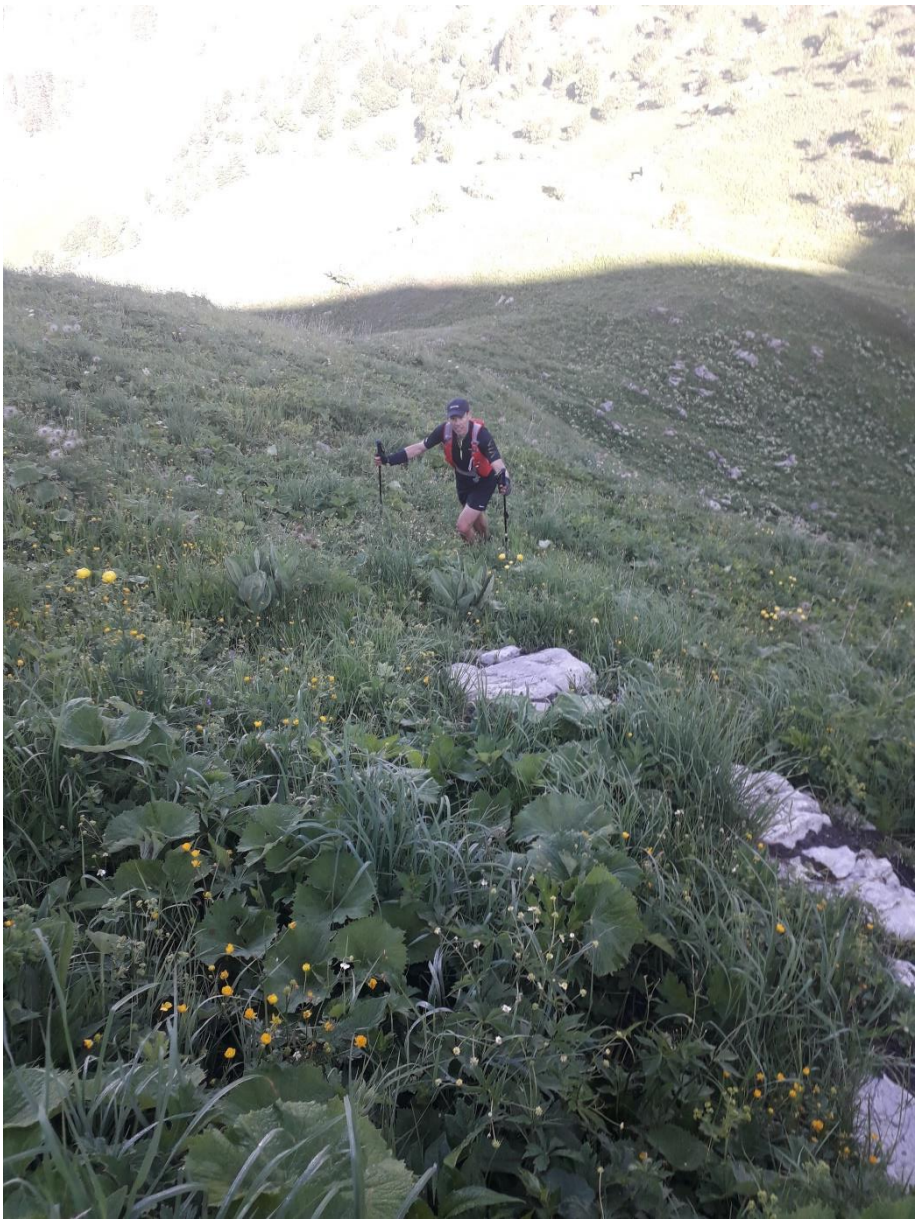


Na deze doorgang volgt een graatpassage en een lange afdaling zonder pad door de hoge begroeiing op de alpenweiden om aan de eerste bevoorrading te geraken. We zijn 20 kilometer ver en al 6 uur bezig, het voelt aan alsof we pas gestart zijn. We weten dat een zeer lange en warme klim volgt dus nemen we voldoende water/voeding mee. We blijven genieten van elke stap die we in dit prachtige landschap mogen zetten. Opnieuw wordt onze passage op de graatjes gefilmd, spectaculaire beelden horen we later op de verzorgingsposten. Intussen weten we dat we vrede moeten nemen met een gemiddelde snelheid van tussen de 2 en 3 km per uur. Het mag bizar traag lijken voor menig trailloper, maar deze wedstrijd is werkelijk uniek als uitdaging:

