



# *the* Holy Trail

**12** MYTHISCHE TRAILRACES  
DIE JE ZEKER MOET GELOPEN HEBBEN

**Rik Merchie**

 | LANNOO

# Inhoud

ULTRA TOUR MONTE ROSA .....	6
MIJN KROEG .....	8
HARDROCK HUNDRED MILE ENDURANCE RUN .....	10
3, 2, 1... START .....	12
TOR DES GÉANTS® .....	16
RUGZAK .....	18
TROMSØ SKYRACE .....	20
VOETBAL .....	24
EL CRUCE COLUMBIA .....	28
JOTIE .....	36
SALOMON GLEN COE SKYLINE .....	40
PAPA .....	42
BARKLEY MARATHONS .....	44
BELGICANO .....	50
THE NORTH FACE® LAVAREDO ULTRA TRAIL .....	54
BEELDSCHERMWERKER .....	58
MARATHON DU MONT-BLANC .....	62
KAPOT .....	64
LEADVILLE TRAIL 100 RUN .....	68
SEKS .....	76
ZEGAMA-AIZKORRI .....	80
DENNENAPPEL .....	86
WESTERN STATES 100-MILE ENDURANCE RUN .....	90
JUNGLE .....	92

SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL® .....	98
MIJLPAAL .....	106
TARAWERA ULTRAMARATHON .....	110
GOD .....	116
EVEREST TRAIL RACE® .....	120
AMBACHT .....	122
VIBRAM HONG KONG 100 ULTRA TRAIL RACE .....	128
FAR WEST .....	136
ULTRA-TRAIL CAPE TOWN® .....	140
ZWANGER .....	148
MATTERHORN ULTRAKS .....	152
ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC® .....	154
LEEGLOOP .....	160
MUSTANG MOUNTAIN TRAIL RACE .....	164
HERDER .....	170
FESTIVAL DES TEMPLIERS .....	174
FEESTJE .....	176
MARATHON DES SABLES .....	182
WOLF .....	184
OTTER AFRICAN TRAIL RUN .....	190
BUFFEL .....	192
DANKWOORD .....	199
BIBLIOGRAFIE .....	201

*Italië & Zwitserland*  
**ULTRA TOUR  
MONTE ROSA**

170KM • D+ 11.300M • ULTRA & 4-STAGES RACE  
100KM • D+ 6100M

---

“While I was running these trails around Monte Rosa, my training ground for the UTMB®, I thought this is the race I would really like to run. It didn’t exist so I’ve created it for you to enjoy.”

Lizzy Hawker

---





# MIJN KROEG

---

'If dogs run free,  
then why not we?'

Bob Dylan

---

Het is dageraad wanneer mijn trein zich uit het stationnetje van het Zwitserse Sankt-Niklaus wringt. Ik duik met slaapoojjes weg in de kap van mijn sweater. De afgelopen dagen waren een combinatie van kilometers, hoogtemeters en honderden oranje vlagjes. Ik kwam niet naar de Ultra Tour Monte Rosa (UTMR) om te racen. Daarvoor sta ik niet scherp genoeg. Wel om de route te markeren en te helpen in een *aid station* als vrijwilliger. Met een missie, want ik wilde zo veel mogelijk trailers uithoren, het basisidee van mijn boek droppen en kijken of het internationaal wortel schoot. Ik vroeg me hardop af welke criteria ik zou hanteren om de trailraces voor mijn boek te selecteren. Dergelijke redactionele vraagstukken laten zich nu eenmaal beter oplossen in de schaduw van de Matterhorn dan thuis aan een schrijftafel.

Mijn uitgever zwaaide me uit met de boodschap dat hij twaalf wedstrijden meer dan voldoende vond. Ik knikte, maar had geen idee van de standaarden die ik zou hanteren. Dat ik geen rekening zou houden met de geografische grenzen van mijn heimat – *ce plat pays* Vlaanderen – leek me voor vertrek al een evidentie. Het is nu eenmaal leuker om over exotische trailraces te schrijven dan over wedstrijden in je eigen achtertuin.

