

## **SPARTATHLON 2002 : bloed, zweet en blaren**

Begin januari 2002 brak het spartathlonvirus waarmee ik besmet was, serieus uit. Ik wilde dit jaar, zo'n 2500 jaren na de boodschapper Pheidippides, absoluut deelnemen aan de 246 km historische route tussen Athene en Sparta. Ik stelde een ruw trainingsschema op tot eind september en was vastbesloten om mij terdege voor te bereiden op deze extreme uitdaging. Niet iedereen in mijn min of meer directe omgeving begreep mijn beslissing, maar hoe meer negatieve reacties ik kreeg des te vastberadener ik werd om dit avontuur weldoordacht tot een goed einde te brengen.

Halverwege september heb ik de trainingsarbeid volbracht met maandelijks een oplopende piekweek tot maximum 250 loopkilometers. Er zitten ook een drietal "100 km" in en begin augustus de 160 km lange Transardennaise van La Roche naar Bouillon. De rest bestaat uit rustige duurlopen van 10 tot 70 km aan +/- 10 km/h. Er resten mij nu enkel nog een paar weken om te relaxen, wat extra te rusten en om de bloedspiegel naar een optimaal niveau te krijgen.

Op woensdag 25 september reizen we af naar Athene, de vier kleine mannen in goede handen achterlatende. Carine gaat immers mee als begeleidster, bevoorraadster en supporter. Na de registratie en het uitpakken wordt tijdens het avondmaal nog even van gedachten gewisseld met de andere deelnemende Belgen Joseph Buteneers, Alain Ponchelet en William Verdonck over de toe te passen looptactieken en prognoses. Van Nederlandse zijde wordt het een aangenaam wederzien met o.a. Tom Hendriks en Jeffrey Oonk. Met deze laatste werd 2 jaar geleden nog een spannend loopduel gevoerd tijdens de vierdaagse Transardennaise.

De volgende dag word ik nog even uit mijn concentratie gehaald door journalisten van Radio 2 die mij na intens zoekwerk zelfs weten te strikken op mijn hotelkamer. Ik dacht dat het na de media-aandacht van de afgelopen weken wel afgelopen was. De laatste zenuwachtige nacht wordt om 5 uur bruusk onderbroken door de "wake-up-phone" van het hotel. Vlug een paar sneetjes krentenbrood met honing, een paar bananen en een fles water onder de arm en ik kan op zoek naar de bus die ons stipt om 6 uur naar de Acropolis brengt. Tijdens die helse rit van een half uur moet Carine alles uit haar saxootje halen en verschillende verkeersovertredingen begaan om het busspoor niet bijster te raken. Zo schiet er nog een half uur over om wat beelden te vereeuwigen, maar vooral om zoveel angstige, nerveuze blikken te aanschouwen. In de startbox plaats ik me vooraan tussen de 203 starters, niet om een blitzstart te nemen, maar wel om mijn filmregisseur (ook Carine ) te dienen. De aftelling gebeurt erg onregelmatig maar toch zijn we stipt om 7 uur onderweg.

Ik loop met een heuptasje met een drinkbidon en heb enkel wat rehydratiezout en spirulina bij. Ik krijg kippenvel en moet een enkele traan wegpinken door het overweldigende gevoel eindelijk bezig te zijn met iets waar ik al zo lang naar uitkeek. Ik moet niet naar de weg zoeken want er lijkt wel een half politiekorps gemobiliseerd om alle zijstraten en de kruispunten verkeersvrij te houden. De zo gevreesde smog blijkt nog redelijk te harden als ik verderop langs de wild toeterende autokaravaan het stadscentrum uitklim richting Dafni. Verschillende straathonden lopen mee over een traject van meer dan 10 kilometers. De eerste tussentijd die ik in gedachten heb is op km 15.2 waar we voor 1h25 wedstrijd moeten passeren of het is al voorbij. Ik heb 9' over en dat is zeer geruststellend. Verder bij Aspropyrgos rond km 20 vallen plots Alain en Joseph me op de hals. Dit is een heel plezante verrassing daar de hele bedoening plots wat luchtiger wordt. We doorkruisen een industriegebied met enkele onwelriekende raffinaderijen. Even verder, rond km 35, moet Joseph aan de kant voor een eerste ontlasting. Ik heb ook een lichte ontlastingsdrang maar besluit toch nog wat verder te

