

VERSLAG TRANSROCKIES RUN 3 aug 2011

Eerst even vertellen hoe ik op het idee ben gekomen om mee te doen aan een trail-run van 3 dagen. Enkele jaren geleden heb ik aan een 7-daagse mountainbikewedstrijd meegedaan van dezelfde organisatie. Daar hoorde ik dat er ook een meerdaagse trail-run in de Rocky Mountains werd georganiseerd. Ik werd meteen enthousiast en zei daar wil ik nog eens aan meedoen.

Nou, zo gezegd zo gedaan!!

Dit jaar stond Colorado op ons vakantielijstje en laten we nu net een mail krijgen van de Transrockies dat er in die periode de Transrockies Run georganiseerd wordt. Ik heb er niet lang over nagedacht en heb me meteen opgegeven. Nu kan het trainen beginnen. Ik heb hier en daar om raad gevraagd over loopschema's en schoenen. Ik ben er wel achter gekomen dat Trail-run schoenen prettiger lopen over stenen en rotsen. Iedereen had andere schema's en ideeën, maar ze gaven allemaal aan, je moet doen wat je lichaam aankan.

Zo ben ik begonnen met het opbouwen van duurloopjes off road, maar met die hitte en het snel donker worden viel dat niet mee. Mijn langste loopjes waren zo'n 3 uur met volle bepakking. Je gelooft het niet, maar ik ging bij 35°C lopen in Koraal Tabak met een muts, handschoenen, een reddingsdeken en 3 liter water in mijn camelbak. Ook ben ik naar de looptrainingen op dinsdag van TEC gegaan. Dat heeft me wel geholpen, ik heb mijn houding verbeterd en het looptempo is ook wat sneller geworden. Helaas heb ik een paar weken voor de wedstrijd nog een liesblessure opgelopen, gelukkig viel het na een week rusten mee en kon ik weer langzaam aan beginnen. Een week voor de wedstrijd was ik er klaar voor. Een weekje niet meer hardlopen, alleen wat gewandeld.

Op woensdag zijn we naar Colorado gevlogen. Eerst in Denver 2 dagen wat aan de hoogte wennen, daarna op zaterdag met de camper naar Buena Vista. De wedstrijd zou op zondag beginnen.

Zaterdagmiddag was de inschrijving, chip en kadootjes ophalen en wat ook heel belangrijk was, een masseuse vastleggen voor 3 avonden een halfuurtje. Bij de kadootjes zaten schoendrogers, daar hebben we echt om gelachen het leken wel dildo's. Zaterdagavond het diner en de briefing voor de eerste dag. Zo nu proberen wat te slapen en niet zenuwachtig te worden.

Zondag 21 augustus Buena Vista naar Railroad Bridge

Afstand 20,8 miles

Klimmen 2500 feet

3 checkpunten

Om half 6 zijn we opgestaan en met de camper naar de eetzaal voor het ontbijt gereden. Daarna gerelaxt in de camper. Een camper is echt ideaal. Erik had mijn camelbak ingepakt 3 liter water, muts, handschoenen, reddingsdeken, First aid kit, gels en zoutcapsules en een paar sneetjes brood. O,ja en een plastic zakje met toiletpapier voor de hoge nood, hahaha. Ondertussen heb ik mezelf aangekleed, de bekende schuurplekjes ingesmeerd met Purol, ingesmeerd met zonnebrand en op naar de start. Hier wat gerekt en mijn hartslag was al 115, daar zou ik wel eens problemen mee kunnen krijgen. Maar ja, we zullen wel zien.



Buena Vista is een leuk dorpje, dus nog even wat leuke kiekjes knippen.



Zo nu in het startvak met 349 andere gekken gaan staan en wachten op het startschot.



