

JULI 2024

hamok

100% ORIENTEERING

VOORZITTER

André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

ONDERVOORZITTER

Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

INTERN SECRETARIS | LIDGELD

Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

SCHATBEWAARDER

An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

INSCHRIJVINGEN

Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

BESTUURSLID

Wim Geerts

Tenderlo 40 | 2490 Balen
0479 74 60 43 | wgeerts@gmail.com

KALENDERCOMMISSIE

Luc Melis

Oude Molsebaan 32 | 2490 Balen
0485 59 55 51 | luc.melis@hamok.be

PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

Bart Mellebeek

Korteweg 13 | 3971 Heppen
0472 57 75 13 | bart.mellebeek@hamok.be

TOPSPORTCOMMISSIE

Thomas van der Kleij

Snellewindstraat 48 | 3950 Bocholt
0497 04 45 45 | thomasvdk@gmail.com

MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

Wim Hoekx

Sterstraat 19 | 3920 Lommel
011 55 24 40 | wim.hoekx@hamok.be

PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

Benjamin Anciaux

Bakhuisstraat 53 | 3920 Lommel
0498 25 84 78 | anciauxbenjamin@hotmail.com

INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

Ronny Timmers

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0479 20 09 67 | ronny.timmers@hamok.be

MARKETING

Dries van der Kleij

Blandenstraat 208 | 3052 Haasrode
0473 98 05 48 | dries.vanderkleij@hamok.be

Als ik de voorbije maand even overloop dan zie ik wel veel resultaten in Helga staan doch veel bossen hebben we niet gezien. Het wordt tijd dat de sperperiode voorbij is.

Is het nu Vorselaar, Kieldrecht, Heeserbergen, het is mooi om even snel door deze dorpen te lopen en de postjes op te pikken die men verstopt heeft, maar onze natuur ligt elders en maar goed ook dat er terug naar de bossen kan gekeken worden. Enkele woensdagavonden hebben hierop ingespeeld en nu staan we aan de vooravond van de 3-daagse van België. We gaan er met een 25 tal hamok-atleten naartoe en een deelnemersveld dat gezien mag worden. Ik hoop dat we voor onze 4-daagse ook op zulke opkomst mogen rekenen, doch met de helft ben ik ook al tevreden. We zien wel wat het wordt. Ik wens alle Hamokkers op de 3-daagse een sportief evenement toe.

Onze cityrun op Heeserbergen was goed. Vorig jaar was Wim kaarttekenaar en baanlegger, nu was Patrick als baanlegger aan de beurt. Dit jaar een totaal andere race gelopen dan vorig jaar en zo ziet ge maar: de insteek van verschillende baanleggers. Verder niets bijzonder. Het heeske was en is een toffe ontmoetingsplaats voor deze city-run, met dank aan alle helpers.

Enkele dagen voordien, beker van de secretaris en "klak-af" voor Pascal, want hij was weer in zijn element. Een toffe wedstrijd waar ge zelf kon beslissen hoeveel posten ge wilde gaan halen, alleen diegene die de meeste gezocht had en op "0" uitkwam won de beker. Doch in de knijptang gaat ge een verhaal lezen hierover en dus kijk even verder in ons clubblad.



Na de beker van de secretaris hebben we een algemene vergadering gehouden en ik wil nog even terugkomen op mijn tussenkomst als voorzitter. Dat het financieel en sportief goed zit met de club is een gegeven dat we aanhoord hebben, doch waar het mij omgaat is het grote aantal taken dat het bestuur op zich moet nemen om de club draaiende te houden.

Zowel op federatieniveau waar we nu samengaan met Fros en waar een aantal taken naar de clubs geschoven worden, als de eigen werking van de club zorgen ervoor dat bestuursleden overvraagd zijn. Gelet op dat we ook niet meer van de jongsten zijn, houd dit in dat er een verjonging moet komen. We zijn een arbeidsintensieve sport die zich aan vele regels moet houden, doch als iedereen zijn steentje bijdraagt dan is het samenstellen van een werkljst een fluitje van een cent.

Ik had bijvoorbeeld aangegeven dat de werkljst voor Heeserbergen slechts uit 10 man bestond. Voor een goede werking heb ik 15-20 Hamokkers per wedstrijd nodig. Ik heb toen aangegeven, zeg het me hoe we ervoor kunnen zorgen dat taken sneller en niet steeds door dezelfde opgepikt worden.

Toen werd het stil in de zaal en ik hoop dat het voor eenieder doordringt dat we voor continuïteit moeten zorgen. Spreek uw bestuursleden aan met mogelijke oplossingen. Een positief signaal kwam al van Elisabeth die van mij alles i.v.m. de Sylvester gaat overnemen. Ik zal haar bijpraten en dan kan ze verder.

Want er komt een hoop werk op ons af. De 4-daagse is in volle voorbereiding. Locatie wordt uitgetekend, de omlopen zijn klaar. Een preview is gegeven met de beker van de secretaris. Op de hamok-site van de 4 daagse is alles te lezen, wat en hoe, de laatste nieuwtjes ... Dries volgt de takenverdeling op en kijkt of er nog gaten te dichten zijn. Tessenderlo is the place to be en zeker de weide van de Sint-Jozefridders. 4 dagen vertrekkende vanaf dezelfde locatie met een bustransfert op dag 2 naar de start. Zoals altijd gaan we ervoor zorgen dat werkenden ook kunnen deelnemen.

Natuurlijk moeten we nog even terugkomen op de Filip zijn avontuurlijke trail in Schotland. We hebben hem al even aan het woord gehoord, maar hij zal ons wel uitgebreid briefen in deze Knijptang. Doch chapeau voor Filip!! Dan staat Dries alweer te trappelen om ook zijn steentje in uithouding bij te dragen. Ook hem zullen we weer live kunnen volgen. Laat ons weten hoe?

Tot zover de voorbije maand juni. Normaal rust de knijptang in juli/augustus. Iedereen wens ik alvast een prettig verlof. Diegene die in het buitenland aantreden, hou het veilig en laat ons weten als er een podium gehaald is, of nog beter geniet van uwe wedstrijd(en) en de uitslag is soms maar bijkomstig.

Tot zover de voorbije maand juni,

Tot de volgende cross, tot aan onze 4-daagse

Uwe voorzitter.

TIJD VOOR RECLAME

VRIJDAG 30 AUGUSTUS 2024
ORIËNTATIELOOP & WANDELING IN MOL-WEZEL

ROAD TO EOC 25

SCHRIJF IN VIA DE LINK



ONTHAAL 16U30
VRIJE START 17U00 - 20U00
PAROCHIEHUIS DE GROT
LOSTRAAT 2, 2400 MOL-WEZEL
OV/FRSO VIA O'PUNCH

INDIVIDUEEL €10
IN GROEP €15
INCLUSIEF BEVOORRADING
TIMING & GOODIEBAG

TVV YANNICK MICHIELS

runners' lab

OG 25 EUROPEAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

mol
FITTE & ATTRACTIEF



In jullie handen ligt het extra dikke zomernummer van de Knijptang. Super oriëntatie- en ultra-avonturen.

Want wie juni zegt, zegt natuurlijk Beker van de Secretaris. Raf beschrijft mooi hoe we eigenlijk niets op voorhand wisten, maar Pascal toch weer een erg vernuftig concept op ons afstuurde. Plus-posten en min-posten: daar had nog niemand van gehoord.

Wie ook nog nooit van een voorlaatste post gehoord had, was zeker Vic. Op het BK Sprint moest hij met scha en schande leren dat je echt wel alle posten, die je op je kaart tegenkomt, moet pakken. Maar we zouden Hamok niet zijn als we Vic uiteindelijk toch een "Speciale vermelding" geven.

Verder vind je een uitgebreid verslag over "The Unknown Race". Na al zijn vorige exploten zijn we al zo gewoon dat Dries zomaar 1.000 km en meer fietst en dan ook nog vooraan eindigt. Maar deze keer kreeg hij zijn ongelooflijke prestatie niet zomaar cadeau.

Ook neem ik zelf uitvoerig de tijd om jullie bij te praten over Cape Wrath Ultra. Een geweldige ervaring en een waanzinnig avontuur.

Zoals onze Voorzitter terecht vermeldt, komt de vierdaagse eraan. Zoveel vrijwilligers beginnen zich warm te lopen voor deze enorme organisatie onder het rustige en allesziende oog van Dries. Zelf ben ik bezig, met grandioze support van Stefaan, aan de baanlegging van dag 4. Het is mijn eerste echte baanlegging. Ik heb altijd al veel respect gehad voor baanleggers (en alle andere vrijwilligers), maar ik begin nu pas in te zien wat een kunst het eigenlijk is.

Ik was trots op mijn eerste opzet. Stefaan vond het bemoedigend, maar heel diplomatisch begon hij me stap voor stap bij te sturen. De laatste versie ziet er helemaal anders uit en ik heb eigenlijk nooit beseft waarom sommige omlopen goed aanvoelen en andere helemaal niet. Nu hopen dat alles goed komt op Houterenberg!

Ik kijk uit naar al jullie verhalen in de komende maanden zodat we samen weer een fantastisch septembernummer kunnen maken.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

De jaarlijkse hoogmis voor de snelle benen en de scherpe oriëntatierflexen vond deze keer plaats bij onze Franstalige vrienden, net over de taalgrens. Gembloux, halverwege tussen Brussel en Namen, was "The Place to Be". 23 Hamokkers waren op post en zagen dat het goed was. Een gezellig cc, een heus opwarmkaartje (!), een tricky kijkerpostje en een heel plezante en enthousiaste speaker. Aan de start waren zelfs schermen geplaatst zodat je niet kon zien in welke richting je mede-atleten vertrokken.



De baanlegging was goed met hier en daar wat trapjes die voor een extra "touch" zorgden. Niet tricky maar wel degelijk. Een ideaal parcours voor Vic om het podium nog eens te halen. Maar Vic sloeg de voorlaatste post over met een "goede" reden, kwam tot zijn zinnen, liep terug om hem alsnog te nemen en verloor daardoor uiteindelijk een minuut waardoor het podium veraf bleef. Zoals alleen Vic dat kan, werd de hele Hamok-delegatie deelgenoot van zijn groot ongenoegen over ... Het verdict bleef echter hetzelfde: geen podium maar dan toch een "speciale vermelding" in de Knijptang! Want ja, ook de podiumceremonie was top geregeld waarbij alle aanwezige wereldkampioenen nog eens extra in de bloemetjes werden gezet. Zoals altijd hadden de afwezigen ongelijk maar deze keer zeker!