lopen. Voor enkele kilometers maar, want dan spring ik ook een eerste maal achter een olijfboom. Zo passeer ik het marathonpunt alleen in exact 4 uren, zowat 30' onder het eliminatieschema maar perfect volgens mijn eigen schema, waarin ik wil toewerken naar een bonus van tussen 1 à 2 uren bij het 80 kilometerpunt in Korinthe. De klimmetjes vanaf km 45 worden wat venijniger maar de beloning boven is ook telkens navenant. De golvende kustweg slingert tussen idyllische baaitjes en ruwe rotspartijen. Iets voor het 50-kilometerpunt kom ik terug bij Alain. We keuvelen even en als ik even later "on y va " roep, zegt hij dat ik er maar vandoor moet gaan. Hij heeft zijn dag niet vandaag. Zijn benen draaien niet soepel rond. Als ik even verder van achter een muurtje op mijn hurken toekijk, kan ik in de verste verte Alain niet meer bespeuren. Na 2 knappe finishes de laatste 2 jaren is Sparta deze keer voor hem niet bereikbaar. Ook voor Joseph loopt deze editie helaas niet op de meest gunstige manier af. Zijn bijna 2 jaar oude hernia komt roet in het eten werpen. Zijn droom om voor zijn vijftigste de Spartathlon nogmaals uit te lopen spat uit elkaar. Toch rest hem nog genoeg energie om samen met Carine en met zijn broer Jean-Marie vanaf Korinthe tot even voor Sparta mij mede te begeleiden, aan te moedigen en waar nodig nog wat tips mee te delen. Ik zwoeg en zweet intussen verder en zie dat een digitale thermometer een temperatuur aangeeft van 28° wat verbazend goed overeen komt met de voorspelde 27°. Gedurende 10 kilometers worden de benen wat zwaarder en ook de maag protesteert, wat resulteert in 3 extra pits-stops. Ik steek even verder het indrukwekkende kanaal van Korinthe over en bereik Korinthe in 8h15, 1h15 voor cut-off-tijd. De spaghetti smaakt dan ook niet echt maar toch vertrek ik een kleine 10' later met een positief gevoel. Eén derde van de wedstrijd zit erop, de gevreesde hitte is niet geweest en de voeten voelen nog goed. Van nu af kan er om de 10 kilometers beroep gedaan worden op externe begeleiding. Zo bereik ik de dorpjes Ancient Korinth (km 93, 17h00), Zevgoliatio (km 102, 18h10) en na een lange beklimming Chalkion (km 113 in 12h45). Hier heb ik een zak met een thermisch onderlijfje en een shirt met lange mouwen laten zetten. Net op tijd, want de zon is weg en het wordt nu snel donker. Ik krijg hier ook een pillicht om mijn weg verder te zetten. Die weg loopt nu niet meer over effen paden maar over kronkelende kiezelwegen met putten, gaten en losse en vaste keien en rotsen. De voeten worden wat meer op de proef gesteld en dat vertaalt zich bij de volgende post in Ancient Nemea (km 124, 21h18) in blaren. Ik lig 1h42 voor op het schema en kan mij dus goed laten verzorgen door Carine met behulp van 'compeed' en zachte handen. Als ik terug het duister in trek, trekt de hemel weer helemaal open en de maan en de sterren voorspellen een mooie tocht. Het voetengevoel is ook beter. Bij km 140 in Malandreni zet ik me weer even neer maar vlug overvalt me een lichtmottig gevoel. Niet te lang zitten, een bouillonsoepke en hup, op naar de volgende halte. De moeheid dreigt me soms in zijn greep te krijgen en ik krijg licht hallucinerende gevoelens in mijn hoofd alsof ik regelmatig effen van de grond ga. Vleugels krijg ik er helaas niet van want de wandelpauzes worden stelselmatig langer en de zin om te lopen wordt kleiner. Toch kom ik even later bij Tom. Hij heeft vergelijkbare gevoelens maar hij heeft al 10 km alleen maar gewandeld. Hij twijfelt Sparta te halen. Hierin verschillen we degelijk van elkaar. Sparta zien, ten alle prijzen, de tol moet al heel hoog zijn. De echte klim over het Pantenongebergte via de Sangaspas bereiken we via een slingerende klim over asfaltwegen. Het uitzicht over de verlichte dorpjes in de valleien en de verlichte kronkelende autostrade over de bergpas zijn magnifiek. Dit maakt de klim alvast wat aangenamer. Op de bevoorradingspost van km 159,5 om 3h35, net voor de echte klim, is het al behoorlijk koud. Ik hoor een deelnemer het voor bekeken gehouden maar die gedachte blijft bij mij ver weg. Hier ligt zak 2 die ik had laten deponeren, met respectievelijk, lange broek, trainingsjas, anorak en handschoenen. Ook die attributen komen hier als geroepen, evenals mijn reserveschoenen die ik door Carine laat aantrekken. Mijn voeten deden inmiddels al weer meer zeer dan goed voor de gemoedsrust. Wat rauwe wortelen, een warme bouillonsoep en we konden de klim aanvatten op zoek gaande naar groene en rode lichtbakens die her en der opgesteld staan. De naar beneden schuivende rotsblokken maken het de voeten niet gemakkelijker en ter ontlasting van de rug moet ik ook twee maal op een grote rots uitblazen. Eénmaal hoor ik een enkel kilo zware kei de val naar beneden maken gedurende verschillende seconden, hopen de dat hij op zijn weg geen toevallig slachtoffer zou maken. De

