

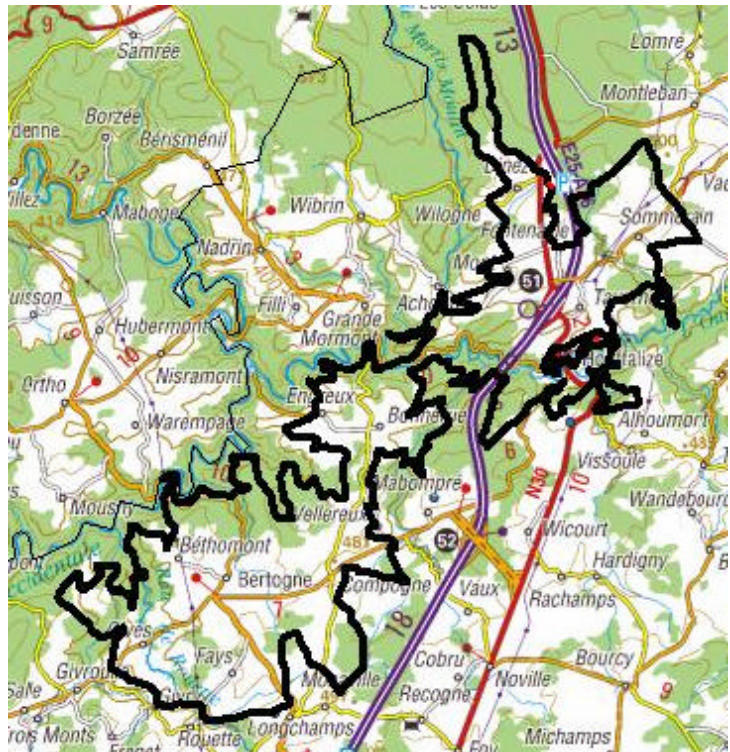
# Houffalize Marathon

120 km op de Mountainbike  
27 Augustus 2006  
André Volkers

## Een mooie uitdaging

Tijdens de wintermaanden vertelde ik Bernard (een collega) dat ik in augustus 2005 de Ötztaler Radmarathon had gereden. Wat bleek nu? Hij had op diezelfde dag de Houffalize Marathon gereden, een lange mountainbike tocht in de Ardennen. Hij vond dat ik dat ook maar eens moest proberen in plaats van een stukje toeren op de racefiets. Ik was nog niet direct overtuigd, vooral ook omdat ik nog maar een paar maanden in het bezit was van een mountainbike en ik gezien mijn technische

vaardigheden nog als een beginneling beschouwd kan worden. Na meerdere keren het onderwerp aangestipt te hebben was het ineens augustus 2006. Omdat ik sinds maart niet meer op de mountainbike had gezeten en ik nog nooit met de mountainbike in de Ardennen was geweest, was een eerste kennismaking hard nodig. Daarom zijn we op zaterdag 19 augustus naar Theux gereden om wat ervaring op te doen. In het afdalen was ik geen held, maar het klimmen ging best goed. Ik kreeg wat last van hoogtevrees bij het afdalen over grote stenen en langs steile heuvels. Ook vond ik het niet prettig om vlak langs prikkeldraad door modder te moeten ploeteren. Volgens Bernard zou dat in Houffalize anders zijn en hij had me dan ook al snel overgehaald om mee te doen aan de Houffalize Marathon op



27 augustus 2006. Met ruim 2000 deelnemers en de keuze voor verschillende afstanden (40, 60, 90 of 120 km) is het een schitterend evenement. Aangezien ik niet bang ben voor extreme afstanden heb ik gekozen voor de officiële Houffalize Marathon afstand. Dit is de zwaarste versie, 120 km lang met 2800 hoogtemeters. Een beetje gewaagd aangezien ik sinds de Dolomieten Marathon niet meer serieus getraind had en m'n conditie dus verre van optimaal was. Aan de andere kant...  
...duurconditie ben je toch ook niet zo snel kwijt? Met mijn (gebrek aan) mountainbike ervaring zou elke afstand pittig zijn, dus dat maakte in ieder geval niets uit.

