

Legends Trail 2025, maximaal genieten



Dit jaar was er wat twijfel om een verslag te schrijven aangezien ik meer wil doen dan gewoon een feitelijke opsomming van passages en wedstrijd fases. Ik hoop altijd dat er iets bij te leren valt door het lezen van dit soort weergaves. In deze wedstrijd waren er voor mij echter niet echt veel extra lessen te leren, vandaar de twijfel.

Een ander aspect van de verslagen is echter het verwerken van de ervaring en natuurlijk het delen hiervan waardoor het zoveel waardevoller wordt. Dus toch een, misschien wat beperkte, weergave van mijn belevingen met wat meer aandacht voor de beleving dan voor de vele hellingen.

Voor mij is het de 5de keer dat ik aan de start ga staan van Legends trail. Twee keer moest ik stoppen, vooral door ademhalingsproblemen door corona en ARDS (Acute respiratory distress syndrome). Mijn eerste deelname kon ik finishen en in 2023 stond ik zelf op de eerste plaats. De reden dat ik naar deze wedstrijd terugkeer is dat dit echt mijn ding is, zoals je duidelijk op de foto hierboven van voor de start kunt zien. Een lang en zwaar parcours met heel veel uitdagingen in een prachtige omgeving en vooral in de legends trail community. Alle deelnemers bevestigen het en ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk de hele context van deze wedstrijd is. De vele vrijwilligers maken misschien nog meer dan de lopers van deze wedstrijd een unieke

belevenis. Voor deze editie heb ik me ook maximaal kunnen voorbereiden. De laatste 4 maanden tik ik elke week 130 km af met meer dan 3000 hoogtemeters per week, bijna allemaal op legends-waardig terrein. Voor mij is dit essentieel om optimaal van deze wedstrijd te kunnen genieten. Dit trainingsvolume is zeker niet nodig om te finishen en voor sommigen is het zelfs beter om een paar weken rust in te bouwen voor de start maar voor mij werkt deze aanpak het best. Ik geniet ook echt van de vele uitstapjes richting Ardennen dus het is geen echt zware opgave om me zo voor te bereiden.

De laatste week voor de start geniet ik van de gezonde spanning van het voorbereiden van de hele onderneming. Niets wordt aan het toeval overgelaten, met als gevolg een gigantische voorraad aan materiaal die richting Ferrières moet geraken.



Als alle stappen van de registratie doorlopen zijn volgt nog een kort dutje en dan de focus op de opdracht die ons staat te wachten. Door de vele tochten in de Ardennen kan ik opnieuw bijna 75 procent van het parcours visualiseren, voor de rest van het traject zoek ik wat referentiepunten. De spanning in de zaal is voelbaar. Iedereen zit in zijn coconnetje, elk zijn eigen ritueel.



Om 18 uur kunnen we dan met de bus richting start (Lachouffe) waar we losgelaten worden rond 19 uur. De safety briefing van Tim is ook legendarisch te noemen, 'niet op de noodknop duwen als je je moeder mist'.



Tot het eerste CP moeten we 60 km afleggen met 2500 D+. Ik heb een schema in mijn hoofd van alle etappes en de afstanden/hm/tijden zodat ik de wedstrijd goed kan indelen, wat voor mij essentieel is. Dit is een richtschema dat natuurlijk aangepast moet worden tijdens de wedstrijd, flexibiliteit is zeer belangrijk. Ik probeer vooral mijn eigen ding te doen in de eerste uren van de wedstrijd. Hierdoor loop ik zeker niet bij de eerste 5 maar comfortabel in de top 20. Ik voel me thuis op deze hellingen en aan de oevers van de Ourthe, omringd door duisternis. Alles voelt prima tijdens deze etappe, ik heb nergens problemen en eten/drinken doe ik consequent. Na een 30-tal kilometer loopt iedereen wat op zijn correcte plaats. Ik loop ergens in de top tien en zal van dat punt de volledige tocht alleen lopen. Ik loop graag samen met anderen, maar als ik een snelle Legends trail wil lopen (wat mijn ambitie was) weet ik dat ik vooral mijn eigen tempo moet volgen, helaas betekent dit dat ik lang alleen op stap ben. De eerste etappes zijn een soort flashback naar de eerste jaren van Legends. Het parcours was de eerste jaren redelijk vast en ik heb toen vele verkenningstochten gedaan, veel herkenbaar terrein dus tot aan CP2.



