

LEMIX 2024



Vorig jaar al hoor ik van de plannen om een EMI (Esprit Montagne Invitational) -week te organiseren tijdens het BK skyrun waar ook Alke Staal, eigenaar van het hotel Esprit Montagne, die al jaren het nederlandse skyrun team begeleidt, aanwezig is. Voor mij natuurlijk een prachtige kans, niet alleen vanwege de sportieve uitdaging, maar vooral omdat het (ultra) trailen voor mij ook een sociale activiteit is waar ik kan thuiskomen. Tijdens de dikke 10 jaar dat ik al aan het lopen ben heb ik dat community gevoel het sterkst gevoeld bij de EMI-weeken en tijdens de evenementen van Legends Trails. Als deze 2 dan samenkomen, kan het voor mij niet tegenvallen.

Tim en Alke voorzien een echte EMI week met de klassieke inlooptocht, 2 verticals op maandag, een vrije dag op dinsdag en van woensdag tot vrijdag de hoofdrace: 130 km met 13.000 D+.

Samen met Jan Sips rijd ik op zaterdag dus naar La Chapelle en Abondance. We vertrekken al vroeg waardoor we al om 15u in een verregende vallei aankomen. Er is een mini-pauze in de neerslag waardoor ik met Ivo en Pieter al even kan proeven van de lokale klimmetjes. Vanuit de auto recht de helling op, 1000 D+ als opwarming voor de volgende dagen.



Die avond krijgen we van Alke ook nog de route, zoals traditioneel ingetekend met balpen op de stafkaart van de regio. Samen met de route krijgen we ook details over de moeilijkheden en de waterpunten, alles wordt minutieus genoteerd.



Op zondag verkennen we samen de eerste klim van de race. Een pittige vertical, technisch en niet overal goed terug te vinden, zoals de rest van het parcours dus. Na de opwarming verkennen we ook nog even de eerste graatpassages voor we een heerlijk middagmaal kunnen genieten in het plaatselijke restaurant: alpage du mouet.



De meesten kiezen om nog een kleine extra verkenning te doen na de maaltijd maar ik heb m'n zinnen gezet op een extra lus richting Zwitserland. De volledige route bestaat uit een 80-tal km van het parcours dat ik in 2016 en 2019 al eens liep en 2 lussen extra richting Zwitserland. Aangezien ik door de vorige edities en de vele verkenningen dat 2de deel echt nog wel goed kan inschatten vind ik het essentieel om ook die 2 extra lussen te verkennen en dat kan nu dus en op de vrije dag dinsdag. Aangezien we boven aan de col zitten begin ik, na de obligate graatpassage, aan een spectaculaire afdaling, 1500m dalen op een kleine 4 km. Vooral in het eerste deel moet ik regelmatig de voorziene touwen gebruiken om niet naar beneden te glijden door de veelvuldige neerslag van de voorbijge dagen, ik moet er zelf regelmatig bij gaan zitten om zo veilig beneden te geraken.

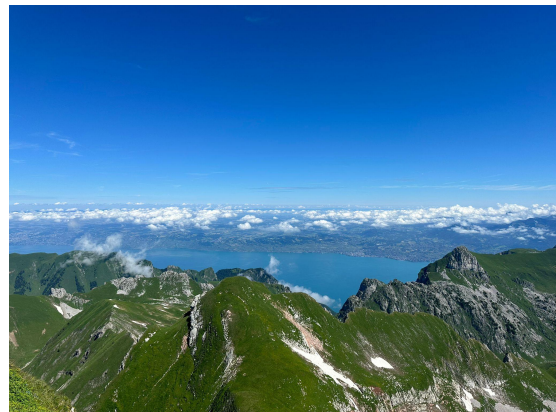
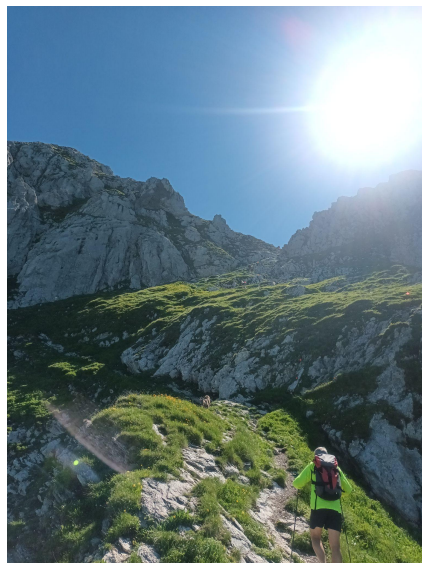


De rest van de afdaling kan ik heerlijk genieten van de steile single track. Na deze rustige passage heb ik een gigantische klim in het vooruitzicht: 1400 m stijgen op een 7-tal km. Vooral niet te snel gaan is de boodschap, er volgt nog veel leuks later op de week. Op de lokale skihelling is het even handen-voeten werk en ook wat kettingen sieren het pad naar de top.