Om 09.00 uur precies was het startschot. Ik ben rustig aan begonnen, mijn hartslag was als snel 160/165, dus dat was erg hoog. Het was moeilijk om deze omlaag te krijgen, dit had vooral te maken met de hoogte die varieerde tussen 7900 en 9350 feet. Tevens was het ook erg warm, maar daar had ik geen last van. Bij de checkpunten was gelukkig voldoende water, sportdrank en voeding aanwezig. Alleen kon ik niet goed eten, heb ik alleen een klein stukje banaan op. Verder heb ik onderweg zelf mijn gels en zoutcapsules genomen. Ieder uur een zoutcapsule en ieder half uur een klein knijpje uit mijn flesje. Het was een mooie gevarieerde route met klimmen en dalen. Helaas heb ik niet alles kunnen hardlopen, maar ik was gelukkig niet de enige. De eerste dag kwam ik na 5.27.21 over de finish met een gemiddelde hartslag van 151, piek 170 en 2867 kcal.



Ik eindigde als 34ste dame van de 44 in de Open Women. Ook had ik 6 heren achter me gelaten. Dat was veel beter dan ik zelf verwacht had. Ik had gehoopt niet als laatste binnen te komen. Erik stond bij de finish met Recoverite en voor het herstel van de beenspieren was het toch wel heel belangrijk dat ik in een ijs, maar dan ook ijskoud bergriviertje ging zitten. Nou, ik heb het gedaan maar het heeft wel even geduurd voordat ik echt zat en toen wou ik er meteen weer uit. Ongelofelijk wat was dat koud. Er zaten mensen op hun gemakje ongeveer 15 minuten in het ijskoude water. Ik heb het ongeveer 5 minuten volgehouden en toen was ik echt bevroren.



's Avonds nog een overheerlijke koolhydraten maaltijd naar binnen gewerkt. Bij de massage langs geweest en helaas ook bij de blarendokter. Ik had tijdens mijn trainingen al last van mijn 2^{de} linkse teen. Nou, dat is echt gewoon niet normaal hoe die eruit ziet, de blaar zit rondom de hele nagel. Die nagel zal er wel afgaan. Ook had ik hier en daar nog wat blaartjes op de knobbels van mijn beide grote tenen, hielen en mijn kleine rechte teen, ook die nagel gaat er waarschijnlijk nog wel af.

En natuurlijk naar de briefing voor morgen.



Maandag 22 augustus Vicksburg naar Twin Lakes Dam

Afstand 13,4 miles

Klimmen 3200 feet

2 checkpunten

Ook vandaag om half 6 opgestaan en naar het ontbijt gegaan. Daarna gerelaxt in de camper, dat zal ik vandaag wel nodig hebben, want het wordt een zware dag, niet in miles, maar in hoogte. Erik zorgt iedere dag voor mijn camelbak. Deze keer neem ik geen brood mee, want ik eet het toch niet op.

Mezelf weer besmeert met Purol en zonnebrand. Erik kon vandaag niet mee naar de start, want we moesten eerst ½ uur met de bus naar het startpunt. De start was precies om 08.30 uur. Het eerste stuk was vrij vlak, een beetje vals plat, maar daarna kwam die enorme puist. Het grootste gedeelte omhoog heb ik stevig doorgewandeld. Dat was voor mij en vele anderen niet te rennen. Toch heb ik onderweg verschillende mensen ingehaald. Dus zo slecht was mijn tempo nog niet. Doordat ik stevig doorwandelde, kon ik mijn hartslag redelijk laag houden. Op de top was het uitzicht geweldig. Daarna afdalen, het grootste gedeelte heb ik gerend, maar sommige stukken waren echt zo steil en die heb ik gewandeld. Op een gegeven moment had ik zo'n last van mijn blaren, maar ja gewoon doorgaan. Doe maar net of je gek bent. De laatste 4 miles waren killing. Ze hadden gezegd, langs het meer tot aan de finish is het alleen maar downhill, maar het was glooiend. Er kwam geen eind aan dat verdom..... meer. Gelukkig had ik een loopmaatje en hebben we elkaar moed ingesproken. We zijn samen lachend over de finish gegaan met een tijd van 4.38.28 met een gemiddelde hartslag van 141, piek 160 en 2082 kcal.