onstabiele ondergrond zorgt er ook voor dat ik tot driemaal toe val en op een handen en voeten terug overeind moet klauteren. Toch wordt de ijzig koude top nog tamelijk vlug bereikt. Een dikke doek om, wederom bouillon en de afdaling kan beginnen. Ditmaal brengt de schoenverandering geen soelaas. De toegebrachte schade aan de voeten is waarschijnlijk al van die aard dat er nog weinig anders opzit dan de pijngrens een beetje te verleggen. Toch doe ik de afdaling heel behoudend om zeker geen andere letsels te creëren. Mijn voorsprong op het uiterste wedstrijdscema bedraagt nog altijd 1h35 en dit met nog amper één derde van de wedstrijd te gaan. Km 172 wordt bereikt om 06h00 en ik besluit even later voor het weer licht is, nog eens aan de kant te 'zitten'. Op het dorpsplein van Zevgolatio (km 186 om 08h15) heb ik precies 1h30 over op het wedstrijdscema. Het is nevelig en er hangt een frisse koelte. Ik denk dat het goed is mijn "winterkledij" tot de volgende bevoorrading aan te houden. Reeds na een paar 100 m merk ik dat dit de verkeerde beslissing is, daar de zon opkomt en het al heel vlug tamelijk warm is. Ik durf dan ook niet te lopen uit schrik mijn lichaam te overhitten waarna ik wel eens een terugslag zou kunnen krijgen. Ik verlies hierdoor ongeveer drie kwartier van mijn bonus tot het volgende weerzien met Carine. Terug in lichte loopkledij gaat het dadelijk terug wat beter. Ik kan ook een beetje genieten van de mooie Peloponesos die ik doorklief en waarbij ik aan weerszijden tussen mooie bergkammen loop. Dit plezantere gevoel verdwijnt definitief na een 200 km (27h wedstrijd) als ik een oneindig lange klim moet maken waarbij ik precies op een circuit zit dat ik moet afleggen. De bochten lijken zoveel op elkaar en telkens weer opnieuw volgt er een nieuwe kam met bocht. Ook al leg ik de klim grotendeels wandelend af, toch voel ik dat mijn quadriceps hier toch fel onder geleden hebben, want lopen lukt amper nog. Ik begin wat te tellen en zie dat ik ook wandelend Sparta voor 36 h bereik. Waarom zou ik mijn zo getergd lichaam nog meer afpeigeren! Mijn schoenen voelen ondertussen 3 maten te klein door mijn olifantenvoeten. Mijn rechterschoen tekent rood door een bloedende blaas op mijn dikke teen. Ik ben al door verschillende lopers ingehaald vooraleer ik mijn benenwerk weer aan het rollen krijg. Ondertussen loopt William al zo'n 10' op kleine afstand achter mij. Ik wuif enkele keren maar hij reageert niet en ik denk dat hij het ook heel moeilijk heeft. Als hij dan even later toch bij mij komt, schrikt hij mij hier te zien lopen. "Ik dacht dat gij achterop waart" zegt hij. "Ik moet blijven lopen want ik word zo stijf als een plank" gniffelt hij mij toe waarna hij een versnelling zonder weerga plaatst. Op geen tijd is hij uit mijn zicht verdwenen, daar waar hij even daarvoor nog kilometers in mijn zog volgde. "Die wil precies eerste Belg zijn" denk ik maar ik laat begaan. Als er nog wat lopers mij inhalen, begint het te knagen. Straks ga ik nog laatste zijn, hoe moet ik dat thuis aan Ward en Wietse uitleggen. Ik besluit mijn wagonnetje bij één van de voorbijlopers aan te hangen. Dit lukt wonderwel en al vlug worden nu meerdere lopers terug ingehaald. Ook William staat even verder geparkeerd en hij klaagt over pijn aan de knie.

