GR 16

Ik heb al een aantal (lange) routes gelopen in België waar ik een Fastest Known Time kon lopen. Meestal is het de eerste (en enige) keer dat die routes op die manier benaderd worden want in België bestaat niet echt een cultuur voor dit soort uitdagingen. In Amerika is deze vorm van 'competitie' veel meer bekend en er zijn dan ook soms 10-tallen pogingen per jaar om een snelste tijd neer te zetten. Ik vind het een leuke extra motivatie om de tocht uit te lopen en onderweg niet te veel tijd te verliezen.

FKTs

Fastest Known Times the athlete has set; possibly historical. Check out each route to see its *current* FKT.

Route	Route Variation	Style	Time	Date
GRP563 Tour Du Pays De Herve	Standard route	Self-supported	1d 0h 43m 40s	2023-06-09
MTB route Seppe Odeyn	Standard route	Unsupported	5h 31m 50s	2022-09-07
Pelgrimsroute Pater Damiaan (Ninde-Scherpenheuvel)	Standard route	Unsupported	3h 26m 5s	2022-07-17
GR 579 (Belgium)	point-to-point	Self-supported	21h 3m 40s	2021-10-13
Hiking Advisor Ardennen Route (Belgium)	Standard route	Supported	2d 7h 15m 0s	2021-07-08
Spa ExtraTrail Black Route (Belgium)	Standard Loop	Unsupported	2h 41m 51s	2021-04-01
Tour de Chaudfontaine (Belgium)	Standard loop	Unsupported	5h 42m 0s	2021-02-02
GR 573, Vesder and Hautes Fagnes (Belgium)	Standard route	Self-supported	15h 51m 7s	2020-07-18
Streek GR Dijleland (Belgium)	Standard Loop	Self-supported	17h 43m 14s	2020-05-16
Streek GR Hageland (Belgium)	Standard Loop	Self-supported	21h 54m 8s	2020-04-18

Aangezien de meeste routes best wel lang duren probeer ik lopers te motiveren om (een deel van) de route mee te lopen, er zijn maar een 4-tal routes die ik alleen liep.
Deze FKT poging was een experimentje met een grotere groep. Ik had zin in een 24u+ loop maar niet op m'n eentje. De GR 16 stond al lang op m'n lijstje en na wat oproepjes

op FB en binnen de loopgroepjes waren 4 mede-lopers (Bram Malfliet, Jurgen De Clerck, Gil Strickmans en Frederic Gofflot) enthousiast om samen te starten. Enkel Bram kende ik al beter door de vele loopjes samen, de anderen draaien al een tijdje mee in het ultra-wereldje dus had ik er wel vertrouwen in dat iedereen wist waar ze zich aan konden verwachten. In de loop van de voorbereidingen vervoegde Bart Degroote ons team in de hoedanigheid van medeloper (hij liep 110 km op de 2 dagen)en support crew. Van een solo-avontuur zonder voorzieningen naar een groepsloop met verschillende 'aid stations', we hadden er zin in.

Donderdagochtend om 4.30 begint het avontuur al een beetje avontuurlijker want een van de lopers heeft zich verslapen, we moeten dus even langsrijden om hem uit zijn bed te lichten, no harm done, tijd zat. Met z'n allen rijden we in onze minibus naar Monthermé, toch een stevige 2 uur tot de start. In principe is dit de finish van de GR 16 die normaal de Semois volgt van bron tot monding. We nemen de andere richting omdat de zwaarste kilometers zo in het begin liggen, wanneer we nog relatief fris zijn en dus nog vlotjes de hellingen kunnen nemen. Het minder technische, 'vlakke' deel van sparen we dan voor het einde, als we wat aan het slaapwandelen zijn. Ons eerste deel is ook het mooiste, altijd leuk om dit bij daglicht en volle bewustzijn te doen. Frederic (die in Arlon woont) vervoegt ons en we vertrekken bij zonsopgang, net voldoende licht om zonder hoofdlamp te lopen en maximaal daglicht in deze toch al donkere dagen. Het is een gemak dat iedereen voldoende ervaring heeft, we hoeven dus geen materiaalcheck te doen, iedereen weet wat hij waar nodig zal hebben.
Na even de Semois te groeten beginnen we direct met een klim van 200 hoogtemeter, meteen is het duidelijk dat het een stevige tocht wordt, maar ook een prachtige gezien de mooie vergezichten tijdens het klimmen en bovenaan de top. De prachtige uitzichtpunten over de vallei en de omliggende bossen had ik al een paar keer verkend tijdens de Ardennen Mega Trail maar het blijft even mooi om opnieuw te ontdekken.

De herfst heeft duidelijk z'n intrede gedaan en de volle 2 dagen hebben we vooral een somber weer, de temperatuur is echter mild en van de gigantische hoeveelheid neerslag die voorspeld werd blijven we de hele eerste dag gespaard.