Ook wilde ik me niet beperken tot bestaande competities als de Migu Run Skyrunner® World Series en de Ultra-Trail® World Tour. Louter de klassieke zomerwedstrijden in de Alpen bespreken leek me ook een te strak West-Europees kader. Daarnaast stond het voor me vast dat ik zoveel mogelijk afstanden en disciplines van trailrunning aan bod wilde laten komen. Het is immers niet al ultra wat blinkt.

De hoorn van de trein splijt bij het binnenrijden van een donkere tunnel gemeen mijn hoofd. Ik open de ogen en staar verwaasd naar buiten. De reflectie van mijn verbrande gezicht in het raam wordt enkel onderbroken door flikkerende tl-lampen waarmee de tunnelwand behangen is.

Ik denk na. In gesprekken met UTMR-racers daagde het me dat bestaande boeken over trailrunning vaak (deels) gesponsorde professionele atleten aan het woord laten. Inspirerend, maar ik vind verhalen van gewone stervelingen interessanter. Het relaas van bakkers, bankiers en boeren, die in hun vrije tijd op onverharde paadjes de natuur in trekken om hardlopend kilometers te maken. Een humaninterestaanpak, met focus op de buik en staart van de wedstrijd.

‘Deal,’ zal mijn uitgever zeggen, ‘past perfect bij het literaire karakter van je cursiefjes. En zo heeft de lezer wat afwisseling bij je autobiografische loopavonturen.’

‘Oké, maar ik heb twintig cursiefjes geschreven. En jij wilt twaalf portretten van trailraces in dat boek. Hoe gaan we die dan mixen? Wil je dat ik er acht columns uit wip?’

‘Nee, want ik wil niet in je verhaal knippen. We behouden die twaalf wedstrijden en wisselen daarbuiten af met paginagrote foto’s van andere wedstrijden die in de interviews of je columns aan bod komen. Het draait om beleving, hé.’

‘Dat lijkt me wel wat. Komt in orde!’

‘En nog iets...’

‘Ja.’

‘Je schrijft niet alleen voor diehards uit het wereldje. Kies ook wat wedstrijden die gewone stervelingen na een jaartje training aankunnen.’

‘Tuurlijk.’

In mijn hoofd schrap ik de woorden ‘classificatie’ en ‘rangorde’. De website van de International Trail Running Association

(ITRA) telt honderden wedstrijden. Ik heb helemaal geen zin om *The Holy Trail Bible* te schrijven... Hoe bepaal ik in godsnaam het nummer 1? Volgens afstand en hoogtemeters? Met de organisatie en sfeer als extra parameters?

Nee, dan maak ik liever een bloemlezing van wat er leeft in deze sporttak. Het gaat me om de poëzie, niet om het klassement. Liever een bom aan verschillende smaken en geuren dan een gladde ranking.

Net zoals een barman het aanpakt: een collectie van twaalf grand cru’s, waarop je verliefd kunt worden, zonder te beweren dat er daarbuiten geen liefde te rapen valt, want elke lijst is onvolledig. Daarom zijn er hier en daar wat extraatjes als borrelhapjes.

Excuseer?

Van een goede barman verwacht je dat hij een aantal klassieke cocktails op zijn kaart heeft staan. Een margarita, mojito en bloody mary. Je hoopt ook dat hij je een lekkere saint-émilion kan aanraden. Een stevige stout misschien? Of een exclusieve whisky van een obscuur eiland met een onuitspreekbare naam? Misschien een nipje van de likeur die hij thuis van sinaasappelschillen bottelt? Om af te sluiten met een onbekend artisanaal biertje?

Welkom in *The Holy Trail*, mijn kroeg.

Geen verplichte afname van brouwende multinationals. Geen promodeals. Enkel stuff die de afgelopen jaren mijn aandacht trok, die ik als waard in mijn kelder verzamelde en u hierbij graag voorschotel.

**RIK MERCHIE**

**SEPTEMBER 2017,**

**CHAMONIX-MONT BLANC, FR** 

*Verenigde Staten*  
HARDROCK  
HUNDRED MILE  
ENDURANCE RUN

161,7KM • D+ 10.000M

“You really have to embrace the unknown. You can try all you want to script it - how you see the day going and have these plans. But the mountains don't care. They're indifferent to whatever plans, whatever hopes you have...”