Filip (en ingefluisterd door Amber)

Goud	
H-10	Jens Deferm
D40	Greet Oeyen
D50	Amber Thys
H70	André Aerts
H80	Phil Mellebeek
Zilver	
D-12	Ninthe Wolles
H-14	Thor Wolles
H21	Tomas Hendrickx
Brons	
H-12	Thor Gevaert
H70	Roger Hendrickx
D75	Daniëlle Nolens
Speciale Vermelding	
H75	Vic Vanderstraeten

De Historiek

Ik behoor nog niet tot de anciens van de club, dus mijn ervaring met deze veelbesproken beker is pas begonnen na de corona jaren. Mijn referentiekader is dus gebaseerd op de edities van enerzijds het Chinees Orienteering en anderzijds de Coppa del Segretario. Het eerste jaar was ik nog niet helemaal mee met het belang van het filmpje met als gevolg rondrennen als een kip zonder kop, 20 à 25 posten aandoen, maar toch eindigen met slechts een handvol punten.

Vorig jaar ben ik dan volledig van tactiek veranderd. Het filmpje grijs gedraaid; elke mogelijke hint geanalyseerd en zelfs ter plaatse de illustere put die enkel in het filmpje te zien was, gaan prospecteren. Dat werk wierp duidelijk zijn vruchten af met een 3de plaats tot gevolg (eeuwige roem net misgelopen doordat ik buiten tijd was). Op naar de 2024-editie.

De Voorbereiding

Het was ongeduldig wachten op de officiële aankondiging van onze secretaris. De eerste email schiep al direct verwarring: hoezo geen filmpje? Verder nog een watervaste stift, een rekenmachine en een "acabus". Dat laatste toch maar even googelen. OK, een telraam dus, dat deel van de info schrap ik wegens niet relevant. Voor de zekerheid toch maar een potlood en rekenmachine in de tas gestoken. Onderaan de email dan toch een filmpje. De kaart op de achtergrond leverde weinig info op; de uitleg van de secretaris evenmin. Op het laatste toch nog iets over "de post in de put" (ging dat over diezelfde van vorig jaar misschien?), maar dat bleek achteraf bekeken ook geen belang te hebben. Conclusie: veel wijzer zijn we deze keer niet geworden en het is nog in het duister tasten wat de wedstrijd zal inhouden.



Het brein

De Wedstrijd

We beginnen met een groepsindeling. Groot is mijn ontsteltenis als ik in de snelste groep terechtkom. Snel lopen en snel posten zoeken zijn 2 totaal verschillende zaken. Mijn gemiddelde rangschikking op wedstrijden is daar het beste bewijs van. Mijn strategie bij een normale wedstrijd is om zo snel mogelijk in de zone van de post te komen (10 à 20m in de buurt dus) en dan beginnen rondkijken. Werkt meestal vrij goed als je aan het zoeken bent naar een oranje/witte balise, maar beduidend minder om te zoeken naar een amper vingerdik metalen staaf in een dichtbegroeide omgeving.

Het eerste luik van de wedstrijd houdt je meteen een spiegel voor: hoe goed denk je zelf dat je bent, want je moet zelf beslissen hoeveel posten je denkt te kunnen vinden in 45 min. De start is al gegeven en ik ben al aan het lopen terwijl ik nog geen antwoord op bovenstaande vraag heb. Ik beslis om voor 15 te gaan en dus 3 plusposten aan te tikken. Die hoef ik alvast niet te zoeken, want ik loop gewoon achter Jeroen en Nico.

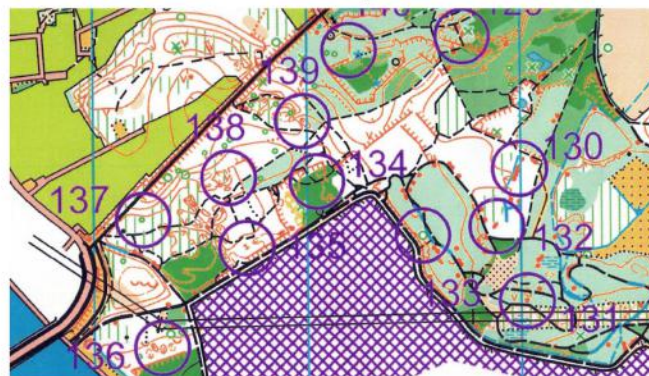
Na 3 plusposten laat ik ze gaan en spurt ik richting de kleine parking en zo naar het fietspad. De rest van mijn wedstrijd is nogal wazig en kan best samengevat worden als volgt: snel naar de vermoedelijk juiste locatie lopen (meestal bleek dat ik te vroeg stopte) daar dan 2 min rondspeuren en weer verder. In een druk bezette wedstrijd heb je soms een meevaller dat je iemand ziet die net voor je de post aandoet of dat je een piepje hoort van een aangetikte post. Twee keer kan ik hiermee mijn voordeel doen, maar voor de rest was ik op mezelf aangewezen.

De tel bijhouden bleek ook moeilijker dan verwacht. Bij 6 was ik al aan het twijfelen. Even stilstaan en terugtellen. Tegen dat ik er 10 had gevonden, werd al duidelijk dat het krap ging worden om aan 15 te geraken binnen de tijd. Zeker na heel veel tijdsverlies bij 11 werd het onmogelijk. Ik beslis om eerst al in de richting van de finish te lopen en daar nog wat posten naast het fietspad te zoeken. Daar aangekomen waren er al 2 andere Hamokkers aan het zoeken. Aha, een meevaller dacht ik. Dat bleek echter niet het geval, want we hebben daar met zijn allen veel tijd verloren.

Ik heb op dat moment 13 posten gevonden en kijk op mijn horloge. Nog 3 minuten en minstens 250m tot de finish. Eerst nog wat talmen en ronddraaien om uiteindelijk toch maar op zeker spelen om binnen de tijd aan te komen. Met nog een 40tal seconden op overschot bereik ik de finish. Snelle zelfanalyse: geen topprestatie deze editie.



De "Plus"posten



Een extract uit de "min"posten

Het Resultaat

Deze laureaten zijn erin geslaagd om een perfecte prestatie neer te zetten en zijn dus de terechte winnaars: Nico en Sofie! Zij worden beloond met een authentiek winnaars-petje.

De Nabeschuiving

Na de wedstrijd wordt zoals steeds de nodige spijs en drank voorzien om te bekomen van de geleverde inspanning. Barbecue-worsten en spekfakkels lenen zich daar uitstekend toe. De avond eindigen we met de algemene vergadering. Met de financiën zit het snor, de voorzitter doet een warme oproep voor meer helpers op wedstrijden en wordt gevolgd door de ondervoorzitter die nog eens benadrukt hoeveel talent er in de club aanwezig is. We eindigen met Dries met info over de 4DFL. Ik kijk er alvast naar uit.

Bedankt meneer de Secretaris voor weer een geweldig spektakel. Merci Pascal we hebben ervan genoten.

Raf

BEKER VAN DE SECRETARIS, de uitslag

Reeks	Plaats	Name	CourseTime	Inzet	Points	#posten
5 x 30p	1	Jos THYS	0:37:29	2 x 30p	0	8
5 x 30p	2	Lisa EYCKMANS	0:29:05	1 x 30p	0	4
5 x 30p	3	Willy RENDERS	0:44:20	4 x 30p	-10	17
5 x 30p	4	Fee MYLLE	0:42:46	3 x 30p	10	11
5 x 30p	5	Ludo AERTS	0:40:20	4 x 30p	20	14
5 x 30p	6	Francine MOLS	0:40:49	3 x 30p	40	8
5 x 30p	Buiten tijd	Godelieve BRUYNSEELS	0:50:03	3 x 30p	-30	15
5 x 30p	Buiten tijd	An VERBERNE/Maria Delarbr	0:52:28	4 x 30p	0	16
5 x 30p	Buiten tijd	Phil MELLEBEEK	0:57:31	4 x 30p	10	15
6 x 40p	1	Wim HOEKX	0:42:19	4 x 40p	0	20
6 x 40p	2	Finn GEVAERT	0:42:51	4 x 40p	0	20
6 x 40p	3	Tania HENDRICKX	0:35:39	3 x 40p	0	15
6 x 40p	4	Andre AERTS	0:38:05	3 x 40p	0	15
6 x 40p	5	Peter HOOGSTRATE	0:39:12	3 x 40p	0	15
6 x 40p	6	Marc CLAES	0:40:23	3 x 40p	0	15
6 x 40p	7	Hilde KROLS	0:42:37	3 x 40p	0	15
6 x 40p	8	Philip EYCKMANS	0:43:15	3 x 40p	0	15
6 x 40p	9	Elisabeth SCHUTJES	0:43:43	3 x 40p	0	15
6 x 40p	10	Lucas EYCKMANS	0:32:35	2 x 40p	0	10
6 x 40p	11	Marc HERMANS	0:34:51	2 x 40p	0	10
6 x 40p	12	Liesbet ROMMENS	0:40:18	2 x 40p	0	10
6 x 40p	13	Joke VAN POELE	0:43:57	2 x 40p	0	10
6 x 40p	14	Ellen MOLS	0:43:30	4 x 40p	-10	21
6 x 40p	15	Noore SELS	0:42:28	4 x 40p	50	15
6 x 40p	16	Marijs VANDEWEYER	0:44:53	4 x 40p	60	14
6 x 40p	17	Thor GEVAERT	0:37:40	4 x 40p	120	8
6 x 40p	Buiten tijd	Wim GEERTS	0:45:12	4 x 40p	10	19
6 x 40p	Buiten tijd	Rune SELS	0:45:36	4 x 40p	-30	23
6 x 40p	Buiten tijd	Lucien BOSMANS	0:48:11	4 x 40p	10	19
6 x 40p	Buiten tijd	Alexander MAES	0:49:02	3 x 40p	30	12
6 x 40p	Buiten tijd	Vic EYCKMANS	0:50:28	4 x 40p	30	17
6 x 50p	1	Nico CEUNEN	0:37:56	5 x 50p	0	30
6 x 50p	2	Jeroen HOEKX	0:38:12	5 x 50p	0	30
6 x 50p	3	Sofie HERREMANS	0:43:21	4 x 50p	0	24
6 x 50p	4	Filip KENNIS	0:20:46	1 x 50p	0	6
6 x 50p	5	Raf MAES	0:44:21	3 x 50p	20	16
6 x 50p	6	Ronny TIMMERS	0:43:46	5 x 50p	30	27
6 x 50p	7	Dieter SELS	0:43:44	4 x 50p	60	18
6 x 50p	8	Kristof WOLLES	0:43:25	4 x 50p	110	13



Al zeker 5 jaar spookte het woord door mijn hoofd: Cape Wrath Ultra. Een verre, haast onbereikbare droom waarvan ik initieel eigenlijk alleen wist dat het een tocht van 380km door Schotland op 8 dagen was. Jaar na jaar begonnen er meer puzzelstukjes op zijn plaats te vallen.