Rond 3.30 uur kom ik aan in CP1, zelf iets sneller dan de tijd die ik voor ogen had dus zeer tevreden. De eersten zijn al door maar het tijdsverschil is niet gigantisch dus alles is nog haalbaar. Ik had de voorbije jaren last van de maag omdat ik op de cp's te snel de maaltijd probeerde binnen te krijgen, nu eet ik onderweg wraps en bars afwisselend wat voldoende lijkt voor mij. Ik kan dus een snelle wissel doen van kleren/schoenen en 20 min later kan ik al opnieuw starten, ik loop dan op de 5de plek.

De tweede etappe heeft wat minder hoogtemeters en wat minder techniciteit, hier had ik dus wat sneller willen lopen om later in de wedstrijd wat reserve te hebben. Elke 10 km krijg ik mijn tempo te zien op mijn Garmin, voor mij een ideale feedback voor de vooruitgang. Deze etappe slaag ik er net niet in om het ideale tempo te houden, de vertraging is echter minimaal, dus maak ik me geen zorgen. Het gevoel zit nog perfect en de zonsopgang is prachtig ter hoogte van Bomal. Als ik op CP2 aankom, blijk ik weer een plaatsje opgeschoven te zijn in het klassement, komt helemaal goed dus. Ook dit CP kan ik efficiënt doorlopen, op naar de volgende etappe.



De derde etappe gaan we richting Aywaille en de oevers van de Amblève waar ik me als een vis in het water voel. Deze hellingen heb ik echt al talloze keren beklommen en ik herken elke passage. Ik kan dan ook blijven tempo maken en lopen waar het kan. Dit jaar hebben ze echt hun best gedaan om alle mogelijke beklimmingen aan elkaar te rijgen, complimenten voor de parcoursbouwers. De vele beklimmingen maar ook de technische afdalingen zorgen er nu helaas wel voor dat ik mijn vooropgestelde tempo niet kan volhouden. Elke 10 km komt er wat tijd bij en intussen wordt het opnieuw avond. Ik ben blij dat ik de schitterende valleien van de Ninglinspot en Chefna nog net bij daglicht kan uitlopen.

Om 20.30 kom ik uiteindelijk aan CP3 en het gevoel zit even niet meer zo goed. Ik besef dat ik mijn 'snelste tijd' zal moeten loslaten en moet dus switchen naar een ander doel voor de wedstrijd. Ik had voor de wedstrijd voor mezelf al beslist dat ik dit jaar voor een snelle (snelste) tijd zou gaan, maar ik had me ook voorgenomen om vooral te finishen en het idee van die snelle tijd los te laten. Mentaal was ik dus wel klaar om deze beslissing te nemen maar ik had toch even tijd nodig om mij aan te passen aan het nieuwe doel. Een voordeel was dat ik door het uitvallen van anderen voor mij intussen zicht had op top 3, ik moest dus gewoon uitlopen en had zelf nog kans om te winnen als de kopman ook uit zou vallen. Ik heb dus wat meer tijd genomen, een warme maaltijd genomen en even geprobeerd om buiten wat slaap te pakken. Na een klein uur was ik er klaar voor om met een nieuw doel verder te gaan. De snelle tijd had plaatsgemaakt voor een finish in de top 3.