Timothy Olson







# 3, 2, 1 ... START!

---

**OF** toch bijna... 12 mythische trailraces die je zeker gelopen moet hebben?

Van mij moet je niks, maar je bent uit je zetel gekomen. Anders las je dit niet. Misschien kocht je dit boek online of in een boekenwinkel. Of kreeg je het cadeau – mogelijk toen je in je zetel zat, maar het inpakpapier moest in de vuilnisbak. Dus ja, je moest wel uit die zetel.\* Proficiat!

*\* Je neemt al regelmatig deel aan trailraces? Je werkte daarnet een lange duurloop af met honderden hoogtemeters? Blijf dan maar de rest van de dag in je zetel...*

Doe nu je loopschoenen aan en rep je naar buiten. Opnieuw: proficiat! Dit was de moeilijkste hindernis. Ondertussen ben je halverwege. Wandel een blokje om. Rek je onderweg uit. Adem diep in en uit. Begin te joggen. Aan jou de keuze: 5 minuten, 10 minuten... Wandel hierna enkele minuten en herhaal de vorige stap. En opnieuw. Keer na een halfuurtje terug naar huis. Herhaal overmorgen het bovenstaande. Enkele dagen later opnieuw, maar dan met trappen op en af. Of een parkje met heuvels, dat mag ook. Een bos in een natuurgebied?

Nog beter! Een bergpaadje? Absoluut! Proficiat, je bent een trailrunner... Kies nu een wedstrijd uit de twaalf mythische trailraces in dit boek!

Excuseer?

*Hold your horses!*

Dromen mag en moet, maar de wedstrijden in dit boek zijn geen *walk in the park*. Ze eisen stuk voor stuk een pak training. Sommige trailraces vragen ook specifieke technische kennis en uitrusting. Een goed opgebouwde loopconditie is een absolute voorwaarde om deze trailraces ook maar te overwegen. Zonder brede fysieke basis loop je jezelf waarschijnlijk snel een blessure. Of word je uit de wedstrijd gezet, omdat je te traag bent. Of ben je van de eerste minuut bezig met overleven in plaats van beleven. Al deze scenario's hebben een grote kans op mythisch falen. Daarover gaat dit boek niet. Maar (her)begin met trailrunning. Van 5 kilometer naar 10 kilometer. Van 10 kilometer naar 20 kilometer. Van 20 kilometer naar... Zoek de paden op en geniet.

Je bent al een *road runner* en zet nu de stap naar trailrunning?

*Again, hold your horses!*

Je mag dan al stevige loopbenen hebben, trails belasten je lichaam anders dan asfalt.

Op de weg landt je voet telkens op dezelfde manier, op een oneffen pad niet. De voortdurende zoektocht naar evenwicht op technische trails wringt je bovenlichaam in bochten die het niet gewoon is. Kortom: vlieg erin, maar beperk de eerste keren het aantal kilometers tot 50-75% van je gebruikelijke afstand.

Schrijf je in voor trailraces die binnen je huidige fysieke conditie passen. Wie zei er dat een wedstrijd van 10 kilometer niet mythisch kan zijn? Check deze kalenders voor een wedstrijd in jouw buurt:

[WWW.BETRAIL.RUN](http://WWW.BETRAIL.RUN)

[WWW.MUDSWEATTRAILS.NL](http://WWW.MUDSWEATTRAILS.NL)

[WWW.I-TRA.ORG](http://WWW.I-TRA.ORG)

Kruip na afloop met je verzuurde benen terug in je zetel. Neem dan dit boek en fantasieer welk parcours ooit onder jouw voeten zal verdwijnen. Duizenden trailrunners deden je het voor. Waarom zou jij niet een van hen kunnen zijn?

Deze tien adviezen helpen je zeker een stuk op weg:

## I. WANDELEN IS OKÉ

Iedere trailrunner krijgt er vroeg of laat mee te maken: een steile klim, waarbij je wel moet wandelen. Sterker nog, een geoefende trailrunner zal wandelen vaak verkiezen boven keihard omhoogcrossen. Zo spaart hij krachten, want meestal blijft het niet bij die ene klim. Je hartslag en ademhaling zijn een indicatie of je tempo juist zit, niet de gemiddelde snelheid op je

sporthorloge. Boodschap aan *road runners*: wandelen op trails is doodnormaal en niks om je voor te schamen.