Expedition Race

Cape Wrath Ultra is inderdaad een 8-daagse "Expedition Race" die een 380km lange route volgt van Fort William, aan de voet van de Ben Nevis, tot een vuurtoren in het meest Noordwestelijke puntje van Schotland, genaamd Cape Wrath. De route met 13.500 hoogtemeters is niet aangeduid, navigeren doe je met kaart en kompas of tegenwoordig eerder met de gpx-file op je horloge. De tocht voert je door een 150-tal beekjes en rivieren, bestaat grotendeels uit smalle single tracks, maar ook een aantal 4x4 grintwegen en 60km "off-path". Off-path betekent in de praktijk dat je door boggs loopt (een soort zompige, modderige heide), tussen rotsblokken laveert of simpelweg een vage lijn door het landschap volgt.

Een drybag van 79 liter mag je vullen met je slaapzak, matje, kleren, eten voor 8 looppdagen, droge en warme kampkleren en een hoop spullen zoals blisterkit, powerbank ... Deze drybag wordt door de organisatie van kamp naar kamp getransporteerd. In dat tentenkamp krijg je 's ochtends vroeg ontbijt en 's avonds (laat) een vegetarisch maaltijd.

Overdag draag je een looprugzakje vol met je verplichte uitrusting en verder al je eten voor onderweg. Water haal je uit de beekjes die je in overvloed tegenkomt.



Drybags, 79 liter

Starten kan je elke dag vanaf 7h00 en aankomen moet je ten laatste om 22h00. Maar onderweg zijn er een aantal checkpoints met een cut-off tijd. En daar zit het venijn: als je één seconde te laat bent aan dit checkpoint, dan lig je uit de "full course". Sommige dagen heb je royaal de tijd om de CP te halen, maar dag 2, 6, 7 en vooral dag 3 moet je het tempo hoog houden om niet uit de race te vallen. Een checkpoint is meestal bemand zodat de organisatie je van daaruit naar het kamp kan brengen als je er te laat bent. Er is geen bevoorrading of enige infrastructuur aan die CP's.

Tot slot draag je ook een satelliet-tracker waardoor iedereen je kan volgen. Deze tracker heeft ook een noodfunctie waardoor je met Race-Control kan communiceren ingeval van echte nood. Bij zware problemen (life & limbs) staan er "Hill Response" team klaar.

Dus kort samengevat: top georganiseerd!

De voorbereiding

Het allereerste probleem is de simpele vraag: "hoe kan je trainen voor zo'n event?"

Veel deelnemers wonen in UK en gaan gewoon een weekend een deel van het parcours lopen. Voor ons is zoiets een beetje grootschalig. Shane Ohly, de organisator van CWU, heeft ooit in een interview gezegd dat voor deelnemers uit vlakke landen zoals België of Nederland de beste training is om een hele dag rondjes te lopen in een modderig veld terwijl het aan het regenen is.

En eigenlijk vat dit advies mijn trainingen mooi samen:

- Je moet lang en niet persé snel kunnen lopen. Lange duurlopen zijn het perfecte recept.
- Je moet kracht in je benen hebben om alle hoogtemeters en de boggie ondergrond te verteren. De D-plus Dinsdagdagen op de diverse terrils waren een perfecte basis.
- Je moet flexibele enkels hebben want het terrein is erg oneffen. De eerste dag heb ik mijn enkel 90° omgeslagen. Een beetje pikkelen en het ging weer. Zonder alle oriëntatielopen had het avontuur misschien toen al kunnen eindigen.

Een hele dag lopen op een modderig veld heb ik uiteindelijk niet gedaan, maar "loop eens alle omlopen op Baeckelandt" kwam aardig in de buurt.

Een tweede belangrijk punt in de voorbereiding was zeker de uitrusting. Je krijgt een hele lijst met verplichte "kit". Tijdens de eerste keer op Great Lakelands 3 Days (een kleiner event van dezelfde organisatie) had ik al gezien dat een allegaartje aan Decathlon gerief niet optimaal was. Vooral de waterdichte kledij moest echt wel waterdicht en ademend zijn.

Om je een idee te geven wat er allemaal verplicht in je looprugzakje gaat, zie je hier de kitlijst van de organisatie.

Category	Item Needed
Standard Running kit	Waterproof Jacket
	Waterproof trousers
	Spare synthetic warm top
	Long Sleeve base layer
	Buff
	Gloves
	Running Rucksack + Whistle
	Headtorch
	Food
	Water Bottles, soft flask (1500 ml)
	Means of Payment
	Compass
	Map (supplied)
	Survival bag
GPS Tracker (supplied)	
Mobile Phone	
Extra, Cold Weather kit	Spare synthetic warm top (hooded)
	Warm & Waterproof Gloves
	A warm hat and/or waterproof cap
	Full-length thighs/trousers
Extra, Hot weather kit	Sun hat or cap with a visor shading the face
	Additional 1000 ml carrying capacity of water



Registration & Kit-check

Schoenen was nog zo'n moeilijk topic. Er wordt aangeraden om twee paar schoenen mee te nemen. Je eerste paar kan door het "agressieve" landschap stuk gaan, maar verder zetten je voeten tijdens de achtdaagse gemakkelijk een schoenmaat uit. Ik had zowel Brooks Cascadia 17 als Ascics Gel Trabuco 12 M bij. Brooks is een schoen die nauwer aansluit aan je voet met een stevig profiel op de zolen. Hij is erg reactief, maar de demping is beperkt. Ascics is een stuk comfortabeler, heeft iets minder profiel en was vooral wat ruimer.

Uiteindelijk heb ik acht dagen op Ascics gelopen en dat zonder blaren ondanks het feit dat je continue natte voeten hebt. Ja inderdaad, zonder blaren en daar was ik erg blij om. Een week of vier voor de start heb ik dagelijks het eelt van mijn voeten gevild en ze met een crème ingesmeerd om ze soepel te krijgen. Tijdens de race droeg ik dubbele sokken en elke avond heb ik braafjes mijn voeten in een riviertje naast het kamp zuiver gemaakt.

Tot slot is voeding tijdens het lopen een moeilijk punt. De laatste jaren gebruikte ik vaak energierepen. Ik vond ze erg hard, moeilijk verteerbaar en ze lagen snel op mijn maag. Hierdoor begin ik minder te eten met alle gevolgen van dien. Op CWU heb ik echter zo'n 75% van de voeding gehaald uit "TailWind", een poeder dat je met water mengt. Het bevat zout, elektrolyten en licht verteerbare suikers: goed spul. Aanvullen deed ik met eerder zachte peperkoek van 6D en een mengeling van gummie beertjes, noten en smarties.

Ik heb heel lang gearzeld om mee te doen. Vermits CWU24 niet uitverkocht was, kon ik nog op het allerlaatste moment inschrijven. Dat heb ik dan ook maar gedaan wanneer ik wist dat mijn training min of meer gelukt was. Het doel was duidelijk: ik wou elke dag binnen tijd aankomen, wat al moeilijk genoeg zou zijn. Ik had zeker geen klassementsambities wat helden als Dries wel realiseren in het ultra-fietsen.



Aan de start op Dag 1

Aan de start

En zo stond ik samen met 171 anderen aan de start in Fort William. De eerste dag was een opwarmer met 37 km en 500 hoogtemeters. Maar veel belangrijker was het feit dat de cut-off tijden heel royaal waren en de ondergrond meestal erg beloopbaar. Niet te snel lopen was dan ook de boodschap: Cape Wrath was nog ver. Op die manier kwam je in de late namiddag aan en kon je rustig kennis maken met het kampeven.

Je slaapt de hele week in tenten van 8 personen. Vermits je op de lange dagen maar weinig tijd hebt, is het belangrijk dat je georganiseerd werkt. Aankomen, voeten wassen, andere kleren aandoen, gaan eten, alles minutieus klaar leggen voor de volgende ochtend en zo snel mogelijk gaan slapen om 's ochtend om 5h40 op te staan zodat je stipt om 7h00 aan de start verschijnt.



© Cape Wrath Ultra

Tentenkamp

Through Knoydart, het echte werk

En zo kwam dag 2 eraan. Het echte werk begon. Aan het eerste CP had ik al een voorsprong van 45 minuten op de Cut-off tijd. Stap per stap kon ik uitbouwen tot 3 uur aan de finish. Er waren zonder twijfel veel mensen voor me, maar het viel op dat ik de laatste uren andere lopers begon in te halen die het al moeilijk hadden.

Over de laatste 10 km was de avond ervoor veel gesproken in het kamp. Het moest een verschrikkelijk en eindeloos stuk zijn langs een meer. Ik stelde me een soort route vlak langs het water voor waarbij je moest klauteren. Maar de realiteit was dat er eigenlijk gewoon een pad lag dat inderdaad wat geaccidenteerd was. Ik begon toen te voelen dat "mindset" heel belangrijk zou worden.