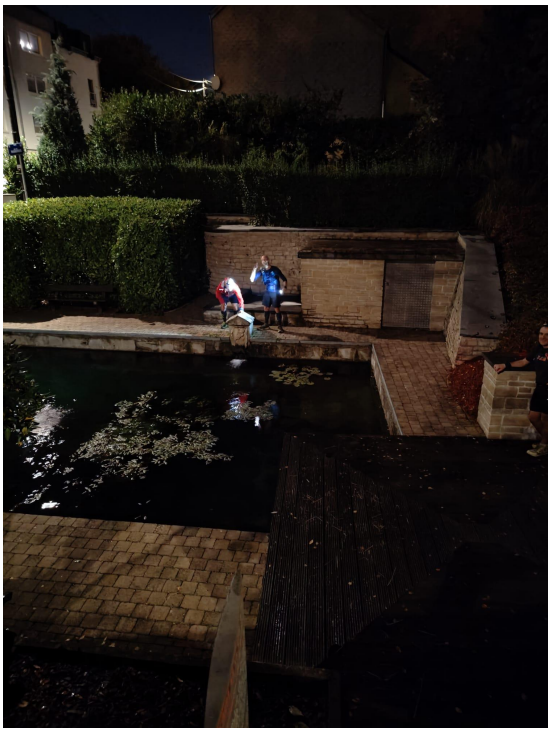
De mist zorgt nog voor een paar epische foto's van de Semois en we vorderen gestaag op de vele single tracks, helling na helling, de eerste marathon telt 2000 hoogtemeters. Na 25 km keert Bart terug om de auto op te gaan pikken (om een 20 min later te merken dat hij de sleutel van de wagen vergeten was, al problems find a solution: in dit geval wat extra km en een busrit). De rest van de groep loopt verder, in de vele kleine dorpjes waar we doorlopen vinden we het nodige om onze voorraden aan te vullen.
In de vooravond moeten we net voor Bouillon het pad even verlaten omwille van de jacht (dit hadden we gelukkig voordien reeds gezien en we hadden een oplossing klaar), daarna stond Bart klaar aan de brug onderaan het kasteel voor een welkome bevoorrading (60 km, 2800 D+). We kunnen genieten van een tasje koffie, wat chips en koffiekoeken en we wisselen een eerste keer van kledij zodat we fris en droog de nacht in kunnen lopen.

De passage langs het kasteel is magisch en vol goede moed vertrekken we langs de oevers van de Semois verder. De invallende duisternis en het afgelegen pad dompelen ons onder in de natuurpracht en de stilte, de ultieme meditatie. De GR wordt nu langzaam een stuk vergevingsgezinder, de hellingen zijn minder lang en minder steil, we kunnen soms al eens een paar kilometer doorlopen, hierdoor blijft ons tempo redelijk constant. Voor de start had ik een schema opgesteld met geschatte doorkomsttijden en die voorspellingen komen wonderbaarlijk goed overeen met de realiteit. De eerste marathon ongeveer 7 km/u, daarna tot 150 km ongeveer 6 km/u. Vanaf dan had ik snelle en trage schattingen gemaakt voor de mogelijke scenario's. De vleermuizen vliegen voor ons op het pad en zelf een uil passeert vlakbij in een van de dorpjes. Bij de eerste passage van Dohan (75 km, 3500 D+) rond 20u is Bart weer van de partij, dit keer met heerlijke pizza uit Bouillon. We eten ons buikje rond in de wetenschap dat we een lange nacht zonder bevoorrading voor de boeg hebben, ook de drankvoorraad wordt maximaal aangevuld. Het eerste deel van de nacht verloopt voorspoedig, de beloofde neerslag blijft beperkt tot wat gedruppel, mede door de bossen die de buien wat bufferen. Dit is een hele lange passage zonder dorpjes of bebouwing, ideaal dus om in de nacht te lopen en opnieuw volledig op te gaan in. In het tweede deel van de nacht wordt het moeilijker voor Jurgen en Gil. Jurgen slaagt er niet meer in om iets van voeding tot zich te nemen en bij Gil slaat de vermoeidheid toe (hij had de vorige nacht amper geslapen), voor beiden moest er dus meer en meer gewandeld worden, zeker in de stukken bergop. Ter hoogte van Laiche stelt Frederic (hij woont in de buurt dus kent de route door en door) voor om met Gil binnendoor te gaan naar Florenville, zo kunnen ze een lus van 10 km vermijden en kan Gil wat uitrusten om dan eventueel verder te gaan. Tijdens deze lus begint het voor het eerst heel fel te regenen en moeten we een paar km op technische single tracks langs de oevers klauteren, nog steeds in de extreem donkere nacht. Misschien klinkt dit vreemd maar ik kan er enorm van genieten terwijl dit voor velen een complete nachtmerrie zou zijn. Na deze passage klimmen we langzaam de vallei, Florenville (140 km, 4700 D+) is nu niet ver meer en we weten dat Bart daar zal staan met eten/drinken en droge kledij. Het blijft maar regenen en we zijn dan ook super blij als blijkt dat in Florenville een vriend van Frederic z'n garage ter beschikking stelt. We kunnen dus even droog binnen zitten en genieten van een tas koffie terwijl we onze kledij/schoenen wisselen en opnieuw de zakken vullen met voldoende voorraad voor de rest van de tocht. Gil heeft al wat kunnen slapen maar besluit dat het voor hem genoeg geweest is, hij stapt dus uit. Ook Jurgen zal uitstappen aangezien hij er niet in slaagt z'n energievoorraad opnieuw aan te vullen. Vanaf hier zal Bart ons vergezellen en Gil en Jeroen nemen de rol over van support team. Het is intussen licht, we vertrekken dus met vernieuwde energie en goed bevoorraad voor de laatste 73 km richting de bron van de Semois in het hartje van Arlon. Doordat we de laatste 20 kms stappen en lopen afgewisseld hebben voelen de benen nog zeer sterk en ik probeer dan ook een stevig

