



## Hel van Kasterlee 2007: aankomst na 9u18'39" (63/145)

Kasterlee, 16 december 2007. Al om 4u30 heb ik mijn wekker gezet. Een korte, maar krachtige nachtrust moet volstaan om deze – toch wel – uitdagende dag tot een goed einde te brengen. Gisteren was het redelijk hectisch: omdat ik zelf (nog) geen ervaring heb mbt het vervangen van schrijffremmen, ben ik nog snel naar Haacht gereden voor een korte opleiding. Vervolgens ben ik doorgereden naar Overijse om de loopschoenen na te kijken en nog wat warme kleren aan te schaffen, om dan alles nauwgezet voor te bereiden. Op internet heb ik namelijk gelezen dat je best al je materiaal (kleding, voeding, ...) verdeelt over verschillende zakjes zodat je het tijdsverlies bij de wissels kan beperken. **Zogezegd zogedaan.**



Om 17u had ik nog een afspraak met Bart, mijn begeleider, om het wedstrijdverhaal door te nemen. Tot slot heb ik de fiets en het reserve materiaal nagekeken, mijn sportdrinkjes klaargemaakt en de auto ingeladen: het leek wel alsof ik voor 3 weken naar Zuid-Amerika vertrok. Om 21u30 kroop ik met een gerust gevoel in mijn bed: morgen zal het wel lukken ! Ondertussen blijf ik koolhydraten stapelen: Jean-Pierre (Bikesportive Haacht) had me verwittigd – voortdurend pasta eten (en dat doe ik nu al 2 dagen) is een zware beproeving. Wanneer Bart en Benny me ophalen (5u45) heb ik nog een volledig bord op overschot – ik besluit in de wagen verder te eten. Kasterlee is immers een uurtje rijden vanuit Kortenberg.



Aangekomen in de Kempen vliegt de tijd voorbij. Auto uitladen, schrijffremmen nog eens warm maken, een korte wandeling naar de sporthal, controle van de fiets en helm (ja Benny, alleen atleten zijn toegelaten), alles klaarzetten in de wisselzone (wat is daar weinig plaats zeg, per atleet is er één stoel voorzien waar je een volledige sporttas kwijt kan), naar het toilet (voor één keer bij de dames) en dan is het zowaar al tijd om te verzamelen in de startzone (7u45).

Wat volgt is een minuut stiltje voor Benny en de voorstelling van de toppers. De woorden van de organisator zijn nog niet koud wanneer Joeri Vansteelandt het startschot geeft.

Ik besluit als allerlaatste te vertrekken. Daar heb ik 2 redenen voor. Ik ben er zeker van dat ik wat deelnemers kan inhalen. En omdat ik wil absoluut vermijden dat ik te snel zal starten. Mijn buikgevoel kan me namelijk niet overtuigen van een goede loopconditie. De laatste weken heb ik weinig tijd gemaakt om te lopen: ik heb de afgelopen 24 weken gemiddeld 35 kilometer gelopen per week. De laatste 17 weken van de voorbereiding is dit gemiddelde zelfs gedaald naar 22 kilometer per week. Urticaria hadden me namelijk de lust ontnomen om te blijven trainen. De angst om te hervallen blijft namelijk groot. Deze voorbereiding is uiteraard onvoldoende om een schitterende marathon te lopen.



Wel heb ik de laatste weken getraind op de specifieke afstand van een loopronde in Kasterlee. Bovendien kan ik terugvallen op een uitstekende fietsconditie. Aan een rustig looptempo kan er dus weinig mislopen. Tijdens de eerste loopronde beland ik al snel tussen 2 groepjes zodat ik besluit om me te laten uitzakken. Op de lange rechte stukken is er namelijk een beperkte

tegenwind. Halverwege raak ik aan de praat met een man uit Berlare. Ook voor hem is het de eerste deelname. Ondertussen begint mijn hartslag me zorgen te baren. Al van bij de start loop ik rond met een gemiddelde hartslag van 169 slagen per minuut. Dit is hoger dan een loopwedstrijd over korte afstand. Waarschijnlijk te wijten aan zenuwen want bij de eerste bevoorrading (na 6 km) vind ik het correcte ritme (145 slagen per minuut).

Na 1u09' (gem. 12,6 km/u) neem ik rustig de tijd om de overgang naar het MTBiken voor te bereiden. Misschien iets te rustig blijkt achteraf. Na 1u22' verlaat ik namelijk de sporthal om de fietstocht aan te vatten. Er wordt nog nageroepen dat ik niet mag fietsen in de wisselzone.

**De hel van Kasterlee kan nu echt beginnen !**



Omdat de loopproef me aardig heeft opgewarmd besluit ik de extra winterkledij niet aan te trekken, maar mee te nemen in een zak, die ik later aan mijn begeleiders zal overhandigen. Ik verwacht immers dat de inspanning me op temperatuur zal houden. De weersomstandigheden vallen namelijk zeer goed mee. De temperatuur schommelt rond het vriespunt en de laatste dagen is er geen druppeltje uit de lucht gevallen. Bovendien kunnen we vandaag genieten van een zonnige dag. Dat belooft dus een leuke fietstocht !

