

Marc Matthys, BEL #4

Ni extreem genoeg ...

Zaterdag 22 juni 2019. Wa nen dag! Kheb moeite om hem af te sluiten. Lig al wel op bed maar ben omwille van de vele schaafwonden wat bang om aan de nacht te beginnen. Hoe die er gekomen zijn? Op Facebook en Whatsapp is al wel wat doorgesijpeld maar hier kan je alles in geuren en kleuren lezen.

2u45, de wekker. Witte bokes met honing, tubes hard zetten en 5km naar de start fietsen met hoofdlampje (verplicht mee te nemen de laatste 16km van het lopen samen met nog wat andere attributen). Heel zachte nacht/ochtend. Windstil en aangename temperatuur. Perfect om de race te starten.

Eerst kleine 100m stroomopwaarts zwemen om dan schuin tegen de stroom naar het midden van de rivier de boei te ronden. Ni evident. Ik stap dus eerst wat kort langs de oever en bij het goed zetten van brillette knapt de rekker. Daar gaat mijn gedroomde start. Gelukkig hoort schoonbroer Luc mij vloeken en heeft hij de zwemzak nog vast met jaja mijn reservebrilleke. Ik vertrek dan in positie 50 of 60 (van de kleine 80 deelnemers) aan een inhaalrace. Ik haal er stroomafwaarts al 10-tallen in en door mijn voorgeschiedenis in deze race maak ik aan het keerpunt ook nog een heleboel plaatsen goed. Er waren er heel wat die efkes recht naar die boei dachten te zwemmen. No way! Ge moet keihard flink schuin tegen de stroom zwemmen om uiteindelijk net aan de boei uit te komen. Dan begint het stroomopwaarts gedeelte. Das 1,5km zo kort mogelijk tegen de oever zwemmen en net de takken boven je en de stenen en wortels onder je niet raken. Lukte redelijk. In de buurt van de zijarm gekomen waar de finish ligt, zie ik Luc op de oever zijn 10 vingers opsteken. 10de? Jawel, flinke remonte dus maar ja, tzijn daar dan ook geen toppers hè

Alles uit, gewone fietskledij aan en wijle weg. Heel goeie benen. Na 20km alleen, enkele mindere fietsers niet meegeteld, komt er een Noor (zou later als 1ste binnkomen met de fiets) bij mij maar die rijdt niet echt van me weg. Beetje later nog iemand erbij en als ik Karla en Luc voor de eerste keer zie verneem ik dat ik in 5de positie, rij met 3 en 4 net voor me. WoW! Da geeft nen boost. Maar de buik vraagt om een pitsstop. Dus laat ik ze rijden aan de voet van de 1ste klim die ik dan solo afwerk. Fantastisch. Tweer is goe, de benen ook en we zijn prima aant doseren. 2de klim gaat ook vlot en ik zit gebeiteld op stek 5. In klim 3 van de 4 krijg ik echter nr 4 in zicht die al teruggevallen is van plaats 2. In het

begin van de afdaling kom ik erbij, ben dan even onoplettend en BANG ... de ergste crash uit m'n leven. Ik rem te laat voor een haarspeldbocht en vlam tegen ongeveer 40km/u de gracht in, maar vlieg er door de snelheid over tegen een houten afspanning en bots terug tot aan de rand van de weg. Ik weet niet waar ik een engelbewaarder gehaald of verdiend heb maar der is er ene.

<bon tis nu half 12, morgen schrijf ik verder>

<6u17: goeiemorgen!>

Toch nog redelijk wa geslapen maar het verplaatsen was zoals verwacht pijnlijk en in sloooooowmoooootion. Benen zijn ok, door het vele wandelen is de spierpijn een pak minder dan bij een "gewone" ironman waar de marathon, als je hem continu op tempo kan lopen, een echte aanslag op je lijf is. Tis mijnen onderrug waar ik meest last van heb. Ben er redelijk hard op neergekomen na de buiteling en mijn gsm, de gps-tracker en een spuitbus met schuim, voor als ik lek zou rijden, zaten in mijn achterzakken. Kzal die nog een tijdje voelen ...

De atleet die ik net voorbij was, is onmiddellijk gestopt om te vragen of ik ok was. Ok! Zei ik. Maar ik had nog geen vin verroerd. Ik bleef liggen want mijn hoofd had een serieuze tik gekregen. Maar ik wist goed wat er was gebeurd. De mensen die er buiten stonden en de crash hebben gezien, kwamen vragen of een ambulance nodig was. Nee! Langzaam rechtzitten en wat dizzy. Beetje later rechtstaan. Ambulance? Nee! How is my bike? Hoeveel mensen er gestopt zijn weet ik niet maar iemand van een ander begeleidingsteam heeft mijn fiets wat onder handen genomen. Ketting erop. Remmen wat open gezet want kleine slag in beide wielen. Intussen waren ook Luc en Karla toegekomen. Die hadden me zoals elke keer op de top nog gezien. Bon, ik voelde stijfheid zowat overal en zag dat ik wat schaafwonden had maar er leek niks drastisch bij. Een heel groot gat (20x10cm) op mijn rechterdij in mijn schoon Ironmarc MTT broek getverdemme. Terug de fiets op. 30m verder STOP. Stuur scheef. Zo vast dat ik het niet kon rechten. Dus inbussleutels uit gereedschapskoffer die in de dakkoffer stak. Ge kunt al denken hoe lang ik daar al stond ... en nr 6 was nog ni voorbij. Het gebeurde op km 150. Volgens Karla en Luc waren we met nrs 3, 4 en 5 korter aan het komen op 1 en 2. Djuu toch.

