

THE WHITE HELL

Eén week voor aanvang van de Hel: Ik kijk naar het weerbericht en Frankske voorspelt een witte hel. Ik had met niets problemen behalve met sneeuw ! Sneeuw is een echte boosdoener, ge ziet niets, gladde banen, koud... Maar bon ze noemen het niet de hel omdat het ne gemakkelijke wedstrijd is. Taperweek kan beginnen ! Dinsdag mijn laatste duurtraining afgewerkt en dan boefen slapen en boefen ! Zaterdag vertrok ik dan naar Kasterlee, ik had er met mijn ouders een hotelleken geboekt. (de Linde , echte aanrader !) De avond voor de hel moet ik zeggen dat de zenuwen al begonnen te gieren in de keel. Niki Devolder zit in het zelfde hotel en heeft die dag het fietsparcour gaan verkennen en vertelt mij dat het een paradijs is ipv een hel, snel parcour, sneeuw blijft nie plakken, ideaal ! Mijn moed stijgt en ik zie het eigenlijk wel goe zitten ! Die nacht heb ik in tegenstelling tot de nachten voor mijn meeste wedstrijden een heel goede nachtrust gehad.

Wat volgt is een tijdslijn met de gebeurtenissen voor tijdens en na de wedstrijd die ik mij meest herinner (hou in gedachten dat kasterlee vooral verstand op nul zetten is):

5u30: opstaan en zo veel mogelijk binnen spelen

6u30: loopkieren aandoen en vertrekken richting sporthal Kasterlee

7u30: opwarmen, hmm, tsneeuwt geskift, geen goe idee, ik smot mijn billen in met ULTRA HOT spul

8u: met vuurwerk op den achtergrond wordt de hel op gang geschoten. Ik nestel mij in het midden van het pak en ben van plan niet te snel te starten in het lopen.

8u01: Al snel duwt de koude mij vooruit naar een sneller tempo , ik loop denk ik 15ste positie

8u20: Ik beslis trager te lopen omdat eigenlijk toch nog n endeke is en Niki komt aansluiten

8u40: we lopen met een bendeke van 6 man samen de laatste 5 km

9u02: arrivé in de wisselzone, ik neem mijn tijd om mij goed warm te kleden voor het fietsen (skisokkn, bivakmutse, nek-warm-band (of oe noemt da spel).

9u03: der komt er ene zeggn dat het fietsen ipv 4 grote ronden van 26 km , verandert is naar 7 kleinere ronden, goed voor 100 km mtb (Reden: bij de grote ronden moesten we de grote baan over en de politie slaagde er niet in de auto's te laten stoppen zonder slippen.)

Tussen **9u05 en 13u40:** Het mtb parcour ligt er zoals Niki zei snel bij, en met 6 bevoorradingen eet en drink ik zeker genoeg; het fietsen gaat mij goed af ! Ik merk al snel dat ik mijn bidons de eerste 15 min na ontvangen moet leegdrinken ofdat het anders ijslollies worden. Het blijft

ook constant super goed opletten geblazen want boomwortels onder de sneeuw zijn imens glad en duwen je richtingen uit die je niet wil rijden ! Ik ga over die 100 km twee keer tegen de vlakke. De





eerste keer ironisch genoeg tijdens het lopen met de fiets na het moeten afstappen op een helling door een slipper van een voorganger en de tweede keer een volle duikvlucht in de kersverse losse sneeuw, FRIS ! Ik zie ook veel materiaalpech rondom mij en atleten met hun mtb tegen de vlakte gaan a voloncé ! Er gaat zelfs iemand zodanig uit de bocht dat hij een struik invliegt en er uit komt als de verschrikkelijke YETI , ik kan er jammer genoeg niet om lachen want mijn wangen zijn bevroren. Na goed 5 rondes voel ik ook niet meer dat ik tenen heb en ben ik bij het nemen van hellingen of compenseren van slippers al wat krampen in de kuiten gewaar, hopelijk geen last hiervan in het lopen straks. Ik beslis dan maar om de laatste ronde heel opt gemak te rijden want het grote doel was nog altijd uitdoen, tijd & plaats speelt hier geen belang.

13u45: Ik begin het laatste onderdeel, 30 km lopen op spekgladde wegen met sneeuwlagen van 10 cm dikte en meer. Dit wordt lastig ! Tot mijn grote verbazing kan ik echter de eerste 8 km heel vlotjes lopen ! Mijn begeleider (pa) gaat hier meer tegen de vlakte dan ikzelf over die 100 km mtb ! ondertussen haalt de eerste mij in en ik kan enkele km's aanpikken (da komt ier op EXQI woensdag !). Ik maak gretig gebruik van de bevoorradingen en merk dat het efkes stil staan in de bevoorradingen mijn lopen ten goede komt.

De laatste twee km van de eerste ronde (15km) krijg ik het moeilijk, er zitten hier enkele lichte hellingen in en ik voel ze serieus ! Het tempo zakt en mijn begeleider zie ik niet meer (hij was tegen de vlakte gegaan).Uiteindelijk arriveer ik mijn eerste ronde in 1u18 (11.5 per ure) Mijn pa heeft genoeg van zijn aandeel in de hel en onze geluwse vedette Fred Raket neemt het over. Ik beslis om een aantal minuten pauze te nemen aan de bevoorrading en nog eens goed te eten en te drinken. De eerste kilometers gaan opnieuw goed bij het ingaan van de laatste loopronde van 15 km. De moraal zit goed, Freddy is een uitstekende motivator ! Dan na 3-4 km zijn ze daar, de kuitkrampen. Vanaf nu moet ik wandelen en lopen afwisselen. Soms moet ik even stoppen om te stretchen, soms kan ik opnieuw 13 per uur lopen, het levert mij een uiteindelijke looptijd van 3uur 15 minuten over 30 km.

16u42: Amai min klakke ! Ik ben er , alle pijn glijdt weg uit mijn kuiten, Zalig die aankomst op het podium in de sporthal ! 86^{ste} plaats, super tevreden ! Het was voor mij een echte HEL maar toch wel een super belevenis. Een echte aanrader voor iedere ITC'er



Ik besef natuurlijk dat dit alles niet gelukt was zonder de hulp en steun van mijn supporters(zowel de chas patat als de ITC'ers die mij zowel ter plekke als vanuit het thuisfront gesteund hebben), ouders, vriendelijke onbekenden en de tips van Niki en Jeroen Kins. Ne welgemeende dikke merci ! Overigens heel veel respect voor diegene die er nog twee drie uur langer over gedaan hebben en nog in den donker moesten lopen, chapeau !