Toegekomen aan De Mast (bevoorradingzone) schiet ik in paniek. Ik kan mijn begeleiders namelijk niet vinden. Verdomme, en ik rijd daar met een zakske in mijn hand vol gerief (k-way, modderbril, overschoenen, ...). Ik besluit het zakske bij te houden totdat ik aan den bos kom, en het daar in de kant te smijten. Als ik daar toekom, ben ik echter blij om mijn begeleiders terug te zien. Mijn zakske is dus in goede handen ! Ik kan me opnieuw op de wedstrijd concentreren en sluit onmiddellijk aan bij een groepje van 4 MTBikers.

Het tempo ligt niet hoog, en ik besluit wat te versnellen. Dat is echter niet naar de goesting van mijn kuiten, die zowat gelijktijdig in kramp schieten. **Wat gebeurt er nu denk ik dan ?**

Dat heb ik nog nooit voorgehad. Ik besluit de eerste ronde rustig rond te trappen, en veel water te drinken. Aangekomen bij de heuveltjes ben ik opnieuw verrast. Mijn versnellingen willen namelijk niet meer schakelen. Ik zal de volledige wedstrijd afwerken op het middenblad. Achteraf blijkt dat meerdere atleten hier last van hebben gehad. Een combinatie van vriestemperatuur en modder maakt immers dat je versnellingsapparaat gaat vast vriezen. Uiteindelijk zal ik er niet veel last van ondervinden, het parcours is namelijk ook bevroren, zodat het makkelijker berijdbaar is.



Aangenaam verrast ben ik dus als we de modderstrook aansnijden. Deze is namelijk volledig verhard. Waar je normaalgezien alle moeite van de wereld hebt om recht te blijven, kan je vandaag tegen een rustig tempo doorrijden. Naarmate de wedstrijd vordert, kom de modder wel terug. Toch kan ik hier heel wat tijd goed maken in functie van mijn einddoel: finishen in 9u30'. Geheel onverwacht is de zandstrook, die recent is toegevoegd op zo'n 2 km van De Mast. Hier is ploeteren wel de boodschap. Maar het blijft een plezante afwisseling !

Rondetijden heb ik jammergenoeg niet bijgehouden. Maar ik heb wel een stukje sneller gereden dan gepland. Na ronde één staat Bart klaar om de drinkbus te vervangen en wat energie aan te reiken. Dat is het teken om de gas goed open te draaien. Bijzonder is ook de

vaststelling dat ik mijn tegenstanders kan inhalen op de single tracks (daar waar ik toch enorm tekort schiet als ik toertochten ga fietsen). Na ronde twee zit ik dus goed op schema, en heb ik een uitgebreide bevoorrading voorzien. Aan De Mast zijn Bart en Benny echter nergens te bespeuren. Ik schiet in paniek omdat ik met Bart de afspraak had gemaakt om elke ronde mijn drankvoorraad uit te putten om op die manier mijn vochtbalans te onderhouden. Bij het binnenrijden van De Mast had ik mezelf dus nog snel het laatste vocht toegediend ...



Met een bijzonder beperkte watervoorraad vertrek ik dus voor een derde ronde. Ik besluit dit water te houden om onderweg nog wat gelletjes te verteren, want die zal ik nog wel nodig hebben. In nood kan ik nog altijd stoppen aan de oversteek in Kasterlee, maar dan verlies je uiteraard heel wat tijd. Ondertussen moet ik ook een plaspauze inlassen. Volgend jaar moet ik zeker een vaste plaats afspreken met mijn begeleiders om de bevoorrading te organiseren !

De derde ronde loopt al bij al bijzonder vlot. Toch krijg ik tijdens de 3<sup>e</sup> ronde (na 80 km) een bezoekje van de man met de hamer. Inhalen lukt niet meer, zelf ingehaald worden hoort er echter ook niet bij. Het lijkt wel of alle deelnemers hun tempo hebben gevonden. Net op het ideale moment (bij het doorploeteren van de zandstrook) verschijnen als bij onverwacht scenario Bart en Benny om de voorraden weer aan te vullen. Gelukkig ! **Ik ben weer helemaal gemotiveerd (en opgeladen) om de laatste ronde aan te vatten.**

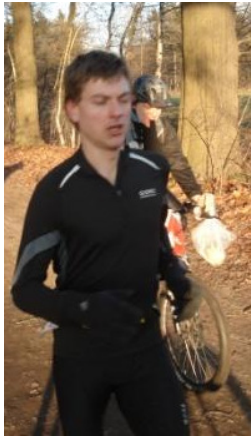
Deze besluit ik niet te snel te rijden, zodat ik in optimale omstandigheden aan de afsluitende loopproef kan beginnen. Ik neem dan ook rustig de tijd om voldoende vocht op te nemen, en een hapje te eten. Gelletjes geven dan wel energie, het hongergevoel gaat er niet mee weg. Naar het einde van de laatste fietsronde spelen krampen in de quadriceps op, maar daar zal ik niet veel last van ondervinden tijdens het lopen. Na 6u30' wedstrijd loop ik opnieuw de wisselzone binnen onder begeleiding van Benny en tussen een erehaag van supporters !