Ik blijf doorgaan en zo bereik ik tamelijk snel de brug over de Evrotas-rivier. Ik krijg even verder begeleiding van een politiewagen en nog verder rijden ook twee fietsertjes langs mij. Dan krijg ik toch nog de weerslag van de net geleverde inspanning. Alvorens het standbeeld van Leonidas in de gaten te krijgen, moet ik nog tot driemaal toe eventjes wandelen. De laatste hectometers kom ik terug op topsnelheid en hier laat ik de talrijke aanmoedigingen tot mij komen. Ik huppel de trappen naar Leonidas toe en ben zielsgelukkig dat de bijna 35 uren durende strijd tussen fysieke inspanning en mentale weerbaarheid ten einde is. De allerdiepste emoties die ik hier verwacht blijven achterwege, waarschijnlijk als gevolg van de algehele vermoeidheid. Ik krijg een schaal met water uit de Evrotas-rivier aangeboden en naar analogie met de winnaars op de "oude spelen", wordt een olijfkranen op mijn hoofd geplaatst, waarna ik fier nog een tiental minuten in Leonidas' nabijheid vertoef.

Van de 203 starters bereiken uiteindelijk 89 atleten de finish binnen de vooropgestelde limiet van 36 uren, waarbij ongeveer de helft uit Japan komt.

Terug thuis is er een heus onthaalcomité opgericht. De straat is versierd met spandoek, slingers en ballonnen. Binnen was er een gezellig feestje waar ik als een "held" word behandeld. Alle spanning is nu definitief voorbij. De negen maanden durende intense

voorbereiding heeft zijn vruchten afgeleverd en ik kan met volle overtuiging zeggen: het is meer dan de moeite waard geweest! Zowel het sporadisch zware trainingsregime dat ik mezelf oplegde, als de wedstrijd die zeker in de tweede helft bijwijlen loodzwaar was, zijn peulschillen in vergelijking met het goed gevoel waarmee ik nu weer een tijd door het leven kan dartelen.

Ik wil dan nu ook uit het diepst van mijn hart dank zeggen aan:

- Carine en 'de klein mannen' Ward, Wietse, Lennert en Robbe omdat zij het mogelijk gemaakt hebben dat ik deze onderneming kon aanvatten; mede doordat ik week in week uit de tijd kreeg om mijn trainingsschema zo getrouw mogelijk af te werken;
- mijn broer Luc die mij 5 jaren geleden met het loopvirus besmette en die al jaren veel energie in mij steekt, om mij zo goed mogelijk te laten functioneren en die tijdens deze Spartathlon ongelooflijk meegeleefd heeft;
- de spartatleten Rik, Katja, Alain en Joseph voor de vele tips. Joseph wil ik in 't bijzonder danken voor de reportage die hij me gaf van een vroegere editie en voor zijn fantastische en fijne begeleiding en steun tijdens en ook na de wedstrijd;
- Paul, Frank en Peter voor hun medische begeleiding;
- Fons, Jurgen en Steven om mij in optimale omstandigheden te laten starten;
- Renaat voor zijn materiële ondersteuning;
- de rest van het thuisfront, zussen, ouders en schoonouders, burens, collega's en alle vrienden voor de talrijke aanmoedigingen, het vele medeleven, de gelukwensen en voor de vele kaarsen die her en der gebrand hebben.

Voila,

Tegen mij zeggen ze altijd als ge geen 200km kunt lopen op 24 uur gaat ge nooit aankomen.

In mijn geval lukte dit wel maar t'is toch goed als ge al eens 24 uur aan een stuk bezig geweest zijt.

Dus qua training zult ge toch ook een paar 100 km moeten doen.

Hoe meer trainingsarbeid ge geleverd hebt hoe meer plezier ge eraan gaat beleven.

De bevoorrading is ongeveer elke 5 max 7 km, perfect niks op aan te merken.

Ik liep wel met een drinkbusje zodat ik altijd kon drinken wanneer ik wilde.(heel veel dus)

De belangrijkste limieten : .km 81 korinthe in 9h30.

km 124 nemea in 16h

km 148 lyrkia in 21h

km 172 nestani in 24h30

km 195 alea tegea in 28h

km 245..3 sparta in 36h.

Indien nog specifieke vragen laat mar komen,

Groetjes,

Edwin

[www.lopersgeluk.tk](http://www.lopersgeluk.tk)