

# WK Skyrun for Masters



Op vrijdag vertrek ik met Ann Andries en Katrien Aerts vanuit Zaventem richting Porto, eindbestemming: Vouzela.

Vorig jaar werd ik Belgisch kampioen in de Sky-ultra discipline, vice Belgisch Kampioen op de Vertical Race en derde in de Sky discipline. Samen met m'n top 10 plaatsen in de meer heuvelende trails in België was een selectie voor het Belgische team verzekerd. Op nationaal niveau zat het dus wel goed, maar voor dit WK was ik vooral benieuwd wat mijn niveau zou zijn in vergelijking met de wereldtop.



Na wat problemen met de huurauto zijn we net op tijd (mede dankzij de soepele tijdsindeling in Portugal) in Vouzela om de voorstelling van de teams mee te pikken waar we ook onze borstnummers ontvangen. Het valt ons op dat er grote teams zijn van een aantal Zuid-Amerikaanse landen (oa Brazilië) en Oost-Europese landen. Ook de afwezigheid van bepaalde landenteams valt op (Frankrijk, Spanje, Zwitserland, ...) hoewel er wel individuele lopers zijn van die landen.



Na de presentatie gaan we snel naar ons huurhuisje en we werken onze race voorbereiding af: hydratatie (vocht en elektrolyten), koolhydraten (pasta) en alles klaarmaken voor de race de volgende dag. Katrien loopt niet op zaterdag en zal op 2 plaatsen (van de 4) de bevoorrading doen voor mij en Ann. Het vraagt wat rekenwerk om voldoende gels en waterzakjes op de correcte plaats te krijgen.

Mijn voedingsplan is volledig opgebouwd rond snelle suikers, wat maakt dat ik volledig stil zal vallen als die er niet zijn. Dit staat op het menu:

- 2 gewone gels en 1 cafeïne gel (Never Second) elk uur: 90 g koolhydraten
- 1 liter sportdrink (WCUP O.R.S. Drink Orange) elk uur: 60 g koolhydraten

Zaterdagochtend om 5 uur gaat de wekker voor mijn vaste ochtend-wedstrijd-ritueel: (veel) koffie en een pak koeken, voldoende energie voor het eerste uur van de wedstrijd dus. We willen op tijd aan de start zijn want we krijgen nog een GPS tracker en er is ook een verplichte kit-check (gsm, overlevingsdeken, veel drinken). Aangezien ze temperaturen van boven de 30 graden voorspellen wordt gevraagd om zeker voldoende drinken te voorzien.



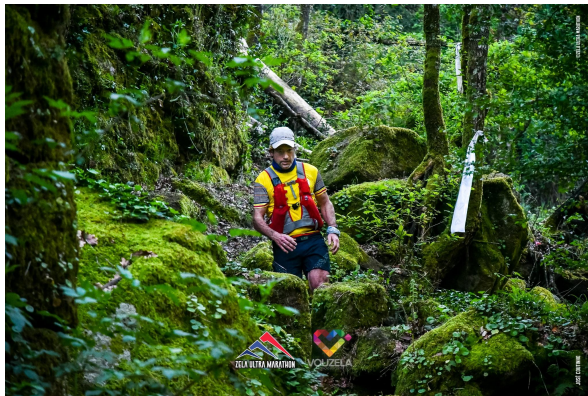
Stipt op tijd starten we om 7.30 voor een lange tocht, het is al meer dan 25 graden dus we zijn blij dat de start zo vroeg gepland is.



De paar kilometers tot de eerste helling worden zoals gewoonlijk aan een hoog tempo afgelegd, ik probeer een plaatsje in de top 30 te bemachtigen voor we de eerste single tracks aansnijden.