Het is nog maar de 3de keer dat ik een 100 mijl loop;

- De 18.000 hm zorgen ervoor dat er werkelijk geen meter vlak is en alle beklimmingen/afdalingen extreem steil zijn

- De techniciteit van dit parcours is veel groter dan menig bergtrail: Blokkenvelden, grinthellingen, steenvlaktes, modderpaden, sneeuw, klettersteig, graatpassages, … Geen meter kan er gelopen worden.

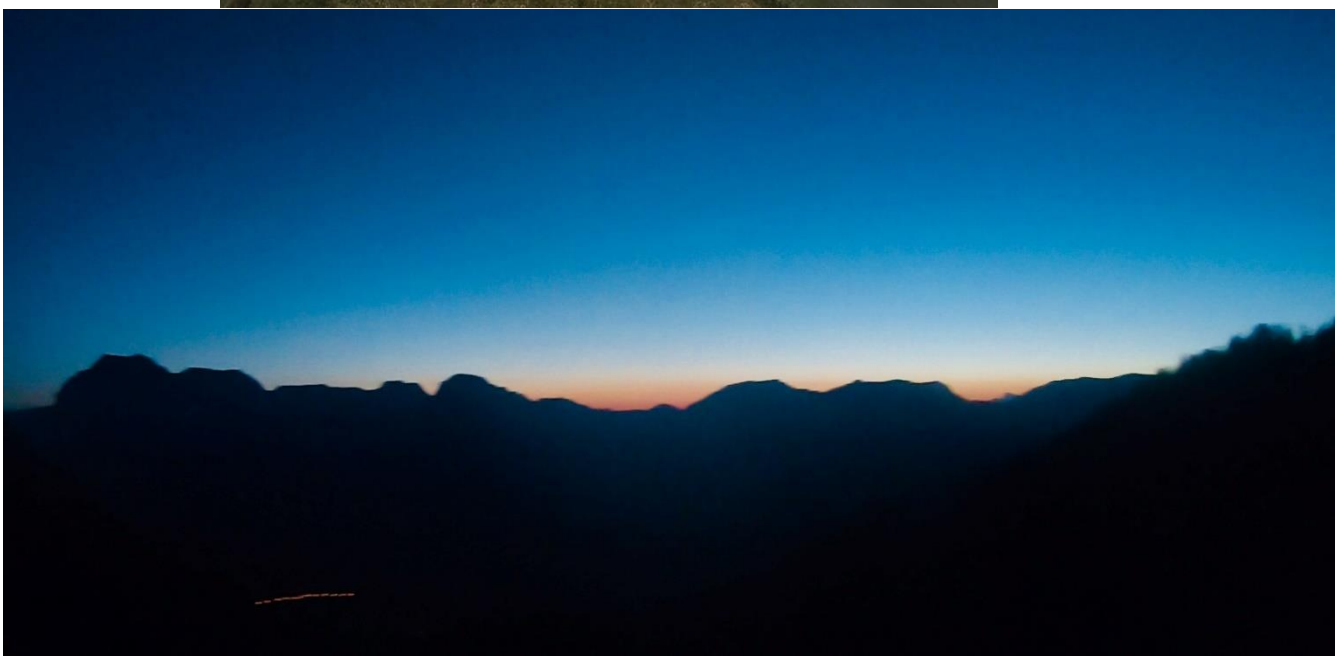


We bereiken de volgende controlepost zonder grote problemen en na een stevige bevoorrading (we zullen 8 uur doen over de volgende etappe) start opnieuw een klimmetje van 1100 hm in de hete middagzon.