## 2. KM, D+ & D-

Dé vakterm van trailrunning is de letter D. Deze aanduiding vertelt naast het aantal kilometer iets over de zwaarte van de race. Voluit staat D voor *le dénivelé* of *la dénivelée*, wat Frans is voor het hoogteverschil tussen twee geografische punten op het aardoppervlak. Deze aanduiding bestaat in twee varianten: een positieve (D+) en een negatieve (D-). Een voorbeeld? Een wedstrijd van 30 kilometer met 1300 D+ en



“It’s just running.  
You know how to run.  
No, really, you do.  
Left right.”

Anton Krupicka

800 D- betekent dat je verspreid over 30 kilometer 1300 meter omhoog zult moeten klimmen en 800 hoogtemeters omlaag mag denderen. Interessant weet je om een wedstrijd goed in te schatten: voor elke 100 D+ mag je een vlakke kilometer extra rekenen. Opnieuw een voorbeeldje? Als je met een deegrol over een parcours van dezelfde wedstrijd van 30 kilometer met 1300 D+ zou gaan, krijg je het equivalent van een vlakke race van 43 kilometer.

### 3. GEAR JUNKIES

Moet je eerst voor honderden euro's naar de winkel, alvorens je aan de slag kunt? Nee, want met je gewone loopschoenen kom je al een heel eind. Als je je echter wilt verdiepen in deze sport, is wat extra materiaal wel een goed idee. Het loont zeker de moeite om dan te investeren in een paar loopschoenen voor trailrunning. De diepere groeven bieden je meer houvast op glibberige ondergronden. In vergelijking met klassieke loopschoenen hebben ze ook een lager profiel. Hierdoor sta je iets lager op de grond en is de kans kleiner dat je een enkel omslaat. Belangrijk is ook dat ze goed aansluiten rond je hiel en dat je tenen vooraan voldoende ruimte hebben om uit te zetten tijdens het lopen. Idealiter hebben je trailrunningslofften een stootrand die voorkomt dat je tenen al na enkele kilometers blauw zien. Een absoluut surplus is een *rock plate*. Dat is een weefsel van kunststof dat ervoor zorgt dat scherpe rotsen en boomwortels niet door het rubber van de buitenzool in je voet priemen. Veel of weinig schokdemping (*cushioning*) hangt af van je loopstijl, lichaamsgewicht, het terrein en de duur van je training of wedstrijd. Uiteraard is het fijn om zo licht mogelijke schoenen te hebben, maar vaak staat *lightweight* ook voor weinig duurzaam.

Waterdichte schoenen met bijvoorbeeld een Gore-Tex-membraan lijken interessant, maar zodra ze via de bovenkant volgelopen zijn met water, blijft dat water ook in je schoenen staan. Lang verhaal kort gemaakt: overweeg je loopschoenen voor trailrunning, ga dan zeker langs bij een gespecialiseerde handelaar. Probeer verschillende modellen, vraag advies en lees reviews op het internet. *Barefoot* en *minimal trail running shoes*? Leuk speelgoed, maar verstandig opbouwen en in de beginfase afwisselen met je klassieke trailrunning-loopschoenen is de boodschap.

Hoe langer en hoe steiler je door de bossen host, hoe meer materiaal er aan te raden valt. Looprugzakjes en *race vests* met waterzakken, drinkpullen en flacons. Energiegels, poedertjes en mueslirepen. Een loophorloge dat je op gps de route aanwijst. Telescopische of opvouwbare hardlooptokken om jezelf over die bergkam te hijsen. Een lichtgewicht jasje tegen die slagwinden onderweg, een zonne-crème en zonnebril met hoge uv-index en een hoofdlampje waarbij de koplampen van een auto net theelichtjes zijn. Een survivaldeken en fluitje voor noodsituaties. Een trailrunning-shop is een paradijs voor *gear junkies*, maar niet voor je kredietkaart. Nadenken over wat je wel en niet aanschaft is gezond, besparen op je veiligheid in onherbergzaam terrein niet.