Ik besluit om niet maximaal door te gaan op de eerste hellingen aangezien deze tactiek in het verleden voor mij niet gewerkt heeft. Mijn beste wedstrijden zijn die waarbij ik op het einde, als alles stilvalt, nog verschil kan maken. We krijgen tussen de checkpoints steeds een 3-tal stevige hellingen voorgeschoteld, nooit echt super lang maar zeker niet zo kort dat we voluit kunnen gaan. Al snel volgen ook de eerste technische passages: single tracks door de struiken, steile hellingen, klauter passages, steile en modderige downhill tracks, river crossings, ... we krijgen ons deel van alle prachtige uitdagingen. Op deze stukken merk ik dat ik hier echt talent voor heb en dus kan ik wat plaatsen opschuiven in het klassement.



Tijdens het klimmen gebruik ik m'n armen om extra kracht te geven aangezien ik (als een van de weinigen hier) zonder stokken loop. Elke 20 min geeft m'n uurwerk een signaal om te eten en dit lukt zonder problemen tot het einde van de race. Ik drink ook continu zodat de dehydratatie geen kans krijgt. Op de checkpoints wissel ik snel de lege softflasks voor nieuwe volle exemplaren en verlies zo geen tijd. Gaandeweg win ik een paar plaatsen zonder de boel te forceren. Het wordt intussen echt heet en bij elke passage door of langs de vele waterlopen zorg ik dat ik me voldoende afkoel door pet en boeufs (polsen, hals) onder te dompelen.

Ook tijdens de langste klim ongeveer halverwege voel ik dat de zware training (ik cumuleerde 30.000 positieve hoogtemeters de maand voordien) z'n vruchten afwerpt en ik kan blijven doorgaan tijdens de stevige klim passages.



Na ongeveer 30 kilometer voel ik dat ik een klein beetje moet matigen bij de grote stappen op de rotsblokken om de krampen in de bovenbenen te vermijden, dit gevoel ken ik van vorige wedstrijden en ik weet dat deze mij niet zullen hinderen als ik verstandig race.



Een groter probleem nu is de pijn onderaan mijn hielen. Ten gevolge van de hitte en het snelle dalen krijg ik een heat point aan beide voeten waarvan ik weet dat dit blaren worden die, als ze opengaan, heel pijnlijk kunnen zijn en dus het einde van de race zouden kunnen betekenen. Uit ervaring weet ik dat ik dit had kunnen voorkomen door een tape te voorzien, ik vloek inwendig dat ik hier niet aan gedacht had.

Zoveel goede beslissingen en voorbereidingen en toch nog zo'n cruciale fout. Stoppen om nog een

tape aan te leggen heeft geen zin aangezien mijn voeten, schoenen en sokken helemaal nat zijn en een tape dus zeker niet zou blijven plakken. Vanaf 35 km moet ik dan maar afdalen met de rem op, enkel op de voorvoet landen is de boodschap. Dit is redelijk frustrerend aangezien in het klimmen nog mensen kan inhalen, die plaatsen verlies ik echter nadien opnieuw. De laatste 10 km is bovendien één lange afdaling waar ik normaal ook nog wat plaatsen kon goedmaken. De frustratie wordt gelukkig overheerst door alle zaken die wel super verlopen en ik geniet met volle teugen van het prachtige landschap, de vele technische passages over rotsen en door rivieren, de energie en warmte van de zon die we in België al een paar maand moeten missen, ....

De laatste bevoorrading kan ik nog een laatste voorraad drank wisselen om vervolgens aan de lange afdaling te beginnen, eerst nog een laatste stevige klauterpartij.



Tot mijn verbazing word ik hier niet opnieuw ingelopen door de vele collega's die ik in de lange klim kon inhalen, vermoedelijk zorgt het loodzware parcours in deze hitte ook bij hen voor een iets trager tempo. Na 7 uur kan ik finishen (53 km met 3300 D+) met een goed gevoel, hoewel ik nog wat reserve had om bij een extra klim (zonder dalen dan wel) eventueel nog wat plaatsjes op te schuiven. De 15de plek overall is een zeer mooie plaats, 5de in mijn categorie is ook een mooie beloning van het trainingswerk en een bevestiging dat ik wel degelijk nog iets kan betekenen op een WK. Zeker in de wetenschap dat ik nu als oudste binnen mijn categorie gelopen heb en volgend jaar dus als jongste van de volgende.