## Zondag 27 augustus

Om kwart over vier gaat de wekker en dat is best vroeg op de zondagochtend. Na een licht ontbijt en een voorraad zelf gebakken rozijnenbrood voor onderweg stap ik samen met Jacqueline rond vijf uur in de auto. Zij rijdt, zodat ik eventueel nog een klein dutje in de auto kan doen om uitgerust aan de rit te kunnen beginnen. Het was nog droog, maar de weersvoorspelling voor de Ardennen was niet zo gunstig. In de ochtend zou het wel droog blijven, maar 's middags werd regen verwacht en de zon zouden we niet te zien krijgen. Zoals wel vaker klopt er van de weersvoorspellingen niet veel. Even voorbij Luik is het wat mistig en begint het te regenen, dus het lijkt een natte dag te worden. Goed op tijd arriveren we rond half acht in Houffalize en kunnen we vlakbij het evenement op het terrein van de Spar parkeren. Het regende zachtjes en we zijn eerst mijn startnummer en chip op gaan halen. Een half uurtje later werd het droog en gingen we terug naar de auto om de fiets te pakken en de laatste voorbereidingen te doen. Behalve twee bidons heb ik een paar stroopwafels en wat Dextro Energy voor noodgevallen bij me. Mijn mobiel en wat geld had ik onder mijn shirt gestopt, want mijn shirtzakjes vertrouw ik onder deze omstandigheden niet helemaal. Het kon er wel eens ruw aan toe gaan vandaag. Een kwartier voor de officiële start nog twee bananen gegeten en toen het startvak opgezocht. Overigens is de starttijd afhankelijk van de afstand. De 120 km versie start als eerste en rond kwart voor negen klonk dan ook het startschot. Ik was een paar minuten voor de start erachter gekomen dat ik toch liever zonder armstukken wilde starten, want het was niet zo koud meer. Dus ongeveer twintig meter na de start stond ik alweer stil, omdat ik Jacqueline zag staan en gelijk mijn armstukken kon afgeven. Daarna ben ik in de grote groep meegefietst waarna al snel aan de eerste klim werd begonnen.

Na een tijdje komt de eerste echte verrassing en mogen we een flink uit de kluiten gewassen beek oversteken. Hier staat de organisatie dan ook druk foto's te nemen en ze hebben mij zowaar kunnen flitsen. Ik ben dan ongeveer een uurtje onderweg en het koude water veroorzaakt direct kramp in mijn benen. Daar was ik niet zo blij mee en gedurende de hele dag heb ik helaas flink wat krampverschijnselen gehad. Nooit geweten dat het mogelijk is om zo lang te blijven fietsen met kramp. Om tien uur kwam ik bij de eerste verzorgingspost (18 km) waar ik heel kort gestopt ben om wat te drinken en te eten. Daarna ben ik verder gefietst en als de ondergrond het toeliet heb ik zoveel mogelijk geprobeerd op souplesse te rijden om de kramp uit mijn benen te fietsen. Dat gaat redelijk op de rustigere trajecten, maar zeker niet als je door een "single track" rijdt wat voor de verandering is omgetoverd in een leuk beekje. Honderden meters lang door 10-30 cm water ploeteren. Je gelooft in eerste instantie je ogen niet. Inmiddels kwamen de snelle mannen van de 90 km af en toe voorbij en ik besloot op een moeilijk punt even af te stappen om ze langs te laten. Echter, op dit uitdagende stukje "stroomversnelling" gingen enkele coureurs over de kop en zeer