### 4. PAIN SAUCISSE EN BIER

Een trailrace is geen dieet. Het sumoworstelen buiten beschouwing gelaten is er geen andere sport waarbij je zoveel dient te eten en te drinken. Bij wegwedstrijden is het aanbod in de *aid stations* vaak beperkt, maar bij (langere) trailraces zijn bevoorradingspunten vaak bacchanalen. Thee, bouillon, cola, sportdrank en water. Stukjes cake, worst en kaas, halvemaantjes sinaasappel, noten, chips en

droge zoute koekjes. Bij het extreem lange werk soms ook pasta en soep. Eet en drink ook voldoende buiten de *aid stations*. Oefen dit tijdens je trainingen, want tijdens je race wil je niet te weten komen wat wel en niet werkt voor je maag. *Pain saucisse* en bier kun je het best houden tot na de wedstrijd.

## 5. WHAT GOES UP, MUST GO DOWN

Indien niet te steil, dribbel met korte en snelle pasjes naar boven. Moet je overschakelen op wandelen? *Fair enough*: handen op de dijbenen en duwen! Bij eenvoudige afdalingen mag je wijdere passen gebruiken. Gebruik de zwaartekracht en laat de helling het werk doen. Vergeet niet te ademen, want sommige lopers hebben de reflex om tijdens het afdalen hun adem in te houden. Bij technische en steile afdalingen is het aangewezen kortere passen te nemen en je torso zo lang mogelijk te maken, alsof je een trappenhal naar beneden dendert. Probeer lichtvoetig te bewegen. Op die manier ben je snel, maar ook wendbaar om accuraat te reageren op zwiepende takken en losse kiezels. Het kan heel verleidelijk (en leuk) zijn om *full power* naar beneden te knallen, maar zo struikel je ook snel – zeker als beginneling. Laat je snelheid dus meegroeien met je ervaring.

## 6. SCAN HET PAD

Een motorrijder staart ook niet naar zijn voorwiel, maar kijkt ver vooruit om te kunnen anticiperen op wat zich aandient. Op dezelfde manier kijkt een trailrunner ook beter niet naar zijn voeten tijdens het lopen. Kijk steeds vier à vijf passen vooruit zodat je weet wat er op je afkomt. Let op dat je niet te veel vooroverbuigt, want dan kan er niet voldoende lucht naar je longen.

## 7. CORE STABILITY

Om snel en wendbaar te kunnen reageren met je voeten, heb je een sterke kern nodig. Logisch, want al die G-krachten op dat kronkelende en onstabiele pad stoppen niet bij je navel. Een stevig huis heeft een fundering van staal en beton. Investeer in *core stability*. *Planken* maar, olé, olé!

## 8. VOETEN & ARMEN

Vallen hoort bij trailrunning, maar hef je voeten voldoende op tijdens het lopen en je komt al een heel eind. Je armen bepalen mee je balans. Een goede inzet van de armen is dus extra belangrijk bij trailrunning. Op technisch terrein vind je meer evenwicht als je je ellebogen wijder houdt. Bij een afdaling houd je je armen ter hoogte van je borstkas met je handen iets naar buiten. Op hellingen met veel obstakels laat je je armen juist wat zakken.

## 9. TRAIN JE SKILLS

Zoals intervaltraining je snelheid pimpt voor wegwedstrijden, zo boosten herhalingen op een technisch uitdagend stukje trail je techniek. Focus op je houding en vind zoals bij het skiën de juiste lijn en flow. Vul je looptraining aan met kracht- en balansoefeningen.

## 10. CHILLAX

Hoogtemeters en afstand zijn je vijand, niet je medelopers. Trailraces kunnen net zo competitief zijn als wegwedstrijden, maar de sfeer is gemoedelijker en relaxter. En dat houden we graag zo. Leer hoe je het pad met andere gebruikers deelt, help collega's in nood, houd je afval bij en bedank de vrijwilligers. 