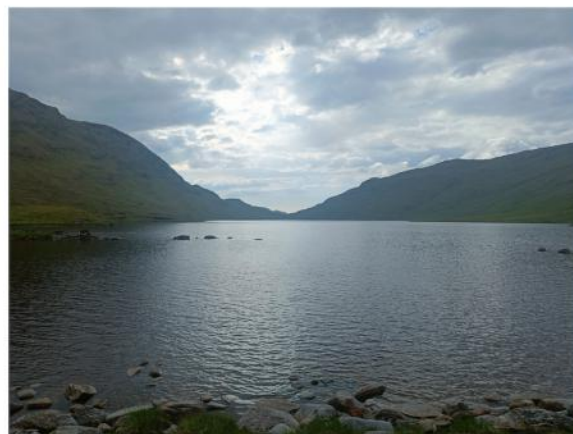
In de resultaten van 2023 had ik gezien dat je een goede kans had om Cape Wrath te halen als je dag 2 onder de 12 uur deed en dag 3 de cut-off tijden haalde. Dag 2 kwam ik na 11h50 binnen dus job done!



Ondertussen had ik kennis gemaakt met de andere Belgen in het kamp. En dat zou een cruciaal element worden.

Allereerst was er Taz. Taz liep rond met een kleine pluche rat op zijn schouder. Hij vertelde me dat die rat "Cape Rat" was. Behalve wat Vlamingen verstond niemand het woordgrapje, maar dat maakte hem ook zo speciaal. Taz was enorm goed in het motiveren van mensen. Een bijzondere persoonlijkheid. Hij liep Cape Wrath ook al voor de derde keer met succes. Elke avond vertelde hij me het te verwachten verloop van de volgende dag.

Ik had me goed voorbereid op Cape Wrath, maar eerlijk gezegd was de echte route een totale onbekende. Voor elke dag had ik het hoogte profiel op een geplastificeerd kaartje bij. Maar Taz kon perfect uitleggen hoe de beloopbaarheid van elke sectie was, waar de hellingen echt wel steil waren en waar je best nog water kon nemen. Bij een gewone trail loop je elke 5 km wel ongeveer in de zelfde tijd, maar bij CWU kon dat makkelijk een half uur variëren.



Hij was zonder twijfel een cruciale schakel en er is een iconische foto waarbij ik hem na de doodvermoeiende dag 7 in de armen val bij de finish. Zo leeg was ik op dat moment.

Bijltjesdag

Maar niet te snel. We gaan eerst naar dag 3. Ja dag 3: bijltjesdag. Eén van de langere dagen met z'n 68 km en 2400 Hm maar vooral een aantal erg geaccidenteerde stukken, waar je snelheid helemaal in elkaar stort. Er zat zelfs een boggy stuk bij met diepe modderige putten. Kim, één van de Belgen, is daar toen in gesukkeld en heeft het geluk gehad dat er een andere deelnemer langs kwam om haar eruit te trekken. Zelf was ze er niet meer uitgeraakt.

In dag 3 komen twee Belgen, Lukas en Kim, tevoorschijn. Lukas kende ik al van voor de start omdat ik hem een aantal keren een lift had gegeven. Kim had ik ge-dot-watched tijdens CWU22 en volgde ik al twee jaar op Strava. Het weekend voor de start had ik met haar gebeld om first-hand info over CWU te krijgen.

Bij de eerste afdaling hebben Lukas en ik een treintje gevormd en zijn zo de helling vol modder en stenen afgestoven. Talloze mensen hebben we ingehaald. Uiteindelijk zijn we onder aan een rivier gesplitst. Lukas liep zeker sneller, maar nam af en toe een pauze. Ik was van het principe: altijd doorgaan, nooit stoppen. Dankzij ons teamwork was ik 28 minuten voor cut-off tijd aan CP1. Deze voorsprong zou later cruciaal blijken voor ons allebei. Ondertussen had ik ook Kim ingehaald.

De tocht naar CP2 viel mee qua terrein maar de cut-off tijd stond erg scherp. Halverwege haalde Lukas me terug in en vlak voor CP2 kwam Kim achter me lopen. CP2 op dag 3 is het CP waar de meeste mensen "sneuvelen". In 2022, de regeditie van CWU, was ook Kim te laat aan dit CP. Toen we bij elkaar kwamen, boven aan die enorme watervallen, dacht ze dat ze weer CP2 zou missen. Ik had op mijn horloge echter een speciaal scherm waar ik de afstand tot aan het volgende CP kon zien. Ik riep haar toe dat het wel moest lukken en ja, 18 minuten voor cut-off passeerden we samen CP2.

Vlak achter CP2 kwam een lang recht stuk op een 4x4 weg. We splitsen terug op en dat was wat er de dagen nadien vaak gebeurde. Een groot deel van de dag liep je alleen, maar geregeld kwam je bekenden tegen waar je dan samen een team mee maakte om een moeilijk segment door te geraken.



Zij die mijn tracker gevolgd hebben, zagen dat Kim en ik vaak in elkaars buurt liepen ook al hebben we niet veel effectief samen gelopen. Als je enkele honderden meters verwijderd was van elkaar, dan zag je elkaar niet meer. Kim was na haar gemiste cut-off in 2022 heel vastberaden om het dit jaar wel te halen. Ik dacht: "Als ik in haar buurt blijf, dan moet het me ook lukken." Zelf had ze op Strava gezien dat ik veel hoogtemeters op de terrils had gedaan dus zij dacht: "Als ik in de buurt van Filip blijf, dan lukt het me wel." En zo geschiedde.

Het verhaal van dag 3 gaat verder tot CP3 waar ik 20 minuten voor cut-off tijd passeerde. Allemaal niet royaal maar toch. Nu nog tot aan de finish. Een lange 4x4 weg, een super boggie stuk, een helling en dan zagen we plots met een groepje van een zestal deelnemers het kamp zo'n 600 meter lager liggen. We hadden nog ongeveer een uur voor de afdaling dus als groep begonnen we wat uit te bollen. Maar plots voelde ik dat er echt wel een risico bestond om het niet te halen. Het was nog een heel eind naar onder op een kronkelig pad door de hei. We zetten ons op een lijntje. Ik liep voorop en zocht de route. Lucinda, een erg spontane en grappige jongedame uit Londen die ik nog vaak zou tegenkomen, liep vlak achter me en riep telkens; "mud", "river", "slippery" en zo stoven we naar beneden. Na 14h51 oftewel 9 minuten voor cut-off tijd kwam ik onder de finish boog. Wat een stress de hele dag, wat blij dat het gelukt was.

Ik geloofde volop dat Cape Wrath binnen handbereik was, maar toen wist ik nog niet dat er ook zoiets als dag 6 en 7 bestond.

Maar eerst snel eten ook al zat het kamp vol "midges", kleine vliegjes die letterlijk overal op en in kropen. Verschrikkelijk!

De langste dag

Dag 4 en 5 waren met een kilometer of 40 de kortere dagen. De cut-off tijden waren ook royaler. Ondertussen was het "Noro-virus" uitgebroken in het kamp. Zo'n 15 mensen zijn ziek geworden en hebben moeten afhaken. Zelf heb ik er geen last van gehad. Misschien een voordeel van elke dag lang onderweg te zijn en dus weinig in het kamp te vertoeven.

Dag 6 was de langste dag qua afstand. Ik voelde dat ik elke dag een beetje beter begon te lopen. Lopen is een groot woord want eigenlijk doe je aan speed-walking op de grootse delen van het parcours. De ondergrond laat meestal gewoon niet toe dat gewone stervelingen als wij kunnen lopen. Maar dag 6 had een aantal lange loopbare delen en dat deed nog eens deugd. De wisselwerking met Team Belgium (Lukas en Kim) was er volop. Het was een goede dag aan het worden.

Tussen CP2 en CP3 liep ik samen met een Duitser. Frank deed al voor de derde keer mee en was een weinig communicatief figuur. We liepen op een lange vlakke weg door het dal en plots stopte hij. We zijn mis, zei hij. Volgens zijn gps moesten we ergens bovenaan de heuvel zijn. Mijn horloge gaf aan dat we juist waren en in de verte zag ik ook enkele andere mensen op het zelfde pad lopen. Resoluut begon Frank dwars door de heide de heuvel op te stappen. Ik riep hem nog na, maar hij was zo in zichzelf gekeerd dat hij niet luisterde. Tja, het is een individuele race, je kan mensen proberen te helpen maar uiteindelijk moet je aan jezelf denken. De klok tikt genadeloos verder.



Dag 6, CP1



Dag 4, eindeloos boggy terrain in de mist!

Na een aantal minuten keek ik nog eens om en Frank was al een heel eind gevorderd met "Running Up that Hill". Plots kreeg ik schrik dat hij misschien hallucinaties had. Ik nam mijn GSM en belde Race Control. Dat is een noodnummer voor als je in echt in de patatten zat. Het was net of ik naar echte nooddienst belde. Een erg gestructureerd gesprek. Net als iedereen had Frank een satelliet tracker bij die om de 15 minuten een signaal uitzond. Vanuit Race Control kunnen ze echter een signaal sturen zodat de tracker elke minuut je positie doorgeeft. Op die manier kon Race Control in de gaten houden wat onze Duitser allemaal van plan was. Ze konden zijn tracker ook heel hard laten biepen en dan met tekstberichten communiceren.

Achteraf bleek dat Frank de gpx-files uit 2016 gebruikte. Elk jaar wordt de route minimaal aangepast omwille van bepaalde delen die meer of minder toegankelijk worden. We zitten uiteindelijk ook in gebieden die soms 20-30 km van het dichtstbijzijnde huis/weg afliggen. In 2016 lag de route bovenop de heuvel. Tja ...

Vanaf CP3 tot het kamp was fysiek het meest mytische stuk. Je liep een lange vallei uit waarbij het pad van 4x4 over single track tot niets vervelde. Uiteindelijk moest je nog een heuvel van 300 meter volledig pathless omhoog geraken en weer afdalen. Gewoon een fantastisch fysieke ervaring!

Ook al waren mijn benen nog behoorlijk, toch kwam ik volledig uitgeput aan in het kamp. De twee andere belgen Frank en Björn lagen bij mij in de tent. Zij deden beide de ingekorte Explorer Race. Het was echt tof om gewoon Vlaams te kunnen spreken.