acrobatisch van de fiets af. Dat was een mooi spektakel wat voor de betrokkenen gelukkig goed afliep. Ik vond het ineens niet zo erg meer dat ik dit zelf niet geprobeerd had. Daarna ben ik doorgereden, want het zou wel enige tijd duren voordat ze verder konden en ik alsnog even plaats zou maken voor deze waterspecialisten. Aan het einde van dit "single track beekje" konden we de droge weg op en een klein stukje verder bij het splitsingspunt waar de 40 km eraf gaat stond Jacqueline te kijken. Het is maar goed dat ze me riep want ik was zo geconcentreerd dat ik haar niet zag staan. Na een kort praatje "hoe gaat het?" / "zwaar, nu al kramp, maar ik ga door!" weer verder gereden, rechtsaf een bospad in. Rond half twaalf was ik bij de tweede verzorgingspost (41 km). Hier kreeg ik flinke kramp in de bovenbenen bij het afstappen, wat al staande heel lastig te verhelpen is. Dus dan maar eerst de bidons bijgevuld, wat gedronken en gegeten en zo snel mogelijk weer op de fiets om rustig verder te gaan en de kramp er voorzichtig uit te fietsen.

Met alle drukte hoopte ik spoedig bij de 90/120 km splitsing te komen zodat er minder fietsers mij zouden inhalen. Tien meter na deze splitsing stapte een Belg af met de vraag of hij toch niet stiekem de 90 km versie zou doen in plaats van de 120 km. Op mijn antwoord "*Als je voor de 120 km hebt ingeschreven, dan moet je dat gewoon proberen... ..en op het gemakske blijven fietsen*" antwoorde hij het misschien dan toch te proberen. Zelf dacht ik ook nog "*pijn is maar voor even, een opgave onthoud je heel je leven*". Een gedachte die nog wel eens vaker door mijn hoofd zou schieten als er zwaar geploeterd moest worden. Gedurende de hele dag maakte ik steeds de afweging bij een hindernis/klim/afdalning of ik op de fiets kon blijven, of beter even kon afstappen. Dat daarbij een keer een inschattingsfout gemaakt wordt zal logisch zijn. Dus toen er wat dunne boompjes schots en scheef over het pad lagen dacht ik daar wel overheen te kunnen rijden. Tot het laatste boompje ging dat inderdaad goed, maar toen gleden m'n voorwiel weg en kwamen mijn ribben hard in aanraking met dat boompje. Later kon ik die blessure goed voelen bij ruwe afdalingen of plotselinge bewegingen. Ook hoesten vanwege een lichte verkoudheid was nu pijnlijk.

Omdat er nu alleen nog maar 120 km rijders op het traject reden was het lekker rustig en heb ik grote delen alleen gefietst. Heerlijk door technische gedeeltes, maar gelukkig waren er ook minder technische stukken waar ik een beetje kon herstellen en de steeds terugkerende kramp uit mijn benen kon fietsen. Verder ging het best goed en ik zat netjes op schema. De derde verzorgingspost bezocht ik rond één uur (60 km) en ik was nu vier uur en een kwartier onderweg. Er waren veel opmerkingen dat het dit jaar behoorlijk zwaar was en het beste er nu echt af was. Zo voelde ik me ook en het was een geruststelling dat ik niet de enige was. Minder leuk was de opmerking dat het laatste gedeelte nog erg zwaar zou zijn. Ik merkte wel dat ik in vergelijking met anderen redelijk goed kon klimmen, ook in zware klei of over rotsachtige ondergrond. Maar ondanks dat dit me goed af ging ben ik ook regelmatig uit voorzorg afgestapt. Naar boven lopen was in sommige situaties gewoon veiliger en ook makkelijker dan uit alle macht op de fiets te blijven zitten.