*Italie*  
TOR DES  
GÉANTS®

356,3km • D+ 27.390m

---

“Tor des Géants® is made of pain and smiles, hugs and glances. It is made of faces and landscapes encountered along one's own path. It is a challenge to your emotions, it is the deep desire to leave without being sure to arrive.”

TOR DES GÉANTS® 2017  
OFFICIAL VIDEO REPORT

---





# RUGZAK

---

**B**innen een uur vertrekt mijn trein. Hoewel ik al drie dagen aan het inpakken ben, is de vloer van mijn appartement nog steeds een ontplofte buitensportwinkel.

Komaan, voortmaken.

Eerst de ruwbouw: tent-slaapzak-matje. Zonder basiskamp geen toppoging. Gasbrander, kooksetje en pasta. Veel pasta. En suikerwafels, mueslirepen, chips en dadels.

Looprugzakje met drinkflacons en waterzak met drinkdarm. Ik reken het in mijn hoofd na. 1 liter vooraan en 2 liter achteraan als maximumcapaciteit in volledige autonomie. 3 liter is alvast 3 kilo extra gewicht. Ik ben geen grammenjager, maar een mens leeft niet van water alleen. Vier energiegels met appelsmaak, calcium en magnesium, vijf energiegels met colasmaak en cafeïne, drie powerbars met chocoladesmaak en een pakje zoute koekjes om de dag door te komen. Enkele tabletten met een concentraat aan essentiële aminozuren. Een buisje met bruistabletten om de elektrolyten aan te vullen. Capsules met valeriaan voor een goede nachtrust. Evenveel ontstekingsremmende

homeopathische tabletten Traumeel®. Voor de finale een uiterst sterke energiegel met koffiesmaak en een triple dosis cafeïne. Niet te vergeten: sporttape, tijgerbalsem, massagecrème, zonne crème, lippenbalsem met factor vijftig en een potje antiwrijvingscrème.

Het voelt alsof ik net een apotheek overval- len heb. Ik prop alles in mijn trekkingrug- zak. Ondertussen knalt een Rock Werchter- versie van 'Feel Good Hit of the Summer' van Queens of The Stone Age op volume elf door mijn keuken.

*You need some porno music...  
Everybody knows you dance like you fuck,  
you dance like you fuck, you dance like you fuck...*

*O, yeah...*

*So, how do you fuck in Belgium?  
That's what I wanna know!*

*O, come on, you must fuck better than that!  
How do you fuck in Belgium?  
It's fucking good, that's what I know.*

*Nicotine, valium, vicodin, marijuana, ecstasy and  
alcohol... Co-co-co-co-co-cocaine*



De bandenkeuze?

Mijn lichtgewicht wedstrijdsloffen met vier millimeter drop of mijn robuuste trainingsschoenen met tien millimeter drop? Het eerste paar klauwt lekker bergop, het tweede zorgt voor meer comfort in lange afdalingen. En wat met mijn normale loopschoenen? Niet dat ik veel asfalt verwacht, maar toch. Wel handig om los te lopen de dag voor de wedstrijd.

Uiteindelijk prop ik drie paar loopschoenen in mijn rugzak.

- korte en lange loopbroek
- regenjasje met kap
- twee sneldrogende T-shirts
- twee paar loopsokjes
- muts
- handschoenen
- mp3-speler met oortjes
- opvouwbare hardloopstokken
- hoofdlampje
- zonnebril
- bandana
- opbouwbare drinkbeker

Check.

Medisch attest in het Engels, fluitje voor noodsignalen en aluminium overlevingsdeken.

Dubbelcheck.

Ik ga op reis en neem het állemaal mee.