Erik kon met de camper bij de finish komen, dus dat was wel prettig. Kon ik meteen wat yoghurt met Recoverite eten. Daarna je raad het al, ook vandaag moesten mijn beentjes eraan geloven, in dat verschrikkelijke koude bergmeer. Het rare was, dat dit niet zou koud meer was, misschien ben ik het een beetje gewend. Daarna is Erik met de camper naar Leadville gereden, gedoucht en gerelaxt.



's Avonds weer een overheerlijke koolhydraten maaltijd naar binnen gewerkt. Weer een heerlijke massage gehad en natuurlijk ook naar de blarendokter geweest, dat was minder heerlijk. Mijn 2^{de} linkse teen ziet er echt niet meer uit, maar zal het toch nog een dag vol moeten houden. Ook onder mijn voet heb ik een enorme bloedblaar, maar die was al stuk, daar konden ze niets aan doen. Na de briefing, ben ik meteen naar bed gegaan, want morgen wordt een zware dag bijna een marathon. Trouwens ik ben gestegen van plaats 34 naar 32. Niet slecht voor een amateurtje!!

Dinsdag 23 augustus Leadville naar Nova Guides

Afstand 24,3 miles

Klimmen 2700 feet

3 checkpunten

Wederom om half 6 opgestaan en naar het ontbijt gegaan. Nog even langs de blarendokter, om de blaartjes te behandelen en daarna naar de start voor de laatste dag. Het zal een zware dag worden, dacht ik, maar dat viel erg mee. Het was eigenlijk de leukste dag van de 3. Het was afwisselend klimmen en dalen. Het klimmen heb ik vooral stevig doorgewandeld en het dalen heb ik gerend. Ook de bijna vlakke en glooiende gedeeltes heb ik gerend. Op een gegeven moment kwam ik een loopster tegen en zijn we samen verder gerend. We hebben de rest van de afstand ongeveer 20 miles samen afgelegd. We gingen gelijk op en hielden elkaar op de been. Want geloof me na al die miles doen de bilspiertjes zeer als je afdaalt. En dan nog niet gesproken over de bovenbenen, als je moet hurken voor je sanitaire stop. Toen heb ik af en toe wel gedacht, "was ik maar een man, dan was dat wat makkelijker". Onderweg kwam ik Erik tegen, die was ons tegemoet gelopen. We (Katie en ik) kwamen samen over de finish na 6.40.29 met een gemiddelde hartslag van 136, piek 157 en 2663 kcal. Ik heb mijn 3-daagse trailrun gelopen in 16.46.19 en 58,5 miles. Ik ben weer een plaats gestegen, ben nu 30^{ste} van de 41 open women geworden. Er zijn 3 dames uitgevallen. Bij de heren zijn er 5 uitgevallen en heb ik er ook nog 3 achter me gelaten.



's Avonds weer een overheerlijke koolhydraten maaltijd naar binnen gewerkt. Weer een heerlijke massage gehad en natuurlijk ook naar de blarendokter geweest, dat was echt een hel vandaag. Het deed pijn en ik kon bijna niet meer fatsoenlijk lopen. Gelukkig ben ik gefinisht en hoef ik morgen nier meer aan de bak.

Het is me erg meegevallen, mijn benen zijn goed gebleven. Geen blessures gelopen, ondanks dat ik tijdens mijn training een lichte liesblessure had opgelopen, heb ik daar helemaal geen last van gehad. Ik denk wel dat de massages en het goede rekken na de wedstrijd hieraan hebben bijgedragen. Het enige vervelende zijn de blaren op mijn voeten en onder mijn voet. Echt mooie vrouwelijke voetjes heb ik niet meer en lopen ziet er ook eventjes niet zo charmant uit. Maar ach, als dat alles is.

Ik ben dik, maar dan ook dik tevreden en supertrots op mezelf.

HOPI BON GRAATJE!!



2011/8/23