Vol goede moed ging ik na de derde stop weer alleen verder en de opdracht was om gewoon te blijven "dieselen". Wel had ik enige problemen met mijn voorderrailleur want het kleinste blad was niet altijd te vinden wanneer ik het nodig had. Dit euvel heb ik nog geprobeerd te maken en de beste oplossing was zo nu en dan een diep bad, waardoor de fiets weer een kilo of vijf modder verloor en alles schoonspoelde. De vierde verzorgingspost (78 km) had ik sneller bereikt dan ik gedacht had en rond kwart over twee stond ik heerlijk te genieten van een stukje ontbijtkoek. Nu kon ik gaan aftellen, want de verzorgingsposten lagen steeds dichterbij elkaar. De vijfde (94 km) bereikte ik om half vier en ik was dus nu zes uur en drie kwartier onderweg. Aangezien veilig uitrijden voor mij het doel was en ik dus nog veel tijd had voor de resterende 25 km besloot ik nog een tandje rustiger te doen en geen enkel risico meer te nemen. Vooral ook vanwege een korte heftige regenbui was ik

genoodzaakt extra voorzichtig te zijn. Het was namelijk daardoor erg glad geworden het laatste stuk. Toch werd ik verrast door een verborgen tak van een overhangende boom waar mijn helm niet onderdoor kon. Dit is een heel vervelende manier van stoppen en ik heb daar wel even gerust om hoofd en nek te controleren. Het duizelde wel even en ik was blij een helm op te hebben. Via de laatste post (110 km) en een uitdagend bruggetje ben ik uiteindelijk na 120 km zwoegen over de finish gekomen in een officiële tijd van 9:08:22 (9:06:10 volgens chip). Hiermee was ik 228<sup>ste</sup> met een gemiddelde van ruim 13 km/uur. Mijn fietscomputer had een half uur minder geregistreerd en kwam op 120.3 km in 8:37 uur, gemiddeld 14 km/uur. Die zes verzorgingsposten en wat extra stops tikken toch flink aan in de totale tijd, al had ik vooraf geschat een uur kwijt te zijn aan pauzes. Later zag ik dat de winnaar de tocht in 5:23 uur gedaan had en de laatste deelnemer bijna het dubbele, namelijk 10:26 uur. Ik kan in ieder geval tevreden terug kijken op deze dag want mijn doelstellingen had ik ruimschoots gehaald.



Bij de finish werd ik enthousiast opgewacht door Jacqueline, waarbij ze nog wat foto's heeft gemaakt. Van haar hoorde ik dat Bernard en zijn vrienden ook gefinished waren. Ik had ze helemaal niet gezien, want ze waren op andere afstanden/tijden gestart en ook eerder klaar met modderhappen. Dankzij de brandweer heb ik toen mijn fiets (en mijn benen) kunnen afspuiten en daarna in het sportcentrum van een warme douche genoten. Nog even kort rondgekeken en toen zijn we in de auto gestapt en naar huis gereden. Het was een mooie en vermoeiende dag met prachtig weer. Overigens verbazingwekkend wat een mountainbike allemaal te verwerken krijgt zonder kapot te gaan, al waren er helaas genoeg pechvogels met kapotte derailleur, gebroken ketting of lekke band. Zelf had ik de bandenspanning wat aan de hoge kant (3.5 bar) en daardoor minder grip. Misschien was het beter geweest om met lagere druk te rijden, maar met mijn smalle banden is dan het risico op lekstoten weer groter.

Wel moet ik nog een hartig woordje wisselen met Bernard, want die hoogtevrees veroorzakende steile hellingen en prikkeldraad waren wel degelijk aanwezig. Hier heb ik wel wat meer naast de fiets gelopen dan eigenlijk noodzakelijk is, voornamelijk om geen enkel risico te nemen. Ook Bernard's voorspelling van het aantal over te steken beekjes klopte niet, maar dat komt natuurlijk ook door de vele regen in augustus. Het was nu veel natter dan het jaar ervoor en vergelijkbaar met de eerste keer dat de marathon verreden werd in 2004. Overigens, naarmate de dag vorderde kreeg ik steeds meer plezier in het oversteken van diep water, want dan waren de voeten en de fiets weer een beetje schoongewassen.

Sportieve groeten,

André

P.S.: Voor meer informatie kun je naar de Houffalize website gaan: <http://www.houffamarathon.be>