

Vrienden,

Met excuses voor de niet meer geretourneerde sms's en mailtjes van gisteravond .Lag volledig uitgeteld op de sofa en op linkeroorlel na werkte niks meer ! Ben inmiddels de trap afgeraakt (waarom heb ik toch geen lift laten zetten bij de renovatie ??)

Wat een ervaring en wat hadden Ronny en ik dit onderschat ! +- 65 km in bossen en weiden ,geen km na mekaar vlak ,spekgladde hellingen van soms meer dan 1 km lang(enkele ervan konden enkel op handen en voeten naarboven geklommen worden en met de billen tegen mekaar voetje voor voetje naar beneden glijden) ,over omheiningen klimmen,enkeldiep met de voeten in de modder ,verborgen stenen en takken ,koude ,natte sneeuwbutjes ..Paar keer uitglijden zodat je nog 30 km met wat kouwe modder in de onderbroek verder kan .Kwist ook niet dat na 40/50 km een helling "aflopen" nog een grotere foltering kan zijn dan naar boven gaan .Heb spieren en pijntjes ontdekt (en ontdek ze vandaag ook nog !) waarvan bestaan mij volstrekt onbekend waren . Hartslagmeter gaf er na 7 uur de brui aan.

Je loopt ongeveer 10 km op straten maar voor zij die de streek van Spa kennen ...ze kennen daar het begrip biljart nog niet

Totaal andere manier van lopen .Geen sprake van om zoals in een mararthon zsm op je ritme te raken en dat dan 3 uur constant te houden .Hier ben je bezig in een soort permanente interval .Hartslag ging van 100 (voorzichtig een boshelling afstappen /glijden) tot 180 (tegen 2/3 km per uur een boshelling "snel " trachten op te stappen) .Laatste 20 km was ik blij na een bocht een helling te zien want mocht ik zonder schaamte terug stappen

Wegaanduiding was voor normale mensen goed (voor mij dus onvoldoende zodat ik nog 2 keer wat fout gegaan ben .. heel prettig gevoel als je na 45 km iemand achter jou hoort roepen dat je de verkeerde heuvel bent opgegaan en moet terugkeren) Bevoorrading OK maar slechts om de 16 km zodat je best met Camelbak loopt .Wist niet dat rijstpap met suiker en warme thee zo lekker konden zijn .Ronny draaide er 6500 calorieen door

Materiaal : met grote dank aan Jeroen : mijn Sahara Salomons schoenen waren perfect .Ondanks verschillende keren diep in de modder waren na afloop mijn voeten de enige droog en modderloos gebleven onderdelen .

ben uiteindelijk na 8 u19 over de aankomst gesukkeld .Ronny 8u40 maar zat frisser bij aankomst .Het had niet veel langer mogen duren of we hadden een omgekeerd Bornem scenario gezien . Heb grootste positieve split in mijn leven gelopen : kwam na 32,5 km door in 3u45 en had 4 u30 nodig voor de retour ! ,op marathon afstand rond de 5u . Mega tik van de hamer gekregen na +- 40 k en kreeg de ouwe motor niet meer onder controle.

Absolute aanrader om minstens 1 keer in je leven te doen .Mannequins en balletdansers zich onthouden !

En nu terug de sofa op

NB : eea verandert geen moer aan de Spartathlonplannen
all the best
Marc

Hi there,

Moest direct na OSO spurten naar Zaventem voor vlucht naar Tel Aviv (nog net gehaald). Vandaar mijn (e-mail) stilte.

4 uur in vliegtuig leidde natuurlijk op bepaald moment tot lichte kramp, maar de stewardesses hebben achteraan alle zoute koekskes uitgehaald omdat ik vertelde dat ik nu 3 dagen eten moest binnenkrijgen om mijn 6400 kcal te compenseren. Dachten dat ik in hun bil ging bijten als ze mijn blik zagen.

Een paar aanvullingen op Marc's verhaal, dat niet overdreven is.

Toen we vertrokken in dat boerengat was het nog net geen licht, en ik was binnen net voor den donker.

Ik denk dat van de 65 km ge geen 10 km asfalt hebt, waarvan geen 5 km vlak. De hellingen die ge krijgt in de bossen bij OSO laten de hellingen van de zwaarste citymarathon (Athene) echt verbleken.

Wij vertrokken samen en na een uur hadden we 8,5 à 9 km afgelegd en de hartslag van ons beide zat permanent tussen 90 en 95%. Wetende dat de straffe mannen dit lopen in zowat 7,5 uur, en wij richting 8 uur zouden gaan dacht ik direct dat we nooit geen 8 uur zouden volhouden aan 90% en aan Marc's tempo zouden afstevenen op een grote crash na 4-5 uur, en dan nog op zo'n parcours. Ik ben dan controlerend beginnen lopen aan wat ik dacht het max aanvaardbare tempo te zijn. Heb dan ook geen crash gehad (48 km na bijna 6 uur, en dan wat vertraagd om op 8h40 binnen te zijn). Bij OSO heeft mijn lange ervaring als stapper goed geholpen, omdat je de meeste hellingen gewoon niet kunt lopen ofwel door de gladheid ofwel door de hellingsgraad. Om u een voorbeeld te geven op een bepaalde helling was het zo steil en glad (die rond de 49 km) dat ik tegen de helling aan lag met handen en voeten zoals op een berg, en geen tak vond om me naar boven te trekken en ik naar beneden schoof als ik bewoog ... en beneden was een rivierke. En dat is een loopwedstrijd ? Zo'n stukken trekken uw gemiddeld tempo geweldig omlaag. Dat was mentaal het moeilijkste stuk. Ik heb regelmatig met een aantal OSO "anciens" gelopen die zeiden dat het dit jaar echt zwaar lag, en tevens dat er velen zijn die de "babyversie" doen dwz lopen tot halfweg in Spa en zich dans als ne prins met de auto laten afvoeren. Nu moet ge wel weten dat de tweede helft de zwaarste is (en niet enkel door de opkomende vermoeidheid !!).

Was blij dat ik verse kousen bij me had, want de modder komt hoger dan uw kousen, en uw voeten gaan regelmatig volledig in het water dwz risico op blaren en afkoeling. Doordat ge continu moet opletten dat ge uw voeten niet verstuikt door takken en stenen, werken alle spierkes in de voeten permanent. Een van die spierkes is tijdens het lopen dan ook in kramp gegaan doch de pijn was beperkt. Ook de bovenbenen worden op den duur zeer zwaar belast, dat verklaart ook (en Marc zegt hetzelfde) de zware dagenlange bovenbeen en kuitpijn achteraf (tot nu nog), totaal anders dan na een 100 km of marathon. Na onze 100 km uitstappen kon ik de dag erna weer lopen. Nu zal het een week duren.

De Camelbag op de rug was ideaal gerief, want ge hebt maar 3 posten (op 17,5, 32 en 47,5 km). In totaal 2 gels gebruikt, meer was niet nodig want snel gaat ge niet.

In de uitslag komt Marc binnen op 8h19 en ik op 8h40. Marc heeft blijkbaar zware crash gehad, ik denk door het tempo dat te hoog lag, ik ben redelijk steady state gebleven en was op het einde aan het denken dat ik hem nog zou zien omdat ik de mensen begon "op te rapen". De laatsten zijn blijkbaar na 11h38 pas binnengekomen

Ik zou OSO niet aanraden aan mensen die de eerste keer boven de marathonaafstand gaan. 50 km Kluisbergen is daarvoor veel beter geschikt en zeker zwaar genoeg (ter info daar halen we gemiddeld 10 km/uur op dat parcours).

Greets,

RDP