Door een probleem met de drinkzak van Erik, drinkt hij niet voldoende en is al na een uur gedehydrateerd. Plots lukt niets meer en lijkt de tocht voorbij. Door langzaam opnieuw water met de nodige electrolyten te drinken kunnen we echter het tij opnieuw keren en als we om 22 uur de volgende controlepost bereiken lijkt alles weer in orde. Opnieuw genieten we van kippensoep en zelf pizza voor we de nacht intrekken.

Onze strategie om de tocht op te delen werkt wonderbaarlijk goed, de volgende controlepost is al op 3 uur, de maan schijnt schitterend op het Lac de Taverneuse. Tijdens de technische graatpassage worden we er even aan herinnerd dat de 'Alke-paadjes' toch best uitdagend kunnen zijn, vooral s' nachts en na stevig dagje stappen.

De laatst echte beklimming kunnen we stevig doorgaan na een enthousiaste bevoorrading met ravioli en KOFFIE. Intussen is Anne uitgestapt en we lopen dus op de laatste plaats. Voor mij is het een nieuwe ervaring om hekkensluiter te zijn maar we laten dit niet aan ons hart komen, onze enige ambitie is dit monster te finishen en we lopen op een gedeelde 4de plaats. Het uitzicht vanop de Mont Grange midden in de nacht is werkelijk prachtig. We voelen ons nog wonderbaarlijk goed, de spieren en gewrichten doen het zonder morren, enkel tijdens de laatste afdaling naar het hotel voelen we dat een uurtje 'nachtrust' een must is. We komen om 7 uur in het hotel aan voor een tussenstop na 27 uur lopen. We krijgen pasta en een zeer welkome massage voor we een uurtje gaan slapen. We zien niet direct hoe we nog een extra lus zullen kunnen doen, nog eens 25 uur, nog eens 9 verticals. De nacht zal raad moeten brengen.



Na een uurtje slapen starten we een nieuwe dag, een nieuwe EMI, de andere kant uit. We hebben getekend voor een dubbele EMI en we vinden dat we op z'n minst moeten proberen om de eerste hellingen van de 2de ronde te bedwingen. Voor Alke, voor de vrijwilligers, voor onszelf.

Zeer snel voelen we ons opnieuw sterk en fris, de 'nachtrust' heeft ons goed gedaan en we kunnen er weer flink tegenaan. We worden vergezeld door Florian die de eerste klim met ons meeloopt. Bovenaan trakteren we onszelf op tarte Myrtille, blijven genieten. Na een zorgeloze passage in Zwitserland komen we aan bij de volgende post waar we horen dat Kaj ook uitgestapt is, nog 4 in de 'wedstrijd'.

De volgende etappe lopen we op stafkaart wegens het ontbreken van een deel van de track, problemen worden opgelost. We lopen nu door sneeuwvelden en

weten de technische passages over de graatjes te overwinnen voor het opnieuw donker wordt, onze 2de nacht gaat in. We hebben bijna 3 kwart van de wedstrijd afgelegd en beseffen dat het moeilijk zal worden om binnen de tijdslimiet (60 uur) te finishen.

De klettersteig passage naar/langs de Dent D'orche nemen we na middernacht, dankbaar dat we dit niet moeten doen met een hoop volk in de buurt. Het klauteren over de rotsen bij maanlicht en vlak daarna het zicht op het meer van Geneve van de top vormen opnieuw een hoogtepunt, het zoveelste. De extra lange afdaling naar de verzorgingspost erna zorgden dan weer voor een klein dieptepunt. Alke is op post om ons te voorzien van het nodige en we horen dat Thomas net gefinished is, Susanne heeft moeten opgeven. We besluiten een uur te slapen voor we de laatste grote etappe starten, nog een marathon op een 12 uur, moet lukken? We krijgen van Alke te horen dat de 60 uur best soepel geïnterpreteerd mag worden, no pressure.