tempo te maken met het oog op een relatief vroege finish. Voor Frederic gaat het iets te snel en ik overleg even met hem hoe hij het verder ziet. Hij stelt voro dat wij met z'n 2 doorduwen zodat we niet te laat aan de finish zijn, hij kent de track vanaf hier zeer goed en vind het helemaal oké om rustig verder te stappen op zijn tempo. Hij zal uiteindelijk aan de Pont de fer (160 kms) uitstappen omdat het maar bleef hevig regenen en de lol er wat af was.

De eerste 20 km na Florenville kunnen we een stevig tempo houden en het parcours blijft een hele mooie afwisseling tussen bossen, velden en dorpjes. Er zit een pak meer asfalt in, zoals in de beschrijving stond, maar dat vinden we zoals verwacht niet zo'n probleem nu we niet meer zo fris zijn om vlot over technische secties te cruisen. Ter hoogte van Jamoigne (170 km, 5400 D+, 13u) kunnen we nog eens wat bevoorraden en terwijl we op het terras van de winkel genieten van onze koffie/cola kunnen we de zwaarste bui tot nu toe mijden. Na deze stop zal het nog een uurtje of 2 blijven regenen maar dan is het na 6 uur eindelijk droog. Het heeft lang geregend maar op een min of meer ideaal moment: vooral overdag en op een relatief eenvoudig stuk waar we redelijk tempo konden houden en dus niet bang moesten zijn om af te koelen. Gil en Jurgen komen nog 2 keer langs om aan te moedigen en wat cola/koekjes te voorzien. De laatste marathon (met maar 600 hoogtemeters) verloopt moeizaam omdat Bram intussen redelijk vermoeid is. Het lopen zelf is niet echt een probleem en we halen nog een stevige 7 km/u wat op deze afstand super is, het is echter moeilijk om wakker te blijven en we moeten Bram nu en dan even terug naar de realiteit brengen.

Tijd om wat verhaaltjes en anekdotes boven te halen om de aandacht er bij te houden en de tijd wat sneller te laten lopen. Nu en dan komt de absurditeit van dit soort avonturen boven: we zijn er bijna, maar 8 a 9 uren meer lopen. Bij zonsondergang komen we Arlon uiteindelijk binnengelopen, de laatste 5 km met behulp van een shot druivensuiker. De bron van de Semois blijkt een super mooi aangelegde fontein te zijn, echt een magisch plek waar we zouden kunnen baden, relaxen, genieten, vertoeven, … Voor dit alles zijn we natuurlijk veel te moe, we zijn dan ook super blij om gewoon in de wagen te kunnen kruipen en ons naar huis te laten rijden door de super crew (Gil, Jurgen en Bart) die ook voor een heerlijke pizza gezorgd hadden.



Opnieuw heb ik dus de finish gehaald van een prachtig avontuur, deze keer gedeeld met een mooi groepje. Het was een fantastische ervaring waaruit ik toch ook nog een aantal zaken geleerd heb, zeker over het lopen in groep. De belangrijkste les is om voordien een aantal scenario's te doorlopen van mogelijke problemen en hoe deze aan te pakken. Bij deze tocht bijvoorbeeld zou een rustpauze van een paar uur ervoor gezorgd hebben dat Gil en misschien ook Jurgen nog de finish zouden gehaald hebben. Aangezien ik m'n tempo aangepast heb aan de anderen was het voor mij echt wel bijna gans de tocht gewoon genieten. Dit is denk ik vooral te danken aan de vele trainingskilometers die ik maandelijks loop en de ervaring met dit soort extreme tochten waardoor ik heel weinig problemen heb die ik niet voorzien had of waarvoor ik geen snelle oplossing had. Wat ik nog een keer opnieuw geleerd heb: het is ontzettend leuk om samen deze avonturen te beleven en zeker veel belangrijker om gezelschap te hebben dan om een super snelle tijd neer te zetten.

Tot een volgende avontuur