En last but not least, want na inschrijving was ik uitgeloot om deel te nemen: een geëerd startbewijs voor een trailrace in de Alpen. ▲▲

---

**“Ik ben geen  
grammenjager,  
maar een mens  
leeft niet van  
water alleen.”**

---



*Noorwegen*  
**TROMSØ**  
**SKYRACE**

---

**Badass bromance tussen zee en hemel.**

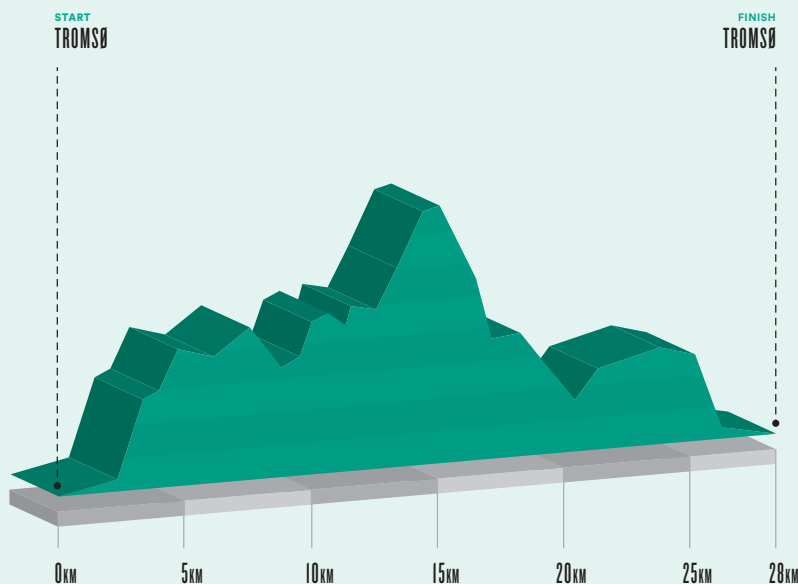
---



# Tromsø TROMSDALSTIND SKYRACE

28KM • D+ 2000M

- + Trailrunning-legendes Kilian Jornet en Emelie Forsberg als race directors
- + Kleinschalig & charmant
- + Alpen terrein, maar te laag om je hoogteziekte te bezorgen



## ANDERE AFSTANDEN

### HAMPEROKKEN SKYRACE

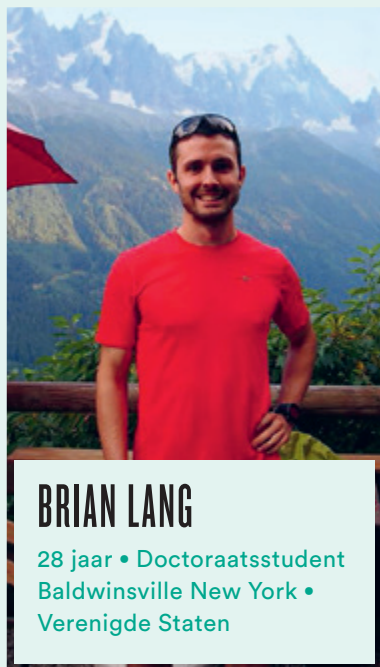
57KM • D+ 4800M

### BLAMANN VERTICAL

2,7KM • D+ 1044M

### BØNTUVA SKYRACE

15KM • D+ 800M



## BRIAN LANG

28 jaar • Doctoraatsstudent  
Baldwinsville New York •  
Verenigde Staten

## Waarom koos je deze wedstrijd?

**BRIAN** 'Ik woon al een paar jaar in Basel in Zwitserland voor mijn doctoraatsonderzoek. Vroeger als student deed ik aan atletiek. Naast de piste werkte ik ook enkele bescheiden halve marathons af, dus het lopen zat al wat in mijn benen. Samen met een Amerikaanse vriend wilde ik een excuus om Zwitserland te verkennen. Online zag ik foto's van de trailrace Sierre-Zinal en we waren meteen verkocht. Nog hetzelfde jaar, in 2015, liepen we niet alleen die trail, maar ook de Jungfrau Marathon. Dan keek

ik op internet wat rond welke trails er buiten Zwitserland waren. De Salomon Glen Coe Skyline leek me wel iets, maar ik heb altijd al een fascinatie gehad voor Scandinavië en zo kwam ik Tromsø tegen. Een skyrace, vanaf zeeniveau kliften omhoog. Ik was meteen verkocht! Toen ik verder klikte, zag ik dat de wedstrijd vier evenementen telde. Een verticale kilometer en een race van 15 kilometer, maar die vond ik wat lullig om de lange reis te verantwoorden. De heel technische Hamperokken Skyrace is met 57 kilometer en 4800 hoogtemeters het kroonjuweel, maar dat zag

ik niet zitten. Bleef enkel nog de Tromsdalstind Skyrace over. Eén bergtop in plaats van twee en ‘slechts’ 28 kilometer en 2000 hoogtemeters. We hebben ons nog dezelfde dag ingeschreven voor de editie van 2016.’ (lacht)