Terug de fiets op. Weer deraf. Remgrepen beide scheef. Die kon ik wel rechttrekken. Derde keer goeie keer. Verder afdalen. Beneden moest ik dan beginnen schakelen ... achteraan zag ik dat de kooi van mijn derailleur scheef stond en dat zorgde voor problemen maar ik kon wel wat schakelen. Maar vooraan geen beweging in te krijgen. Shit. Ok, dan

maar bollen tot aan de voet van de 4de en zwaarste helling. Top op 167km.

Beslist om voorderrailleur eraf te halen. Weer die sleutels uit de koffer, die Luc mooi weer had weggeborgen. Ketting open. Derailleur eraf. Ketting toe. Kooi achteraan wat rechter gewrongen maar mijnen 32 kon ik niet meer nemen. Die had ik net voor deze helling nodig. Bon, op 28 gaat dat ook. Hier zijn er mij wel een 5 tal atleten voorbij gegaan. En als ik vertrok nog 2. Swat, ik wou nu alleen nog finishen en de vraag was of ik door die klap wel zou kunnen lopen. Fietsen ging. Serieus moeten stoempen om boven te geraken maar mijn hartslag ging nog net boven 150 net als op de 1ste klim. Dus ik had goed gedoseerd. Ik zat zelfs nog op het schema dat ik had opgesteld om Luc en Karla een idee te geven wanneer ik waar zou doorkomen.

Boven wel fietsvest aangedaan. Ketting handmatig op de gruite platoo gelegd en naar beneden. Door de kleine slagen in mijn wielen ging dat ni meer zoals voorheen maar toch nog af en toe 60km/u zien staan Wel 5 keer is mijn ketting eraf gelopen langs buiten. Telkens al rijdend met hand er terug opgelegd. Ah ja, er was geen voorderrailleur meer en mijn achterderailleur hield niet genoeg spanning meer op de ketting. In de afdaling waren een aantal van die roosters om de beesten tegen te houden en daar sprong ze er steeds af. Maar we zijn aan T2 geraakt.

Van de fiets komen ging, maar die eerste stappen waren zeer pijnlijk. Alles uit en schaafwonden ontsmetten. Ook ni van de poes. Maar Karla deed dat voortreffelijk. Luc zette alles klaar en ze hielpen me om loopkledij aan te doen. Jaja, ik ging vertrekken. Trapje af. Amai mijne rug. Loopbrug over. Trapjes op. Voorzichtig joggen. Alles wrong. Maar stap per stap beterde dat. Na kleine km kon ik quasi normaal lopen. Ikke blij. We gaan hier finishen!

Na dikke 3km de eerste serieuze beproeving. Een fucking steile wei. 30%? 35%? En dat kleine 400m. Pffff ... maar we doen da en boven zie ik dat er niemand achter me te zien is. Goe. Dan loopt het een hele tijd vlot, veel bergaf en vlak op goeie wegen tot km21. Plat loop ik net boven de 5min/km. 2u voor die 21km en dat is gezien de omstandigheden ni slecht. Dan begint een fikse wandeling. Ne km of 3 aan 15% schat ik. Ni te belopen. Iedereen stapt daar. Daarna terug lopen en op km28 ben ik bij Luc die me vanaf daar moet vergezellen. 2u45 aant lopen en ge raadt het al ... perfect op het schema dat ik had opgesteld.

O ja, rond km13 is het licht beginnen regenen. Deed deugd en twas ni koud en licht wind mee. Temperatuur en wind zaten heel de dag al mee. Op km21 heb ik wel m'n regenfrakske aangedaan omdat dan die

“wandeling” begon. Heb het aangehouden tot aan de finish. (later wel vernomen dat alleen de top 6 op col 1 droog is gebleven en dat de tragere deelnemers wel 6u in de kletsende regen hebben gereden)

Ni getreuzeld. Drinkrugzak aan met alle andere verplichte zaken en wijle weg. Eerst stappen, want te steil, daarna joggen waar het kan, stappen waar het moet. Zo haspelen we 11km af in 2u. Maar dan komt een heel steil stuk. 1 van die kms hebben we 24min over gedaan! Stap voor stap zien waar je je voet zet en steeds boven de 25%. Rotsen, wa water, slijk, sneeuw, stront, ... Maar wat een landschap. En geen wind, regen was ook al hele tijd gestopt. Prachtige setting om de laatste 3km in af te leggen.

Aangezien gsm mee was voor de veiligheid heb ik tijdens het wandelen ook eens met Hilde gebeld om te zeggen dat alles ok was en de finish gehaald zou worden. 3j geleden had zij dat deel hier solo afgewerkt omdat ik in het hotel in een bed was gedumpt na opgave omwille van slaaptekort. We hebben er nu dik kwartier langer over gedaan dan zij. De laatste 4km ging ik ni meer vooruit. Kon niks meer duwen vanuit de rug. Dus kleine stapjes en traag. Maar wel gedaan waar ik voor gekomen was. Mijn DNF van 2016 uitwissen! (DNF=did not finish)

Proficiat aan zij die dit extreem lang verslag hebben gelezen en nog een “dank u” aan Karla en Luc die ook een bewogen dag hebben beleefd.