Eens boven, snel dalen zodat we nog net op tijd zijn voor het avondmaal.

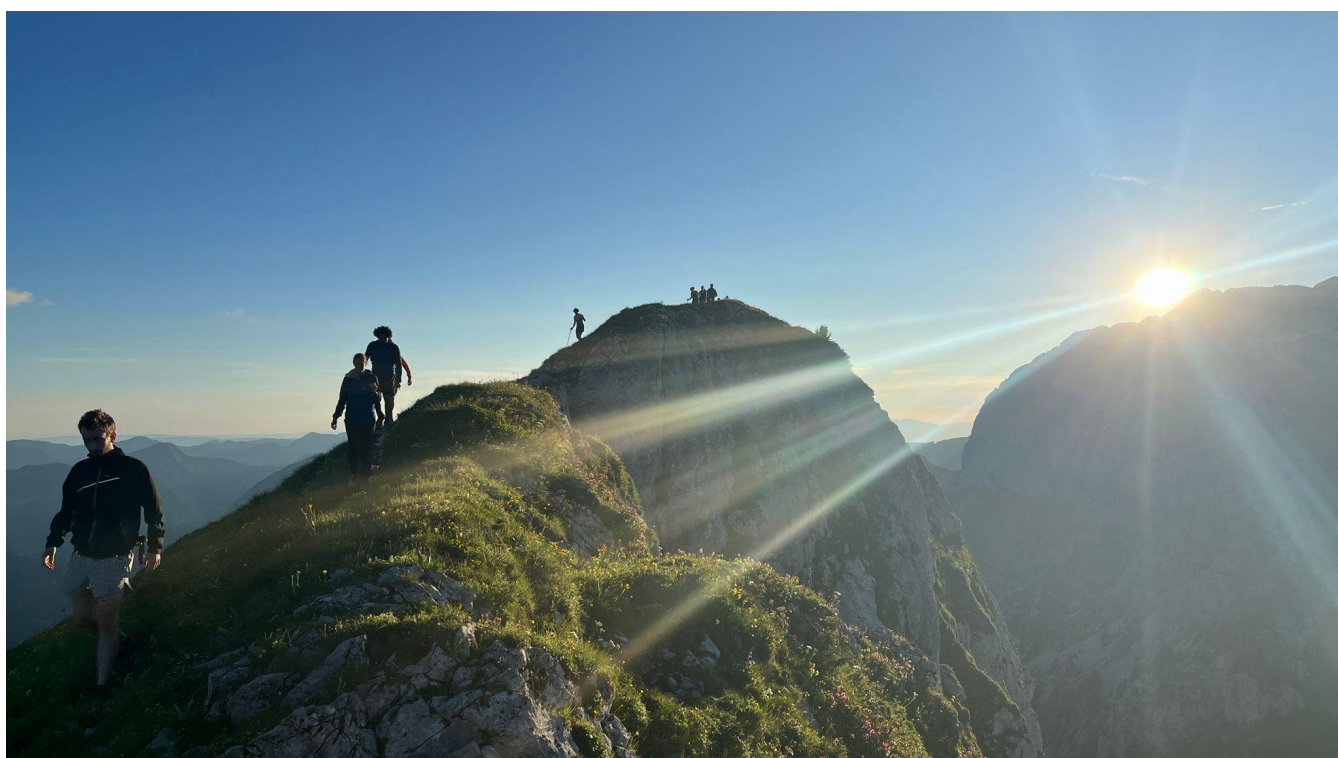
Op maandag staat een ochtend-vertical en een avond-vertical op het programma. De eerste is een klim van 1200 D+ op 4 km met halverwege wat klauterwerk. We starten om de minuut met de traagsten als laatste, veel inhaalwerk dus. Ik slaag erin om even snel te klimmen als 9 jaar eerder (1u 12 min), wel niet m'n snelste klim maar best goed. We hebben geluk als we op de top staan, open zicht op alle grote alpen-toppen en het meer van Genève, een uniek zicht.





Na de vertical gaan we nog even een stukje van het parcours nazien aangezien er toch nog wat sneeuw op het parcours ligt.