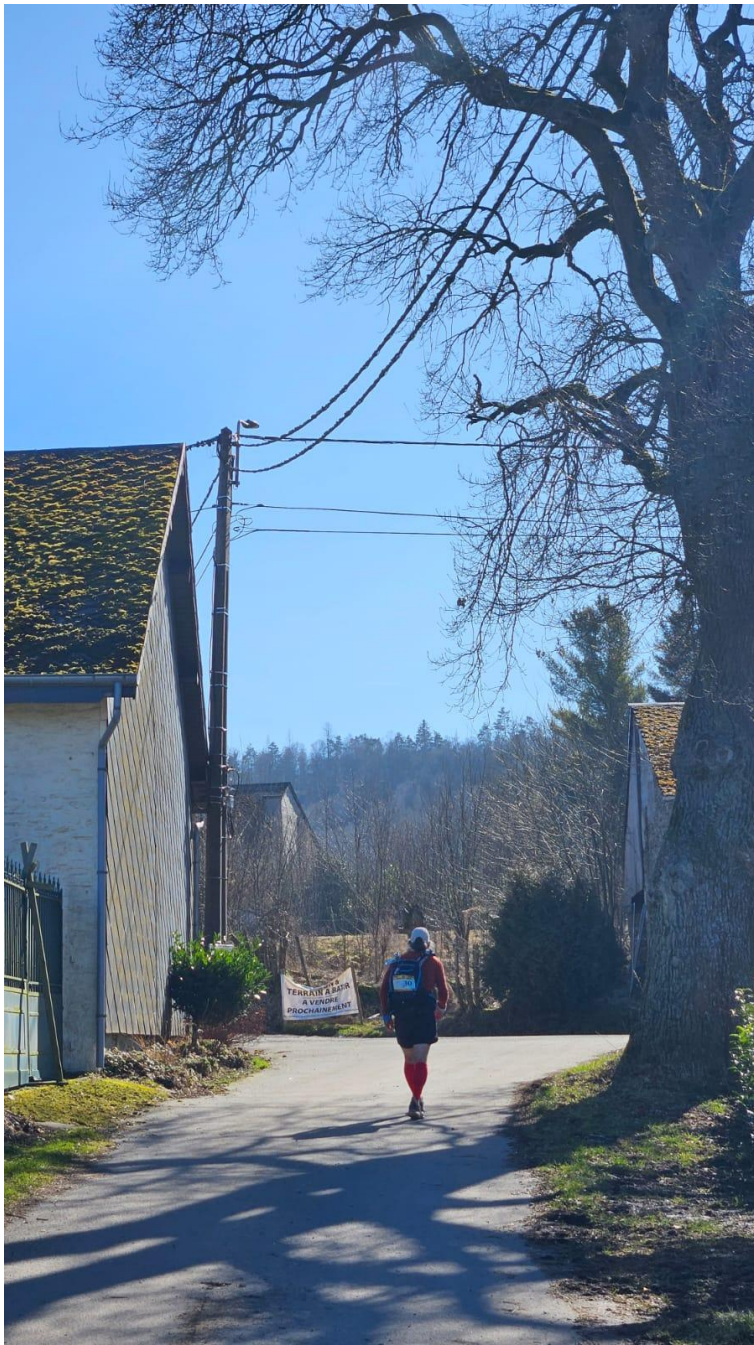


De 4de etappe was zeer lang en zeer zwaar (73 km, 3300 D+), ook door het moeilijke terrein met vele slechte of onbestaande paden. Een 8-tal keer heb ik mij aan de kant gelegd voor een microslaap (5 min). Tot de zonsopgang op zondag was het een echt 'in the zone' moment. Niet nadenken, één voet voor de ander, tempo maken op de zeldzame momenten dat het kan. Door de warme maaltijd in cp3 was mijn maag gaan protesteren. Halverwege de nacht ben ik dan ook gestopt met blijven eten op vaste tijdstippen. De laatste 15 uur van de wedstrijd heb ik weinig kunnen eten maar dat was niet echt een probleem, de vele trainingen met een nuchtere maag zorgen ervoor dat ik dit zonder problemen kan 'verteren'.

De schitterende zonsopgang boven Coo zorgt voor een boost in de goesting. Ik loop intussen comfortabel op de tweede plaats. Bram heeft 20 km voorsprong en ik heb dus ook geen ambitie om hem in te halen. Achter mij volgen 2 lopers redelijk dicht waardoor ik moet blijven pushen en weinig tijd kan maken voor rustmomenten, een beetje zonde maar het is nu eenmaal een wedstrijd. Nog een paar microslaapjes verder kan ik heerlijk blijven cruisen richting CP4, de zon zorgt voor de nodige motivatie.



Op CP4 neem ik ook mijn tijd om optimaal de laatste etappe in te zetten, de bouillon is heerlijk en de nodige dosis koffie helpt ook wel. Met een goed gevoel kan ik de laatste marathon aanvatten. Na een 10-tal zeer vlotte km's lukt het plots niet meer om nog tempo te maken en dan krijg ik het mentaal ook lastig om nog te vechten voor m'n tweede plaats. Gelukkig helpt een voorraadje druivensuiker om mijn maag weer actief te krijgen en een hele voorraad zure beertjes zullen mij de laatste 30 km de nodige energie bezorgen om te blijven doorgaan op de beloopbare secties.



Aan het einde van deze schitterende dag volgt dan een werkelijk prachtige zonsondergang, ik geniet volop van de laatste uren van deze machtige tocht. Na een dikke 49 uur kan ik met een voldaan maar goed gevoel sterk finishen en thuiskomen in de warme familie die de legends trail community is. Ik kom hier zeker nog terug voor meer.