Björn was een ex-militair die in computerbeveiliging gespecialiseerd was. Een heel gedreven persoon met een strak plan. Dit jaar liep hij speciaal de ingekorte race om zoveel mogelijk ervaring op te doen zodat hij volgend jaar kan knallen op de "Full Course". Volgens mij moet hij top 10 halen, maar dat wuifde hij elke keer weg. Frank had al enorm veel ultra races gelopen en maar liefst 14 keer de Dodentocht. Toch had hij met z'n 62 jaar op dag 3 de eerste cut-off gemist. Een zalige kerel die veel rust uitstraalde. Björn en Frank hielpen me om mijn matje en slaapzak uit te rollen en me te installeren in onze tent. Nog eens 1.000 maal dank daarvoor.



De laatste barrière

Op dag 8 moet er al veel gebeuren om de cut-offs niet te halen, dus enkel dag 7 lag nog in de weg tussen het kamp en de vuurtoren. Het begon met een steile klim die overging in een erg geaccidenteerde afdaling. De eerste cut-off lag pas om 13u45. Ik liep toevallig samen met Kim en plots kregen we in de gaten dat we nog maar halweg CP1 in afstand waren terwijl de tijd al bijna half voorbij was. Theoretisch lukt dat dan nog wel, maar als er ergens een moeilijk stuk ligt dan konden we nog wel eens sneuvelen op dag 7. Neen, dat zou niet gebeuren. Zoals wel vaker begonnen we elkaar op te jagen en vormden we een kort treintje voor enkele uren. Alle energie werd ingezet. We zouden die cut-off niet missen. Dankzij onze samenwerking en een aantal runnable secties hebben we CP1 ook gehaald. Iets ervoor zijn we op een natuurlijk manier weer gesplitst, zoals zo vaak. Je loopt voor jezelf, je kan echt niet wachten op iemand en niemand verwacht dat ook. Ik sloot aan bij een Fin en een Engelsman en samen gingen we naar het meest fantastische uitzicht van de hele tocht. Je zag de zee, je zag alle Schotse heuvels en je zag vooral dat Schotland op aan het geraken was. We waren er bijna.

Dag 7 eindigde met een lange strook 4x4. Eindigde, neen, plots ging de route naar links dwars door de heide. Niet veel later kwamen we aan een meer waarbij het pad een soort modderstrook werd afgewisseld met heide en kleine hoogteverschillen voor een goede vier kilometer.

Ik was er samen met Wiebke uit Duitsland. Zij was enorm goed in afdalen ("85 kg and let gravity do the work" was haar motto) en ze had "a good sense of humor". We waren elkaar de vorige dagen al vaak tegen gekomen. Zij had die strook ooit al eens gelopen en beschreef wat er ging komen met een "big smile". Ik heb nog nooit iemand zo snel zien lopen door de modder: een echt mud-eater, een mighty mud-machine. We hebben er later nog veel om gelachen. Bij CP3, vlak na die modderstrook, vertelde de CWU vrijwilliger me dat Wiebke er aankwam breed lachend. Ze had zich eens goed kunnen laten gaan.

Maar voor mij was die modderstrook gewoon een hersenspinsel van Shane Ohly, de event director, om het laatste restje energie uit mijn benen weg te zuigen. Zo zwaar, zo eindeloos. Ik was compleet leeg, leeg, leeg toen ik in het kamp aankwam. Terwijl we normaal gezien in een grote tent aten, konden we op dag 7 gebruik maken van een schoolgebouw. Met een hoop bekende gezichten uit de achterhoede zaten we er zwijgend te eten. In stilte maar toch enorm verbonden met elkaar. Ik vond het één van de meest magische moment uit de acht dagen.



Team Belgium op dag 8

De apotheose

En zo komen we tot dag 8. Louter 25 km en 500 hm tot de vuurtoren. Met team Belgium (Lukas, Kim en ikzelf) zijn we de hele dag samengebleven. De eerste helft was een erg goed pad tot aan het strand. We hebben er een rustige "stroll" van gemaakt. Cut-off tijden waren extreem royaal op dag 8. Onderweg stonden er een aantal kinderen als ware Trail Angels. Ze deelden kleine "Marsen" en bekertjes frisdrank uit. Zalig. Het tweede deel van de dag hebben we met ons drieën nog eens goed tempo gemaakt en toen kwam het moment: de vuurtoren die je in alle promo filmpjes ziet, het eindpunt van 8 dagen. Het was fantastisch om met ons drieën samen aan te komen. Ik had het niet anders gewild. Maar echt euforisch zoals je andere deelnemers in interviews op hun site bezig hoort, was ik zeker niet.

In eerste instantie was mijn geest klaar voor een boodschap zoals: "Surprise, er is nog een dag 9."

Maar al snel was ik gewoon moe, doodmoe. De laatste drie nacht had ik maar een paar uur geslapen omdat mijn voeten zo tintelden. 380 kilometer eiste zijn tol.

Het overviel me aan de finish toen mijn geest zei tegen mijn lichaam: "Neem jij nu maar over." Alles ging plots sloom en ongeorganiseerd. Het was alsof mijn geest tegen mijn lichaam zei: "Ik heb hier 8 dagen de leiding gehad en heb je voorgestuwd. Het is nu genoeg geweest, doe jij nu ook maar eens iets."



Nooit meer ... of toch ...

Ik heb die acht dagen eigenlijk ook weinig van het landschap gezien. Enkel op dag 7 tussen CP2 en CP3 ben ik een minuut gaan zitten omdat ik echt moe werd. Maar onmiddellijk dacht ik: nee je moet vooruit blijven gaan. Als je je lichaam toelaat om te rusten, dan neemt je lichaam het over van de geest en haal je het niet. Het is net of ik acht dagen in een tunnel gelopen heb, vol stress met die cut-off tijden.

Uiteindelijk hebben we ook maar met 57 van de 172 mensen de Full Course gehaald oftewel 32%. De eerste 25-30 plaatsen zijn voor echt goede (jongere) atleten en dan komen de gewone stervelingen zoals Team Belgium.

In de maand juni begon langzaam door te dringen wat een ervaring het eigenlijk was. Ondertussen kan ik naar de kaart kijken en zijn er herinneringen rond elke sectie. Het is precies alsof ik het allemaal wel gezien en beleefd heb maar tijdens de race al die beelden onmiddellijk in een aparte lade had opgeslagen voor later. En nu trek ik die lade open en komen er plots herinneringen naar boven.

Zou ik het nog eens lopen? Misschien wel, ik denk het niet, er zijn altijd nog andere projecten mogelijk. Volgend jaar ga ik alleszins dot-watchen terwijl Björn top 10 gaat lopen, "Geo Wizard", de zevende Belg die dit jaar vrijwilliger was, voor de eerste keer gaat meedoen en Taz voor zijn 4de deelname gaat.

Bedankt aan iedereen voor al de aanmoedigen, zowel ter plekke als virtueel. Het heeft echt het verschil gemaakt!

What a race, what an experience, what a camaraderie, what a story!

Filip

Een dag als een ander. Maar toch helemaal anders. Een dag op de fiets, nog een nacht, een dag en weer een nacht. En dan aankomen. Zo had ik het me ingebeeld, The Unknown race. Een ultrarace die best moeilijk voor te bereiden was. We wisten niets over de route, behalve dan de eerste en laatste pakweg 15km. Het, duidelijk zorgvuldig uitgekozen, start en aankomstparcours in en rond Wenen waren pareltjes van rust langsheen de Donau, en ideaal om het event op gang te trappen en af te ronden. Maar verder wisten we niets.

Toch ging het al mis voor de start. Het inslapen lukte de dagen vooraf niet goed. Een stresske bij het slapengaan... wellicht dat het lichaam en dan vooral de geest zich al voorbereidde op "het niet mogen gaan slapen". 48u voor de start was ik moe. Echt moe van die slechte nachten, geeft je al meteen een achterstandje in zo'n ultra. Maar op de trip naar Wenen, op de Trein, in de Taxi probeerde ik wel elk moment te benutten om de achterstand wat in te halen. Ook om 19u naar bed om dan om 5u op te staan lukte goed. Het carbo-loaden ook. Dus voelde me toch een beetje "klaar voor de start".

Het plannen kon beginnen vanaf 6u, dan zouden we de coördinaten ontvangen. Daarom had ik het idee gewoon al naar de start af te zakken voor 6u. Ik was blijkbaar één van de enigen die dat plan had en kwam net voor 6 de fietswinkel binnen waar de organisator druk doende was om de coördinaten uit te sturen. Snel bleek dat ik niet toegevoegd was aan de juiste whatsapp-groep. Snel opgelost. En in een pashokje ging ik aan de slag met mijn iPad. Ik zag niet zoveel keuzes naar de eerste controlepost en was lichtjes teleurgesteld omdat ik toch wel al wat routes had proberen bouwen naar imaginaire checkpoints die wat meer keuzemogelijkheden boden. Ik koos voor de iets vlakkere maar langere route. Een keuze die eigenlijk voor de hele race zou herhalen. Waar ik nu van denk... volgende keer toch iets meer hoogte erin steken.



Een helling heeft namelijk 2 voordelen, het klimmen gaat iets meer vanzelf dan het vlakke, je moet je wattages blijven trappen om tot de top te geraken. Op het vlakke kan je vaker je benen een keer stil houden en toch vooruit gaan. Wat toch wel wat efficiëntieverlies is. Soit. Een foutje waar we van leren.

Het begin gaat redelijk, maar al snel voel ik... pfff, dat bolt hier niet zoals ik zou willen. Ik krijg er niet de snelheid die ik zou verwachten. Heeft het te maken met de 45mm banden, of de tegenwind? of de winterschoenen? of de toch iets mindere kwaliteit drive-train die ik op deze fiets heb t.o.v. de andere. Neen dat lijkt het toch allemaal niet. De wattages zijn gewoon niet wat ik normaal trap. En na een uur of 4 vallen ze echt tegen. Fjiew, zo gaat het lang duren. Het kost me geen tijd, maar wel een mentale oefening om mezelf ervan te overtuigen dat fysiek minder zijn niet hoeft te betekenen dat dit een teleurstelling wordt. Ik beeld me in dat ik gewoon efficiënter ben dan de rest. Die efficiëntie wil ik zoeken in minder stilstaan, sneller de routes plannen tussen de checkpoints, en een goed uitgekende slaaptactiek. Die laatste had ik op voorhand als volgt uitgestippeld.