Terwijl ik even bijkom en volop start met de rehydratatie (ik schat dat ik toch een paar liter vocht mis) wacht ik samen met Katrien op Ann Andries die een kleine 2 uur na mij zal finishen. Ze heeft een zeer sterke race gelopen en bereikt de finish op amper 5 min van de winnares in haar categorie, vice wereldkampioen dus. Intussen heb ik een heerlijke massage achter de rug en kunnen we in onze Airbnb douchen en pasta eten, koolhydraten voor de volgende dag. Daarna volgt nog de podiumceremonie en opnieuw de voorbereidingen voor zondag, hetzelfde ritueel als de dag voordien.

De zondag start ik met veel twijfel. De blaren op m'n voeten zijn niet open maar wel pijnlijk bij gewoon stappen. Gelukkig voel ik al een pak minder pijn als ze ingetaped zijn en ik m'n Altra Olympus schoentjes met maximale demping kan aantrekken. De krampen in de bovenbenen van de vorige dag zijn wel goed verwerkt en ik voel dat ik wel nog wat energie heb voor een extra dagje. Ik start redelijk achteraan, de eerste helling komt al na 500 m vandaag dus probeer ik wat meer te matigen vanaf het begin.



Het parcours is bijna identiek aan het parcours van de vorige dag, na een 25 km is er een doorsteek naar de laatste 10 km van de race van zaterdag. Hierdoor heb ik een klein voordeel omdat ik meer weet waar de moeilijke secties zitten en wat er nog komt. Ik voel dat ik goed kan doorduwen bij het klimmen en haal wat lopers in. In de afdalingen

gaat het wat minder aangezien ik nog steeds enkel op de voorvoet kan landen maar het verschil is niet zo groot met de andere lopers, er is amper volk dat mij tijdens het dalen opnieuw inhaalt. Na een uurtje begin ik opnieuw met mijn voedingsschema van gels en sportdrank en mijn maag protesteert niet, ook dat is hoopvol. Wat het belangrijkste is, ik amuseer me opnieuw rot en de tijd vliegt voorbij.





Na een 15-tal km voel ik dat de krampen in m'n bovenbenen zich weer melden, maar zoals de dag voordien kan ik deze perfect controleren door, vooral tijdens het klauteren, gedoseerd kracht te zetten. Ook bij de lange klim van 20 km kan ik nog een 10-tal lopers

inhalen dus mag ik opnieuw hopen op een deftige plaats. Bij de laatste bevoorrading krijg ik nog een laatste voorraad sportdrink en gels van Ann. Daarna volgt nog een laatste inspanning met een stevige klauterpartij om vervolgens de lange afdaling in te duiken, de rem om de voeten te sparen gaat eraf aangezien het nu niet zo'n rol meer speelt. Ik kan voluit gaan en ook in de afdaling haal ik nog een 10-tal concurrenten in voor ik de laatste river crossing gebruik om de opkomende krampen even te temperen.



Na 35 km met 2200 D+ kan ik met een goed gevoel finishen. Overall 30ste in een open wedstrijd is opnieuw een zeer goede plaats en de 6e in mijn categorie. Ik was de enige die de 2 wedstrijden gelopen heeft dus ben ik echt wel tevreden.



Opnieuw heb ik even tijd voor Katrien haar wedstrijd kan beëindigen. Een kleine 2 uur later zal ook zij de finish bereiken, compleet gesloopt door de hitte. Ik heb er geen moeite mee om in het zonnetje na te genieten, de laatste 10 km was ik echt wel diep gegaan en de nood aan rehydratatie was groot. De voetjes hebben het gehouden, 1 open blaas maar daar had ik geen last van in de euforie van de finish.

Na deze tweede race weet ik zeker dat ik volgend jaar opnieuw zal proberen deel te nemen aan het WK. Nu alleen hopen dat het opnieuw in Europa zal zijn want een intercontinentale reis zie ik wel niet zitten. Een podiumplaats kan zeker een ambitie zijn.