Na een uurtje kunnen we opnieuw genieten van een volgende klim, de zon komt voor de 3de keer op en we herleven bij dit prachtig landschap. We zien praktisch het ganse parcours van de voorbije 2 dagen aan de horizon. Tijd en afstand vervagen, we blijven klim per klim verdergaan, genieten van elk moment en beginnen het al jammer te vinden dat het weldra gedaan is. De laatste 2

controleposten komen kort na elkaar, we blijven onszelf goed verzorgen en zijn verbaasd over het vlotte verloop van de laatste klimmetjes.

De koffie op de posten doet wonderen. Voor we het weten zitten we in de laatste afdaling. De voeten beginnen nu wel pijn te doen door het oneindig aantal schokken en stenen, het einde mag komen. Tijdens de laatste afdaling worden we nog vergezeld door Anne, de tijd vliegt, de afstand wordt korter.

We komen aan in het hotel, 62 uur na ons vertrek en net op tijd voor de BBQ. Het welkom door de andere lopers is hartelijk, ietwat onwennig voor mij na 62 uur in de leegte. We zien wel dat we hier een huzarenstukje verwezenlijkt hebben maar het volle besef komt natuurlijk pas later. We hebben het gedaan, 162 kms met 17.000 hm in 62 uur, tijd voor rust, tijd voor andere zaken.

Als je je afvraagt wat ons geholpen heeft om hiervan te blijven genieten:

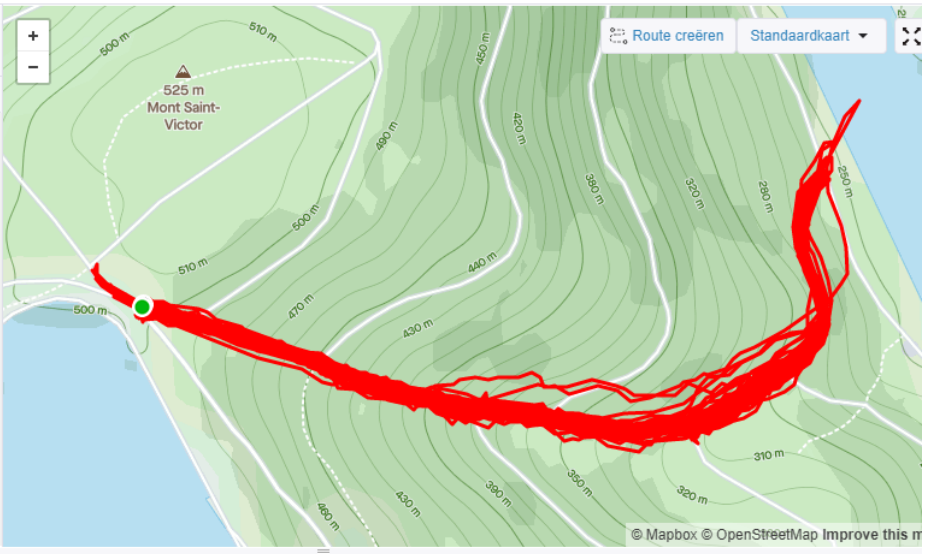
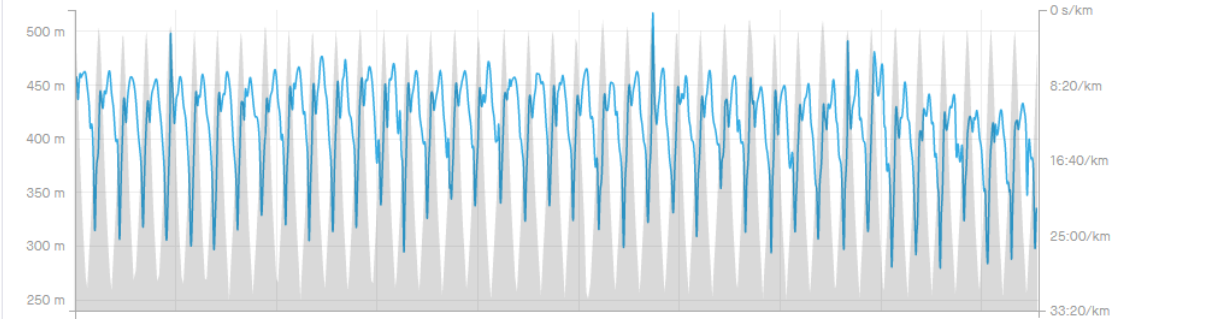
- Onze leuze is 'slow and steady' en daar houden we ons aan: zowel tijdens het klimmen als dalen, no matter what.
- Elke klim/afdaling zien we als een daguitstap, elk piekje een high-five als beloning.
- Blijven eten en drinken is een must, never stop eating
- Denken aan wat komt doen we niet, we doen 1 rondje van 80 kms, de rest is voor 'morgen'
- We spreken duidelijk af dat we stoppen als we er niet meer van kunnen genieten, een occasioneel dipje zien we door de vingers natuurlijk.
- Elke controlepost verloopt gelijk:

- Warm aankleden
- Eten/drinken: hartig, volwaardig eten
- Stevige massage van de benen
- check van nodige bevoorrading

- Minstens met 2 samenlopen, maar zorg ervoor dat je weet met wie je op stap bent, zorg vooral dat je op dezelfde lijn zit wat de prioriteiten betreft
- Op naar een volgend avontuur, proficiat aan zei die tot het einde geraakt zijn.

Ook een kort verslag van onze hill repeat als voorbereiding:

EMI preparational, of hoe een schijnbaar eenvoudig idee (zoveel mogelijk hm op 24u) toch een stevig avontuur werd. Het idee was simpel, ter voorbereiding van de EMI (Esprit Montagne Invitational: 170 km alpiene paden met 18.000 hm) een hill repeat sessie tot een goed einde brengen. De uitvoering bleek echter iets minder evident. Wat in het begin nog mindfullness kon genoemd worden werd na verloop van de dag meer en meer een mindfuck die maar bleef duren. Ik ben er alvast in geslaagd om samen met Erik Michels in 23.30 uren (do 3.30 u – vr 3.00) een totaal van 10.000 hm bij elkaar te lopen op een kleine 100 kms. Dit alles door een stevige 40 beklimmingen van een schitterende helling thv Coo (deel van het zwarte extratrail parcours aan de centrale van Engie). Bovenaan de helling konden we de wagen zetten met de catering en de comfortabele kampeerstoeltjes, een perfecte 'base de vie'. Elke 1000 hm (4 beklimmingen van exact 250 hm) namen we een uitgebreide pauze met bevoorrading (en massage). De eerste 10-tallen beklimmingen verliepen soepel en door het gevarieerde parcours (glooiende aanloop - lang uitdagend -super steile sectie met single track tussenstuk) en door het gematigde tempo dachten we dat het een quick win zou worden. Na 14 uur klimmen en dalen werd de omvang van het avontuur tastbaarder en het besef dat er nog 10 uur moest gelopen worden begon te wegen. De laatste 10 beklimmingen begonnen ook serieus door te wegen op de spieren en gewrichten en onze mentale weerbaarheid werd stevig op de proef gesteld tijdens de nachtelijke uren. Waar ik dacht dat 13.000 hm realistisch was moest ik vaststellen dat de huidige conditie mij niet verder kon dragen dan de 10.000 hm binnen de voorziene tijd. Een éénmalig en uniek tussendoortje of een nieuwe trend met de nodige navolgers, de toekomst zal het uitwijzen het levert alvast een mooi zaagblad-profiel in Strava op.

Tussentijden

KM	Tempo	Hoogte
1	7:34 /km	-224 m
2	13:01 /km	153 m
3	12:27 /km	-75 m
4	9:11 /km	-31 m
5	15:45 /km	126 m
6	8:43 /km	-179 m
7	15:50 /km	221 m
8	9:35 /km	-204 m
9	12:24 /km	122 m
10	13:42 /km	-24 m
11	9:02 /km	-78 m
12	17:33 /km	165 m