Er staat ook nog een avond-vertical op het programma, 900m met een 400 D+. Ook die kan ik even snel afleggen als in 2019, zoals gepland keren we terug naar het Hotel bij de zonsondergang, een heerlijk stuk bessentaart smaakt goddelijk in het lokale restaurantje: les aiguillettes.



Na de afdaling op maandag had ik wat last van de darmen, niet abnormaal na een intense dag in de hitte in de bergen, maar ik hoopte op een goed herstel die nacht. De nacht van maandag op dinsdag moet ik echter heel regelmatig het toilet opzoeken en ik verlies zo gemakkelijk een paar liter vocht en een paar uur slaap. Normaal zou ik op dinsdag de 2de lus in Zwitserland (30 km/3000 D+) verkennen maar ik heb na die zware nacht geen enkele energie meer en besluit om gewoon terug in bed te kruipen tot het wat beter gaat. Na de middag kan ik even een warme maaltijd nemen in een lokaal restaurant en daardoor maak ik me nog geen zorgen voor de wedstrijd de volgende dag. Ik start de voorbereidingen van de race en tussendoor zorg ik ervoor dat ik voldoende vocht blijf opnemen. Die avond kan ik ook eten, energie heb ik echter nog niet. De nacht voor de race is zo mogelijk nog erger dan de vorige, ik slaap maar een paar uur en de maaltijden van de dag blijken niet verwerkt en verdwijnen ook in het toilet tegen de ochtend. Ik verlies ook nog steeds veel meer vocht dan ik kan opnemen. De ochtend van de race heb ik dan al 2 dagen niet gegeten, 2 nachten amper geslapen en meer vocht verloren dan ik kan compenseren, ik geraak met moeite aan de start om de anderen succes te wensen. De eerste 20 uur van de race breng ik in bed door, tegen de avond kan ik gelukkig wel iets eten en ook de diarree stopt die avond. Om 3 uur 's nachts word ik wakker en voel me uitgerust na 36 uur in bed gelegen te hebben. Ik kan nog een klein beetje rijst eten en mijn ORS mengsel gaat goed binnen, ik besluit om op stap te gaan. CP4 van de wedstrijd (60 km, 6000D+) ligt 4 km van het hotel en ik loop tot daar om te zien of er iets in zal zitten voor mij. Ik weet door de tracker dat Pieter De Wortelaer op het checkpoint zit, hij loopt op dat moment eerste in de race. Als ik op het CP aankom, staat Pieter klaar om te starten en ik neem hem op sleeptouw voor de vertical die volgt. Ik heb nog weinig energie aangezien de maag nog niet 100% is maar het tempo is traag genoeg om daar geen last van te hebben. Met de zonsopgang komt de energie terug bij Pieter en ook bij mij, ik besluit een wrap (met kaas en mayonaise) te proberen. Ik ben super blij met mijn beslissing om niet te starten want nu kan ik volop genieten en Pieter assisteren naar een vlotte finish. De wrap werkt goed, ik zal er nog een 5-tal consumeren over de hele dag, ideaal in combinatie met de sportdrink met ors. Ik ken nog alle passages en technische details van het parcours van de vorige jaren en kan met deze info Pieter optimaal informeren over wat nog komt. We blijven heel constant van CP naar CP stappen en lopen op de zeldzame loopbare secties (minder dan 10% van het parcours). Als de avond valt en de neerslag van de

partij is (de hele dag was aangenaam bewolkt) hebben we zicht op een nachtelijke finish, nog een 3- tal grote klimmen en een luttele 15 km zonder zonlicht. Tijdens de laatste klim worden we door een onweer overvallen op 50 m van de col. Alke had duidelijk laten weten dat we bij onweer niet op een piek/col mochten lopen en we wachten dus plichtsgetrouw tot het wat rustiger wordt. Na 10 min rusten kunnen we dan de laatste afdaling aanvatten. Doorlopen zit er niet in, een heuse zondvloed zorgt ervoor dat we stapsgewijs te werk moeten gaan. De laatste kilometer vlak langs het water worden we nog vergezeld door Elke en Addie die ons, om 2 uur 's nachts, in de gietende regen komen steunen. Pieter kan knap als 2de finishen in een dikke 42 uur. Ik heb een prachtige 23 uur gelopen en dus optimaal genoten van de dag in de bergen. Na een korte nacht ga ik nog een 2-tal keer tot boven aan de col (800 D+) om samen met de laatste deelnemers (Ivo en Merijn) de finish nog eens over te doen. Ik ben dus niet gestart maar wel 3 keer gefinished.

Gezien de omstandigheden heb ik maximaal van deze week genoten, wie weet komt er volgend jaar nog een vervolg.













