

P'TIT YETI NIEUWSBRIEF

JULI 2015

EHUNMILAK - DOLOMITES SKYRACE



Versie 2.00.001

Juli 2015

Ehunmilak - Dolomites Skyrace

Ehunmilak

In juli deed ik verder met het lopen van een aantal wedstrijden. Na de rogaine die ik in de nieuwsbrief van juni gesmokkeld heb, trok ik zuidwaarts voor de Ehunmilak. Dat is een wedstrijd in Spaans Baskenland over een afstand van honderd mijl en met in totaal een respectabele 11000 hoogtemeters. Met een hoogste passage rond 1500 meter gaat de wedstrijd nooit erg hoog, maar het gaat de hele tijd bergop en bergaf. Spanje in de zomer kan soms erg warm zijn. Daar kregen we een ferm koekje van. De hele week waren de temperaturen er eind de twintig graden om dan de dag van de wedstrijd plots naar de tweede helft van de dertig te springen. En dan een dag later terug naar eind de twintig terug te vallen. Verzenkende hitte voor de start, maar daarna wel te doen betekent dat. Hoewel de start pas 's avonds werd gegeven was het nog steeds erg heet en vanaf de eerste klim droop ik van het zweet. Met mijn achillespeesproblemen die de laatste tijd terug de kop hebben opgestoken zijn de steile beklimmingen bij mij nog steeds een beetje moeizaam. Op de beloofbare stukken in de beklimming maakte ik dan weer terrein goed.

De afdaling kon ik dan terug goed tempo maken en haalde ik een paar lopers bij. Dit scenario herhaalde zich een paar keer waarbij ik telkens



bergop terrein moest prijsgeven dat ik dan bergaf terug won. Toch waren die afdalingen niet echt mijn ding. Verschillende keren was het omlaag denderen over asfalt en beton. Dat is bijzonder slopend voor de quadriceps en ik was daar eerlijk gezegd niet op voorbereid. Na een paar dergelijke afdalingen begon de knie wat tegen te sputteren en de bovenbenen te verkrampen.

Eens we goed en wel de nacht in zaten ging het licht bij mij helemaal uit. Tegen middernacht geraakte ik totaal niet meer vooruit. De vermoeidheid van de Dragon's Back was duidelijk

*Een snelle afdaling doorheen de bossen.
(Foto: www.festak.com)*

nog niet helemaal verteerd. Op dat punt zat ik nog maar aan een veertigtal kilometer wat veel te vroeg is om zo zwaar in de problemen te komen. Ik besloot er maar mee op te houden. Met absoluut toch te willen finishen zou ik me maar compleet gesloopt hebben voor een erg mager resultaat. Ook het wat tegenvallende parcours hielp niet om me te motiveren. Er zaten een pak meer verharde kilometers in dan ik gehoopt had en erg spectaculair was het allemaal niet. Naar wat ik hoorde zou de tweede helft meer de moeite zijn, maar die heb ik dus niet gezien.



Je ziet goed dat ik het lastig heb met de warmte. (Foto: www.festak.com)

Dolomites Skyrace

Een week na de mislukking van de Ehunmilak trok ik terug zuidwaarts. Deze keer ging ik naar Italië, meer bepaald de Dolomieten, om er de Dolomites Skyrace te lopen. Die wedstrijd is er eentje die ik al erg lang eens wil lopen. Voor mij is het met zijn 22 kilometer erg kort, maar op die afstand moet je 1750 meter omhoog en daarna terug omlaag. Vanaf de start op ongeveer 1300 meter hoogte gaat het naar de top van de Piz Boe (3152 meter hoog) en daarna langs een andere weg terug omlaag. Het is een van de grote klassiekers van het skyrunning. De wedstrijd is ook enorm sterk bezet, waarmee ik op voorhand wist dat je me niet vooraan in de uitslag zou terugvinden.

Ook de Dolomieten bleven niet gespaard van de hittegolf die grote delen van Europa teisterde. Zelfs boven de drieduizend meter was het daar behoorlijk warm. Niet bepaald ideaal voor een slechtweerder als ik.