## Hoe verliep je voorbereiding?

**BRIAN** ‘Ik mocht dan wel Sierre-Zinal en de Jungfrau Marathon gedaan hebben, de Tromsø Skyrace is toch andere koek. Soms is het meer klauteren dan hardlopen. Als ik het tot een goed einde wilde brengen, mocht ik mijn training niet lichtzinnig opvatten. Met acht maanden te gaan, vloog ik in december in mijn training. Met te veel ambitie, want na twee weken begon ik al stiekem trainingen te skippen tot ik uiteindelijk niks meer deed. In februari herpakte ik me en haalde ik weken met meer dan 50 kilometer. In maart en april zakte het naar 30 kilometer per week tot in mei alles weer op zijn gat lag. Juni was een wake-upcall waarin ik bewust heel veel hoogtemeters gemaakt heb. De laatste maand voor de wedstrijd was ik terug bij mijn familie en vrienden in de VS. Door de vele bezoeken en feestjes heb ik mijn loopschoenen toen niet meer aangedaan. Ik ging ervan uit dat het wel zou lukken. De *cut-off time* was 12 uur. 28 kilometer kan je toch wandelen in 12 uur? Met mijn ondermaatse training zou het geen snelle race worden, maar een test voor mezelf hoe hard ik kon afzien.’

## Race secret

Het water in de riviertjes op het parcours is zo zuiver dat je er rechtstreeks uit kan drinken. Ideaal om de verschillende soorten wilde bessen\* die je langs het parcours vindt door te spoelen.

\*tenzij Emelie Forsberg ze allemaal geplukt heeft voor haar taarten.

## Hoe ging je race?

**BRIAN** ‘Eigenlijk loop je van zeeniveau naar de top van de Tromsdalstind. Dat is een klim van een dikke 1200 hoogtemeters. Met mijn kwakkelvoorbereiding in het achterhoofd heb ik me wat ingehouden, maar na de top volgde een lange technische afdaling waarin ik me wilde laten gelden en me wilde uitleven. Ik had nog nooit zoiets gezien: een grote woestijn van rotsblokken, met soms een halve meter hoogteverschil per pas. Hierna was het nog maar 10 kilometer. Wat had ik te verliezen? Terug beneden kon ik amper nog een stap zetten. Mijn dijbenen stonden op ontploffen. Lopen ging niet meer, joggen nog maar net.’

## Welk moment vergeet je nooit meer?

**BRIAN** ‘De meeste wedstrijden serveren in *aid stations* gedroogd fruit, snoepjes, chocolade en mueslirepen. Allemaal zoete dingen, terwijl ik zoute smaken prefereer. Daarom had ik in mijn *race pack* een zakje zongedroogde tomaatjes mee. Ik zie me nog altijd schrokken in dat mistige

landschap, zo opgebrand was ik. Ik at bijna alles ineens op. Misschien wat raar om zongedroogde tomaatjes mee te nemen. Want veel energie zit daar niet in, maar het was de beste snack van mijn leven.’

## Een gouden tip voor toekomstige deelnemers?

**BRIAN** ‘Voor de laatste kilometers wilde ik weer wat harder gaan, om mijn maat voor te blijven. Misschien gaven die zongedroogde tomaatjes toch de energie die ik nodig had? Ik knalde een zoveelste rivier door en sprong de oever op, waar een modderzone volgde. De voet waarmee ik landde, zakte meteen diep weg. Voor ik het wist, zat ik tot over mijn knie in de smurrie. Ik verloor mijn evenwicht en viel voorover. Het duurde even voor ik goed en wel besepte wat er gebeurd was. Een bevroren breakdancedebutant in een modderige pose, zo moet het eruitgezien hebben. Jammer dat er geen fotograaf in de buurt was. (lacht) Wees dus extra voorzichtig als je modder ziet!’