20u fietsen, tot redelijk ver in de nacht dus, dan 3u slapen, en daarna proberen de 2e nacht door te fietsen. Dan zou ik een mentaal voordeel moeten hebben op degenen die de eerste nacht door fietsen als ik ze kan inhalen. En daarna zou ik de aankomst moeten ruiken en zou ik daar motivatie uit moeten putten om door te blijven gaan.

Dat het koud zou worden. Jazeker. Het zou zelfs kunnen sneeuwen had de organisatie ons gewaarschuwd. Of het met een lach of serieus was, was wel een beetje de vraag, maar ik had me toch op het ergste voorbereid. Ik was niet alleen voor winterschoenen en winterbroek gegaan. Last-minute ook nog "deep-winter" handschoenen aangeschaft. Die schoenen en broek zou ik me voor een stuk beklagen, die handschoenen niet. Voor de tenen had ik ook nog 4 teenwarmers mee om de koude nachten door te komen. En, watten met Vix. Tip van de Vocsnor, die ik via een voetbalpapa te weten kwam, zat ook in de fietszakken. De lichte regen werd wat kouder, en de wegen lagen er steeds natter bij. Het was vooral het water dat vanaf de weg kwam waar ik het meeste kou van ondervond. Ik stelde het aandoen van de handschoenen bijna te lang uit, ze waren best verkleumd en kreeg ze dus bijna niet aan. Eens ze aan waren kwam de warmte snel terug in de vingers. Wow. Zo blij als een kind met een paar handschoenen. Ik zou ze nog vaak aan een uit doen omdat ze iets te dik waren om handig dingen te nemen uit de zakken.

Even contact met het thuisfront... ik klaag een klein beetje, maar hou vooral de moraal hoog hoewel het best een "though start" was. Ariane praat me moed in en dat doet me veel deugd. Ook de kindjes even horen geeft moraal om de lange avond en nacht aan te vatten.

Iets voor 18u kom ik aan de voet van de klim naar het eerste checkpoint. Ik heb er al een heel snelle tankstation-stop op zitten die me bevoorradt voor de hele nacht en het ontbijt. Maar ik wil wel nog iets stevig eten - een pizza ofzo. Ik kijk op de kaart en zie heel veel opties... Ik bedenk het plan om op weg naar boven een telefoontje te doen naar een pizzeria om de bestelling door te geven. Net waar de klim begint passeer ik echter een kebab-pizza zaak die er perfect uitziet. Ik rij er voorbij, maar 50m verder draai ik toch om. Stap de zaak binnen en bestel in Jean-marie Pfaff-duits: "Ein pizza calzone - mit prosciutto bitte - für zex dreitzig bitte". De man begrijpt me gelukkig snel en noteert de bestelling. Ik rij de klim op, op weg naar het 1e checkpoint. Op weg naar boven kijk ik waar de rest van het veld zit. Unk, dat valt echt veel beter mee dan gedacht. Top 10 is echt boven verwachting. Vooraf had ik een aantal namen toch aangekruist als "sowieso beter" dan mezelf. Maar het aspect route plannen is misschien dan toch belangrijker dan gedacht.



Wat ik niet doe, is de whatsapp-groep van de organisatie checken... een fout? Misschien wel, want ze hadden bij de briefing aangegeven "het zou kunnen dat we het checkpoint moeten verplaatsen door de sneeuw". Op de helling viel er niets uit de hemel voor mij waardoor ik er ook vanuit ging dat verplaatsen echt niet nodig was. Ik was bijna boven en kwam Markus tegen, een TCR-maat die ik toen vaak kruiste. Hij zei "I didn't find the CP". Hmm, raar. Maar OK, misschien deed hij iets fout in de planning?? Dus ik blijf onverstoord verder trappen tot de top. Zowat 100 hoogtemeter voorbij de plek waar ik eigenlijk al mocht terugkeren. Gelukkig besef ik dat allemaal niet goed, ik kom aan de plek waar het CP zou moeten zijn... Daar ligt nu wel een beetje sneeuw, dus ik kan goed zien dat er nog maar weinig fietsers reden. Vreemd vreemd. Ik rij nog een steil hellinkje naar beneden naar een huisje, ook daar geen CP. Terug omhoog, en genieten van een goed moment in het hoofd. Ik maal er niet om dat ik het CP niet vind, Markus heeft het ook niet gevonden. Terug naar beneden. Ik kruis de fotograaf, lach. En besef niet dat daar wellicht wel het CP was. Ik moet in ieder geval verder want de pizza ligt op mij te wachten ;-)

Aangekomen aan de pizzeria zie ik een fiets of 6-7 staan, ik denk vreemd, ik het toch maar 3-4 renners gekruist. Ga naar de toog en krijg onmiddellijk mijn bestelde pizza. Fantake erbij betalen en aan tafel bij de anderen. Deze kijken me toch wel wat verbaasd/jaloers aan. Zij hadden langer moeten wachten op hun bestelling.

Aan tafel wordt al snel duidelijk wat er met het CP is gebeurd, en krijg ik de coördinaten van CP2. De sfeer is toch redelijk competitief, route bouwen doen we duidelijk alleen... maar wat me sterkt is hoe hard de anderen rillen van de kou tov wat ik voel. Ik heb koude voeten. Bewust, want ik spaar de teenwarmers nog op voor wat komt, maar voor de rest tip-top. Ik plan de route met de iPad, wat echt veel inzicht geeft op korte tijd, ik verschillende opties net wat vlotter vergelijken, en zie dat alle andere "sukkelen" op hun smartphone.



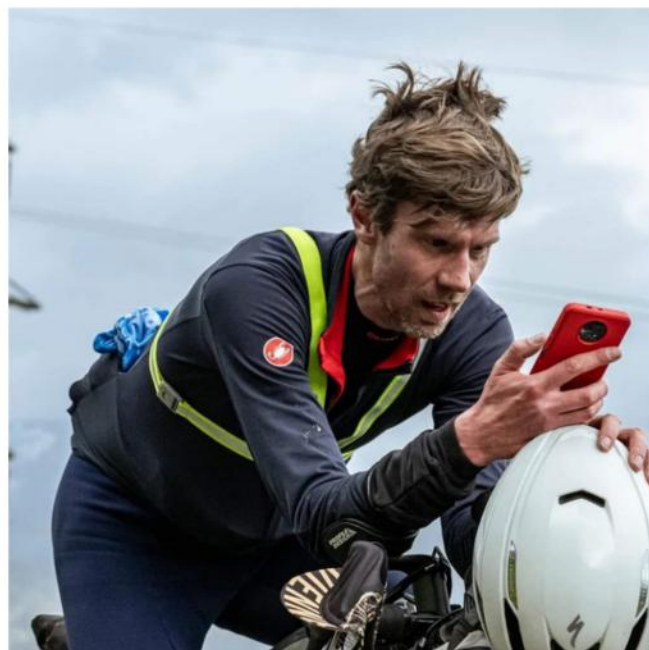
Ik bouw al pizza-etend de route met de web-versie van Strava, ik stel in "weinig hoogte" en "zoveel mogelijk asfalt". Maar op deze manier is de route net te complex om te berekenen. Hij geeft een foutmelding. Dju. Even met Komoot. Enkele opties. Nog eens met Strava, maar dan de optie "zoveel mogelijk asfalt" even uitvinken - ah, wel een route. En nu dan even wat tussenpunten toevoegen om toch die gravelstukken wat te vermijden. Klaar. De route is sneller klaar dan de pizza gegeten is. Omdat het een Calzone is zou ik nu al kunnen vertrekken en de rest al fietsend opeten. Ik doe het toch niet en neem de tijd om nog even te kijken naar wat optimalisaties. En huppakee, vertrekken maar. Blij met mijn pitstop zit ik bijna op de fiets. Tot ik bedenk dat het slimmer is om nu gewoon al mijn hotel te boeken, Voor de rest me voor is en de 24-u-receptie-hotellekes uitverkocht zijn. Terug naar binnen dus. Ik boek in 2 minuten een hotel in Villach en ben nu echt weg. Whoop-Whoop. Blij met mijn pitstop. Maar de eerste 5km gaan niet goed. Ik plande voor een korte route, maar hier krijg ik even wat lastige fietspaden voorgeschoteld. EN ik rij ook een eerste keer stom verkeerd. Wel 4km. Toch wel zuur. Even kwaad op mezelf, maar al snel weer mild en vol goede moed met het uitstekende plan en de warme uitrusting. Even later moet ik een stukje mijn fiets dragen over een klein paadje. Ik troost me met de gedachte dat dit gewoon echt een TOP-shortcut en doof het stemmetje dat zegt dat dit wellicht echt niet de beste optie was.

Op de eerste Pas wordt het steeds kouder, en heb alles aan wat ik mee heb, ik voel weinig koude behalve aan de voeten. Het is tijd voor die teenwarmers. OK. Pitstop. Schoen uit, sok uit, Teenwarmer zakje opentrekken. En verbazing... zo'n zakje bevat niet één maar 2 teenwarmers. ipv 4 heb ik er dus 8 bij. Maakt me zo blij... Dus hupzakee. 2 plakkertjes op de bovenzijde van de voetjes en die zouden warm moeten krijgen. Dat duurde nog wel een tijdje want ze waren toch wel echt ijsblokjes geworden. Maar na een uurtje of 2 had ik weer normale voeten.

De nacht verloopt verder redelijk vlekkeloos en ik voel dat ik op de hellingen goed kan doorbrommeren. De afdalingen zijn fris, maar doenbaar, ik kan goed blijven eten en drinken en Villach komt steeds dichterbij. Zowat 15km voor Villach stuurt de route me weer op een onverhard pad, ik twijfel even, maar denk positief en avontuurlijk. Ik heb toch niet voor niets die 45mm bandjes gekozen, dus ik sla af...Maar als het na 2km doodloopt op een hek moet ik toch terug en mijn gps laten herplannen. Het bedje is in zicht. Ik word nog voorbij gevlamd door een andere deelnemer, my God, die probeerde me duidelijk te ontmoedigen.