De wedstrijd start in het centrum van Canazei. Na een aanloop doorheen het dorp liepen we direct de skihellingen op. Dat is zeker niet het mooiste parcours dat je kan verzinnen, maar heeft het grote voordeel dat er genoeg plaats is om in te halen. Op die manier vermijd je dat grote files ontstaan bij de eerste versmalling. Voor mij betekent het dat ik rustig naar voren kon opschuiven want dat gesprint bij de start ben ik al een tijdje niet meer gewoon. Dat was min of meer de situatie

4 - Juli 2015

tot de Passo Pordoi. Na de Passo Pordoi verandert het parcours in een bergpad en zie je boven je de iconische zigzags naar Forcella Pordoi liggen. Daar moet je dan heen. Hier bleef ik min of meer mijn positie handhaven en bovenaan de zigzags verloor ik zelfs een klein beetje terrein.

Aan Forcella Pordoi (toch al meer dan 2800 meter hoog) loop je even wat vlakker alvorens de toppiramide van de Piz Boe te beklimmen. Dat is een erg rotsig stuk waar het pad grotendeels van kabels is voorzien. Echt nodig zijn die zeker niet, maar ze helpen wel om wat extra snelheid te maken.

Eens je op de top bent heb je niet direct tijd om even rond te kijken want direct wacht je een spectaculaire afdaling. Ik begin naar Belgische normen vrij goed te kunnen dalen, maar tegen de echte specialisten moet ik nog steeds passen. Ik verloor hier meer plaatsen dan ik won. Een keertje volgde ik stomweg de loper voor mij toen die van het pad ging. Toen plots een afgrond voor ons lag hadden we wel door dat we

Training op het parcours van de Dolomites Skyrace.



niet op de goede weg zaten. Een paar keer had ik ook totaal geen goede lijn vast. Daarvoor helpt het natuurlijk als je de afdaling wat kent. Ik had zoals gewoonlijk niet de mogelijkheid gehad om iets op voorhand te verkennen. Af en toe zie je dan iemand wat naast het pad voorbij vliegen en heb je dan pas door dat daar een erg snelle lijn ligt.

Goed in de afdaling zijn een paar steenvelden waar je mooi omlaag op kan dansen. Ik doe dat erg graag, maar op een bepaald moment was ik wat te traag en werd bijgehaald door een stevige steen die tegen mijn



Een vlakker stuk tijdens de afdaling. Wat lager gaat het terug steiler naar het bos toe.

zwakke achillespees aanrolde. Het reduceerde me een paar kilometer lang te strompelen en betekende het einde van de weinige klassementsambities die ik nog had.

Wanneer je de boomgrens bereikt is het nog een paar kilometer vlammen over een pad dat doorheen het bos steil omlaag slingert. Hier kwam ik terug wat op gang en bleef min of meer mijn positie handhaven. Uiteindelijk stond ik na 2u45 terug aan de aankomst, wat goed was voor een 133^{ste} plaats.

Ik liep verre van super, maar dat geeft toch een idee van hoe sterk de wedstrijd bezet is. Als je daar niet echt goed bent verlies je direct enorm terrein.

Het parcours was in elk geval prachtig. Het is volledig terecht dat de wedstrijd zo gigantisch populair is. Het is spectaculair en bij momenten behoorlijk technisch. Zoals skyrunning hoort te zijn. Ik kan de wedstrijd van harte aanraden.

P'tit Yeti Nieuwsbrief - Juli 2015

Tekst en foto's (tenzij anders vermeld): P'tit Yeti (Wouter Hamelinck)

Deze zijn beschikbaar onder een CC-BY-SA licentie

Indien anders vermeld: alle rechten bij de auteur en zijn toestemming is nodig voor elk gebruik

Volledig archief van alle momenteel onder deze vorm beschikbare nieuwsbrieven op <http://www.kleineyeti.be/nieuwsbrief/>

Cover foto: Omhoog kijkend naar Forcella Pordoi (Italië)