Euforisch denk ik een eindtijd te kunnen realiseren van 9u00. Ik wissel relatief snel onder begeleiding van Bart en denk na 5 minuten al aan het lopen te zijn. Weeral word ik luid aangemoedigd door de supporters, die talrijk aanwezig zijn ! Dank jullie wel, dat motiveert ontzettend hard. Volgend jaar moet ik wel eens bekijken hoe ik jullie beter rond het parcours kan plaatsen, want aan de finish is de wedstrijd uiteraard al gestreden. But anyway: jullie waren fantastisch. De eerste kilometers houd ik goed het tempo erin. Bart meldt me dat ik zelfs 14 km/u loop. Oei, dat is wel overdreven snel. Tempo minderen dus.

Ik raap de lijken op. **Stil staan ze mijn tegenstanders.** Als dit zo blijft doorgaan wordt top 50 realistisch. Momenteel loop ik op een 77<sup>e</sup> plaats, dat weet Bart me te vertellen. Meer kan ik me niet herinneren van de eerste ronde. Wel dat ik steken in de rechterbuik en een zware ademhaling heb. Na zo'n 5 km heb ik beide zaken onder controle zodat ik voluit voor een topprestatie kan gaan.

Bij de tweede doortocht zitten de supporters op café zodat ik het zonder hun steun moet doen. Wel zijn Katty, Charly en mijn ouders toegekomen zodat ik hen nog even kan spreken. Dat geeft opnieuw een boost van jewelste. **Even later gaat echter onverbiddelijk het licht uit ...**

De laatste loopproef is nog maar nog begonnen, als ik mijn klop krijg. Ik heb er helemaal geen zin meer in, en elk geluid dat op me af komt is onverdraagzaam. Ik vraag Bart en Benny om dan ook in stilte te begeleiden. Ik zit op dat moment zeer diep. Bart krijgt telefoon van Ruth om me aan te moedigen. Dank je wel Ruth ! Ik blijf me echter concentreren op mijn looppas. Ondertussen krijg ik gezelschap van een loper, die heel wat pijn heeft aan de knie en een zware ademhaling heeft. Ook hij praat weinig met zijn begeleiders. Ik denk dat die gast er compleet doorzit, en voorspel dat hij spoedig zal loslaten. Achteraf blijkt dat deze atleet een volledige ronde achter loopt. Ik zit erdoor, en moet ook hem laten gaan. Net als de zovelen die plots van alle kanten komen.



**Ik ben zelf een lijk geworden.**

Totdat Alieke, de eerste dame in wedstrijd, opduikt. Raar maar waar lijkt het alsof alles nog maar moet beginnen. Mijn geest is van glashelder, en ik focus met op haar looppas. Ik voel me super gemotiveerd, en besluit op 4 km van het einde te versnellen, ook al omdat plots de tweede dame in wedstrijd komt opduiken. De ene loper na de andere haal ik in, en na 9u18'39" loop ik binnen in de sporthal onder luid gejuich van mijn supporters. Wow, wat een ontlasting. Ik beseef echter niet wat er gebeurt, en moet enorm bekomen van de inspanning. Als er niet zoveel mensen op stonden te kijken, had ik de tranen zeker de vrije loop laten gaan ! Ik heb me in ieder geval enorm moeten verzetten om het niet zover te laten komen ...

**Het is gedaan.** Ik ben er vanaf. Wow, hoe heb ik dat klaar gespeeld ? ... Allemaal reacties die door mijn hoofd spelen als ik even bekom. Even later besluit ik te douchen om de supporters niet te lang te laten wachten. Pas dan voel je hoe diep je bent gegaan. Bukken lukt nauwelijks, stappen nog net. Samen met de supporters drink ik nog een St Bernardus (zwarten trappist) en praten we nog wat na. Naar huis heb ik zelfs een privé chauffeur. Dank je wel Kristof.

Mijn deelname aan de Hel van Kasterlee was een succes. **Ik vond het neig.** Dank je wel Bart en Benny om me te begeleiden, dank je wel supporters om naar Kasterlee te komen en me aan te moedigen, dank je wel Kastelse Durvers voor de schitterende organisatie ! Komend jaar ben ik opnieuw van de partij, hopelijk beter voorbereid en met als doel: 8u30' !

Voor verslag,

Koen Van Roey,  
Deelnemer aan de Hel van Kasterlee, editie 2007 (dossard 138)  
<http://koenvanroey.skynetblogs.be>



*Koen Van Roey, 16 december 2007, Kasterlee (9u18'39")*