Aan het hotel aangekomen, het is bijna 4u s'nachts, sta ik eerst een paar minuten aan de verkeerde deur te koekeloeren. Toch maar wat verder en weer terug, tot ik de juiste deur vind en een bel. F*ck, hier is helemaal geen 24/u receptie. Ik sla mezelf voor het hoofd dat ik niet even heb gebeld naar het hotel om mijn aankomstuur door te geven. Weer iets geleerd. Het duurt 3-4 minuten voor er toch een vriendelijke man komt opendoen. Ik krijg een kamer op de benedenverdieping en kan de fiets gewoon tot op de kamer rijden. Een gemak. De transitie naar het slapen gaat zoals gepland. Wat stevige happen eten van de broodjes tussen het opladen van elektronische apparatuur, en het smeren van de ketting. Douchen en tandenpoetsen tegelijk. En hup, 25' na aankomst doe ik de ogen toe. Geen wekker maar een timer - van 3 uur. Dromen maar. Dat lukt aardig. Maar als ik wakker word kijk ik op de timer, er staat nog 45 minuten...

Nu opnieuw inslapen zal misschien niet lukken en hoe diep slaap ik dan. Ik voel dat mijn lichaam best klaar is om te vertrekken dus ik knal het licht aan en begin aan de ochtendroutine. Opnieuw eten terwijl ik me aankleed en volledig klaar maak voor deel 2. Het plan is nu één langgestrekt avontuur tot de finish, geen tussenstappen, gewoon blijven gaan.



De route gaat verder langs Tarvisio, dat kennen we van de TCR, ik weet nog goed dat ik er een dom valletje vanuit stilstand maakte, en een paar keer een beetje fout reed. Niets van dat nu, en smooth doorfietsen door een stukje Italië richting de mooie Sloveense fietspaden. Het wordt al snel licht, en ik check even de tussenstand. Ik sta er nog beter voor dan ik had durven denken. Heeft iedereen dan geslapen? Of hebben ze gestruggeld met andere routes. Ik kom Laurens tegen. Toffe Belg die ik ken van lokale Belgische ultra-eventjes. We spraken elkaar voor het event en ook op het startparcours... Topkerel. En wat is die gast aan het knallen. Ik wens hem echt de winst toe. Nog een paar uurtjes tot CP2, ik geniet van de omgeving. Het blauwe water van de riviertjes is schitterend. Een paradijs voor rafters en kayakers hier. Nog wat verder is de streek waar we in de zomer op vakantie gaan. Wel grappig.

De klim naar CP2 gaat behoorlijk goed, ik kruis 3 anderen renners en weet dus dat ik daar zo ver niet achter lig. Ik plan gewoon snel een foto te nemen van de coördinaten van CP3, en dan na de afdaling even een plek in't zonnete te zoeken om mijn bokes op te eten ;-) en tegelijk de route naar CP3 te plannen. Ik ben behoorlijk teleurgesteld dat ook CP3 geen route-opties biedt die voor smalle bandjes niet mogelijk zijn. Maar niet getreurd we zitten hier in een supermooi gebied, wat zit ik te klagen. Ik plan mijn route en vertrek.



We zijn voorbij de middag, en ik krijg een dip. Een motivatiedip vooral, ik weet dat het goed gaat en dat ik wel zal finishen... De namen die voor me liggen ken ik van steengoede uitslagen op echt wel stevige events. Dus nog opschuiven naar voor lijkt me onhaalbaar. De deelnemers waarvan ik dacht evenwaardig te zijn: Markus en Jana, liggen een uurtje, of 2 achter me. Misschien is het dat, het al blij zijn met wat het resultaat is dat me de motivatie doet verliezen. De dip duurt zo'n 4-5 uur waarin ik meer in Tour-modus rondfiets en de foutjes opstapel. 3x rijd ik toch weer enkele kilometers extra. Of is het de routekeuze waar ik niet helemaal achter sta. Er waren 2 opties: 250km terugfietsen over dezelfde weg waarover ik al gefietst had wat de beste optie leek, of doorrijden door Slovenië, een stuk langer maar wat minder hoogtemeters pakken. Ik koos voor het laatste, maar moest ik het opnieuw doen, ik zou zeker de andere optie gekozen hebben.

En dan, op een rond punt voel ik plots mijn voorband afgaan. Het is alsof de band even van de velg kwam. Dus ik ben bijna zeker dat het gewoon bijpompen is. Dus ik stop, pompje uithalen en pompen maar, maar ik merk dat de druk niet snel genoeg stijgt. Wat raar. Dan toch een gaatje. Ik ga de band rond maar vind niks. Mijn vorige ervaringen met gaatjes in de buitenband helpen me niet vooruit. Ik wil geen risico nemen om nog eens opnieuw te moeten stoppen en begin gewoon een binnenbandje te steken. Het zijn de bandjes van TCR die ik nu ook weer bij heb. Ik krijg de band weer niet snel op druk. Nu check ik de pomp en merk dat die niet helemaal goed is aangedraaid. Alrighty, beginnersfout. Verder pompen en nu krijg ik wel snel druk in de band, maar hij popt niet helemaal. Wat wringen... yep, let's go.

Al bij al toch een snelle pitstop, vooral blij met hoe snel ik de buitenband eraf haalde en erop legde. Maar misschien is dat wel het grootste probleem. Hoe vlotter dat gaat hoe minder goed de band erop blijft. We rijden weer verder, en maak me sterk dat dit het einde van de dip is, sla een redbulleke achterover en ik begin mijn nachtplannen te maken. De dip is nu ook echt voorbij. Het plan is nog eens stevig te eten. Een kebabzaak lacht me toe. Lekker vetzig. Ik plan meteen ook de route naar de aankomst. Want het kan niet anders dat CP3 de laatste is. We hebben er zin in.



Ik vertrek bij de Kebabzaak, buikje rond, tassen gevuld. Al snel merk ik dat ik weer plat sta. KAK. WTF. Wat is dit nu. Deze keer is het duidelijk dat het binnenbandje niet OK is. Goed, bandje eruit. En deze keer toch eens heel goed de buitenband checken. Was het dan toch een doorn ofzo. Ik vind niets, behalve dan wat brokjes van de melk die wel heel hard zijn. Zou het dat zijn dat het bandje heeft doen falen. Straks eindigt het avontuur hier door zoiets stom. Het is al te laat om nog een fietsenmaker te vinden. Deze keer mag het niet mis gaan. Ik steek het laatste binnenbandje. Het pompen gaat precies anders dan bij de eerste, is dit wel een CX-gravel-band? Het heeft geen zin de band er terug uit te halen om dat te checken. Ik pomp toch maar gewoon verder en krijg hem redelijk op druk, maar de band popt weer niet helemaal op de velg. Ik stop nog een keertje om wat te wringen, en krijg hem dan toch goed. Hopelijk nu tot de finish - en gelukkig is dat ook zo.



De avond gaat goed - zalig zelfs en maak me sterk dat ik de juiste slaaptactiek heb van deze nacht wel door te fietsen en niet te gaan slapen. Zowat rond 2u 's nachts krijg ik het lastig. Ik zet mijn "zwerversbril" op, voel van welke kant de wind komt en spreek met mezelf af dat het volgende bushokje dat tegen de windrichting in ligt het mijne wordt. Toch voor 20 minuutjes. Zo gezegd zo gedaan. Gewoon afstappen, liggen op de rug, hoofd in de helm als steun en een kort dutje. Geen wekker. Een half slaapwaak dutje wordt het. Ik denk niet dat ik de duttechniek super onder de knie heb, maar het even rusten, en wat extra eten doet altijd goed. Ik ga weer verder. Ik kom 2-3 grote steden door en daar waar ik Motel-Open zie moet ik toch echt doorbijten om niet te stoppen. Het is nu 6u. Graz. Ik krijg een 2e maal een indommelgevoel wat me weer doet besluiten om een stopje te plannen. Deze keer is het doelwit een Bankkantoor. Ik kijk rond tot ik ééntje vind. Er hangt een A4-papiertje buiten "no cash". Ik denk:" ideaal, dan komt er niemand om cash af te halen." Maar ik vrees dat de deur dan ook niet open zal gaan. Maar toch, dat doet ze wel. Ik rij binnen. zoek een plekje. Perfect. Ik denk dat ik er 30' lag, en in die tijd kwamen er toch 3 personen binnen... inderdaad niet voor cash, maar wel voor munten. Het bleek een bank waar zelfstandigen hun muntenvoorraad kunnen afhalen uit een automaat. En die doen dat dus 's morgen vroeg om 6u. Ik voel een schaamte, maar hou mijn ogen gewoon dicht. De derde keer dat de deur opengaat hoor ik echter geen voetstappen naar binnen. Word ik beslopen? Ik doe mijn ogen open. Wat ik zie is iets wat ik echt niet verwachtte. Een dakloze schuifelt naar buiten. Een oud versleten paars slaapzakje over de schouder. Die man lag dus naast me, maar ik had hem niet gezien. Niet veel later vertrek ik ook met als plan een goed ontbijt te zoeken plus eten voor de rest van de trip tot de aankomst.

Die powermeter begon ik op dag 2 niet meer te geloven, misschien last van de koude, en misschien gaf hij vanaf het begin al wat lagere waardes, ik weet het niet, maar nu is hij helemaal stil gevallen en blijft hij vast staan op 201W. De laatstgemeten waarde. Het geeft me moraal. zo'n klein plezierke dat ik telkens weer kan herhalen, even kijken naar dat getalleke - yes, nog goed bezig.

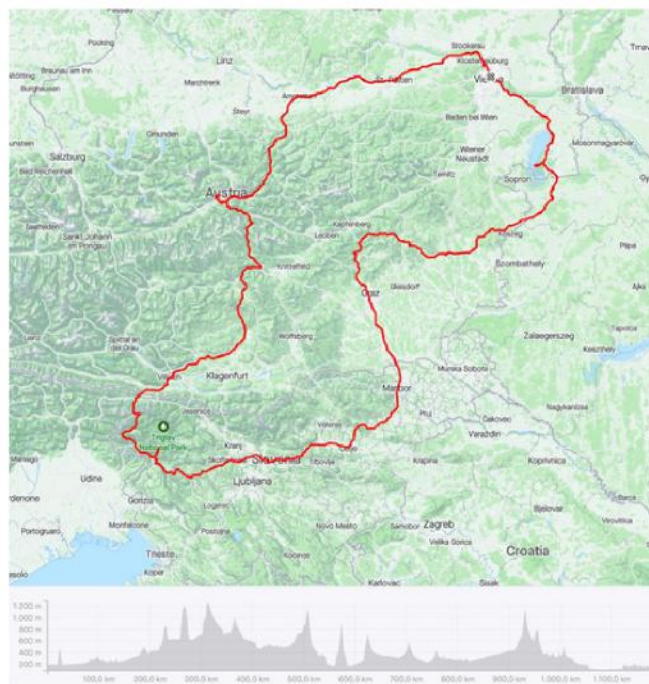
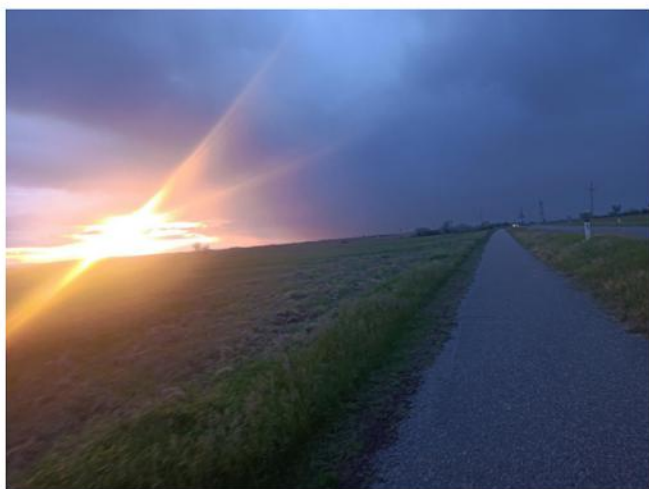
Enkele uren verder kijk ik nog eens naar waar de rest van het veld zit. Een aantal hebben geslapen, een aantal niet, maar het is niet ver meer, dus ik denk dat die top 10 er wel in zit. Trots. Ik zie ook een grote hoeveelheid opgevers. Het was dan ook echt wel winters. Van de 150 halen er amper 45 de finish. En dan gaat mijn blik naar de eersten, ik schat hun route naar de aankomst in en besef meteen - dit is niet naar de aankomst. Het kan toch niet dat ze allebei zulke slechte route kiezen. Ik kijk een half uur later nog eens, en nu is het echt duidelijk. Er moet nog een 4e checkpoint zijn. Ondertussen heb ik zelf bijna 1000km gereden volgens de website - in het echt wel eerder 920km, maar afgaand op die 1000 schat ik in dat het er 1300 zullen worden... Not amused. Die f*cking bastards hebben nog een 4e CP erin gestoken. Echt een mokerslag. Mentaal helemaal tot 0, zeker als ik de wind check en weet dat in deze richting fietsen nog veel extra meters tegen de wind fietsen wordt. Ik bel Ariane, en zeg haar dat ik gewoon naar de finish wil rijden. Dat het me niet kan schelen. Ik doe een bericht naar de whatsappgroep van alle deelnemers en krijg als antwoord van de organisator "You can do this". Dat bericht doet me stevig deugd, en doet me toch besluiten door te gaan en mijn plaats te verdedigen. 7e lukt niet, die Riccardo is te sterk. Maar NO WAY dat Jana of Jacob mij nog "pakken". Ik probeer goed te luisteren naar mijn lichaam. Die smeekt weer om wat rust. En dit keer is een mooie droge inzinking in een bosje het doelwit. Dju hier lig ik goed. Uit de wind, zachte ondergrond, uit het zicht, kan niet beter. Deze dut was de laatste. Ik weet dat Jana nu wel een stuk dichterbij zal zijn, maar kijk bewust niet. Ik plan nog één Mc Donalds, omdat ik die stevige maaltijd echt wel weer nodig heb om tot de finish te kunnen doorgaan, anders zou er toch echt wel een dip gevolgd zijn.



Ik draai, en het wind-gedeelte begint. Een serieuze regenvlaag passeert, waardoor ik nog even in een windloos gebied kom. Nog even snelheid en dan wordt het plots harken voor elke meter. Welke windkracht het is wil ik niet weten, ik vloek op de wind, ik probeer hem te omarmen, en van hem te houden. Dat lukt niet. Dan maar blijven vloeken. De regen is met bakken gevallen, maar nu gestopt, maar de weg ligt nat en spekglad. Ik ben in Hongarije, en er rijden echt nog hele oude auto's rond. Lada's, audi 80's. De auto's van de jaren 90 van België. Ik merk dat het water op de weg wat gemengd is met een vleugje olie.

Best een culturele shock ook om door die verpauperde dorpjes te rijden. Dat had ik me zo niet voorgesteld. Het lijkt wel of de tijd hier stil stond. Het is in één van die dorpjes dat ik de 3e afslag moet nemen van een heel klein rond puntje, even twijfelde ik nog om het te shortcutten, maar ik dacht: doe toch maar gewoon. En plots: Whoops. Schuif ik onderuit. Ik vloek, voel wat pijn, check mijn fiets. Die is gelukkig OK. check mezelf, alles OK, behalve de heup, die geschaafd is. En... mijn 2 zonnebrillen. Allé tis te zeggen, één zonnebril en één klare bril. De éne had ik op, daarvan is een beentje afgebroken; De andere had ik onder mijn shirt, en die zat net aan de kant waar ik viel. Je moet het kunnen 2 brillen breken in één dom valletje. Die klare bril had ik nog wel kunnen gebruiken met deze wind maar goed. De schadde valt mee, maar het haalt me wel weer uit mijn ritme.

Op weg naar CP4 zie ik een 5-tal reetjes door heel ondiep water lopen op en rij. Het is alsof ze op het water lopen. Prachtig. Ik capteer en geniet. De val is alweer vergeten en de focus is nu op aankomen. Ik plande mijn route naar de aankomst al in de Mc Donalds, en daar vertrouw ik wel op. Na een uur vloeken en wellicht veel te hard trappen voel ik pijn in beide knieën. Dat zijn overigens niet de enige pijntjes. Eén van de nadelen van de winterschoenen was dat de positie van het zadel niet afgestemd stond op deze schoenen, wat toch een kleine centimeter scheelt. In de nacht, bij de eerste keer teenwarmers steken, verhoogde ik dus ook mijn zadel, waarna de positie van de benen en knieën wel weer goed was maar de positie vooraan nog wat meer "racy" werd... ik besloot er toch mee verder te rijden, maar bekocht het toch een beetje met pijnlijke schouders na 50u in een iets te agressieve houding. De winterschoenen hadden nog een 2e nadeel, ze hebben een ritssluiting die centraal is. En de sluiting zelf drukt altijd een beetje pijnlijk tegen het scheenbeen. Bij een kort ritje van 4-5u niet echt een probleem, maar na 60 uur ontwikkelde het zich tot een open wondje aan beide zijden. Niet prettig. Ook de naden van de winterbroek zijn niet geweldig ontworpen, ze lopen aan de binnenzijde van de knieën dus ook daar 2 schuurwondjes. Alle pijn samen verbijten wordt me wat teveel en besluit de resterende uren met pijnstillers te rijden. Het is bijten en huilen. Maar ik zet door. Het kan niet anders.



Ik kijk nog 2-3 keer naar mijn belagers Jacob en Jana, verdorie, die gaan nog goed vooruit. Maar het lukt toch om ze achter me te laten en het laatste half uur kan ik wat genieten van het aankomen. Ik word 8e. Het is een opluchting als ik kan inchecken in mijn BnB. Een nachtje goed slapen en morgen naar huis. Het avontuur zit erop. Het verhaal weer geschreven. Content.

"Nooit meer" dacht ik soms, en "Waarom doe ik het toch?" Wel het antwoord is te vinden in het verhaal. Voor en door mezelf geschreven. En misschien iemand inspirerend. Om mijn leven weer een stukje te kleuren en om er zelf weer sterker van te worden. Door de dips te boven te komen. Dit keer zonder te kijken naar wat een volgersgroep in whatsapp schreef. Het was achteraf wel heel fijn om te lezen dat ik gevolgd werd. De steun zoeken beperkte ik tot het bellen van Ari, en ze deed dat goed! Heel goed! Het was allemaal niet perfect. En we maakten weer heel wat fouten, het materiaal, het eten, het slapen, de efficiëntie, de fysieke conditie, het emotie-regulerende: het kan allemaal nog wat beter, en dat proberen we dan weer te brengen in het volgende avontuur: Three Peaks Bike Race - Start 6 juli.

Dries



zaterdag	Regionale - Gerhagen Parking Gerhagen 🇧🇪
27 Juli	
zondag	Regionale - Gielsbos-Konijnenberg Gem. Basisschool Centrum, Konijnenbergpad 7, Vosselaar 🇧🇪
4 Augustus	
do - zo	Flanders 4 Days Sint-Jozefsridders Tessenderlo 🇧🇪
15 - 18 Augustus	hamok

zaterdag	BK fiets-O - Kamp Grobbendonk Achterpoort Kamp Grobbendonk 🇧🇪
24 Augustus	
zondag	Clubaflossing - Relais des clubs Grobbendonk 🇧🇪
25 Augustus	
vrijdag	Yannick's Super Sprint 5km - Mol Wezel Café De Grot 🇧🇪
30 Augustus	



zaterdag	Championnat de Belgique de Relais Virton 🇧🇪
31 Augustus	
zondag	Championnat de Belgique Longue Distance Camp Militaire Lagland 🇧🇪
1 September	
zondag	VK Aflossing - Lilse Bergen Chirolokaal 🇧🇪
8 September	