



Langs de weg van Inverarnan naar Tyndrum



©Google Maps



Een vliegende start



De afdaling van Conic Hill eindigt in Balmaha, waar de eerste drop bags wachten



Crainlarich, liefdevolle verzorging door Monique

HIGHLAND FLING 28 april 2012

De Highland Fling is een ultra trailwedstrijd over 53 Engelse mijlen – 85 kilometer – langs Loch Lomond door het Trossachs National Park in Schotland. Het traject bestrijkt het eerste deel van de West Highland Way van Milngavie naar Tyndrum. Ik heb deze trail als trainingswedstrijd geslecteerd uit de vele ultra's die er in deze tijd van het jaar zijn. Hiermee kan ik de zwaarte en dynamiek van het parcours van het eerste deel van de West Highland Way Race ervaren en in me opnemen.

Met rond de 500 deelnemers is de Fling een van de grotere ultrawedstrijden in Schotland. De wedstrijd kan solo worden gelopen en de organisatie zorgt ervoor dat je voor de start afgegeven drop bags onderweg voor je klaarliggen. Na afloop worden de atleten met bussen naar het startpunt in Milngavie teruggebracht. Tijdens de route komen de lopers langs de volgende checkpoints:

- Milngavie (start)
- Balmaha (na 19,8 mijl)
- Rowardennan (na 27,2 mijl)



Loch Iomond



Tijdwaarneming en controle Beinglas



Richting de finish

- Inversnaid (na 34,3 mijl)
- Beinglas Farm (na 40,9 mijl)
- Tyndrum (finish; na 53 mijl)

De start is bij het spoorwegstation van Milngavie, iets ten noorden van Glasgow. Alle lopers dragen zorg voor hun eigen bevoorrading in de vorm van drop bags die op bepaalde punten langs de route door de organisatie zorgvuldig met naam en startnummer 'gedropt' worden. De Quechua 10 liter-rugzak, die tijdens de 156 kilometer lange Ultra Trail du Mont Blanc in 2005 heel efficiënt bleek te zijn, heb ik gevuld met water en uitgekende proviand, waaronder de toen nieuwe energierepen van EatNatural. De Nederlandse importeur heeft me als sponsoring van kleine energierepen voorzien. Ze zijn de helft zo groot als de originele repen en tijdens het lopen gemakkelijk in twee happen op te eten. De repen bevatten geen conserveringsmiddelen, smaken me goed en eten lekker weg tijdens de race. De kleinere verpakking kan ik bovendien snel kwijt in een van de pockets aan mijn belt. Een half uur voor de start worden de drop bags met naam en startnummer van de deelnemers in de auto's met daarop een bordje van de bestemming geladen. Het is allemaal perfect geregeld. Zo kan er niets misgaan.

De start van de Male Super Vets (68 lopers) en de Females (90 loopsters) is om 06.00 uur. Na een korte briefing stellen de deelnemers zich op in het kleine tunneltje bij het station van Milngavie. De race director telt af en zo wordt er in alle rust gestart. Meteen gaat het een paar trappen op. Dan in de winkelstraat rechtsaf naar de eerste kleine klim, waar een paar lopers in volle vaart overheen gaan. Anderen doen het rustiger aan en wandelen.

De eerste 20 km volgen we smalle voetpaden en met ochtenddauw bedekte akkers en schapenweiden, geflankeerd door in nevelen gehulde heuvels. De talloze klaphekjes die voor het vee de weiden afsluiten, vormen de belangrijkste hindernissen. Het is een ongeschreven regel om het hekje open te houden voor de deelnemer direct achter je, die het van je overneemt. Zo vervolgen we onze weg naar Drymen, waar de eerste controlepost met elektronische tijdwaarneming wacht.

Van Drymen gaat het berg op naar de top van Conic Hill. Met een hoogte van 361 meter markeert deze berg de overgang van de Schotse Lowlands naar de Highlands. Na eerst een rustige en gestage klim over brede, halfverharde boswegen gaat het bos over in hooglands weidegebied. Hier wordt de loper direct op de proef gesteld. Het traject leidt door diepe uitgesleten geulen, waar normaal gesproken regenwater doorheen stroomt. Daar hebben ze in Schotland genoeg van, maar gelukkig vandaag niet. In deze geulen is hardlopen over de losliggende rotsen nauwelijks mogelijk en niet efficiënt.

Het uitzicht begint weidser te worden en af en toe kijk ik naar de in de oplosende ochtendmist zichtbaar wordende Munro's: de Schotse bergen die een bijzondere dramatiek over zich hebben, zowel bij donker bewolkt als bij stralend weer.

Als ik de top van Conic Hill bereik, is de kopgroep van drie al voorbij en begint voor mij de technische afdaling naar Balmaha. Er ligt ochtenddauw op het gras en de rotsblokken. Dat maakt de steile afdaling deze ochtend risicovol. Uitglijden met een hoog tempo maakt de kans op valpartijen en blessures groot. En we zijn pas 25 kilometer in de wedstrijd.

Ik doseer mijn snelheid en concentreer me op de plekken waar ik mijn voeten plaats. De steile afdaling over een met rotsblokken bezaaid modderig veld is ronduit pittig. Om me heen struikelen en vallen atleten, waarbij ze de nodige schrammen oplopen.

Op de parkeerplaats wordt het nummer van iedere deelnemer afgeroepen en meteen wordt zijn of haar dopbag opgezocht en aangegeven. Ook hier weer een perfecte organisatie, die is afgestemd op de snelheid en de behoeften van de lopers.

Na de verzorging bij Balmaha gaat het via een kort steil klimmetje direct verder omhoog naar Rowardennan (27 mijl). Dit is een bijzonder mooi stuk van het parcours door het Ben Lomond National Park waar de hoogste toppen nog met

sneeuw zijn bedekt. Langs de oevers van Loch Lomond gaat het op en af verder in de richting van Inversnaid (34 mijl). We passeren een hotel en wat huisjes aan het meer. De oevers van Loch Lomond strekken zich uit over een lengte van 60 kilometer.

Vandaar gaat het parcours over passages met rotsblokken, boomwortels en dras-sige weiden verder en verder. Over paden met hellingen met trappen en treden over watervalletjes. De steil in het meer afdalende flanken van Ben Lomond hebben alles in zich wat Schotland zo mooi maakt. Zelfs als er op een dag als deze 85 kilometers onder je voeten door gaan en je nauwelijks oog hebt voor al het moois dat de natuur hier biedt.

Eindelijk komt Beinglas in het zicht. Daar is weer een tijdwaarneming en wacht mijn drop bag. Eerst check ik mijn rugzak, waar nog een kwart liter water in zit. Snel vul ik het waterreservoir, pak wat repen uit het ruggedeelte en steek ze in de twee pockets aan de voorzijde van de buikriem. Zo kan ik er tijdens de race goed bij. Met nog een banaan uit de drop bag achter mijn kiezen verlaat ik de verzorgingspost en ga op weg naar Crainlarich.

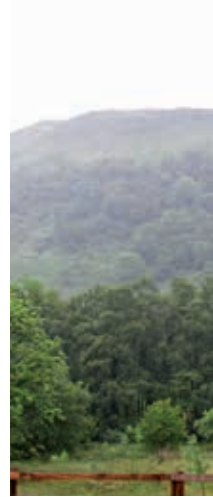
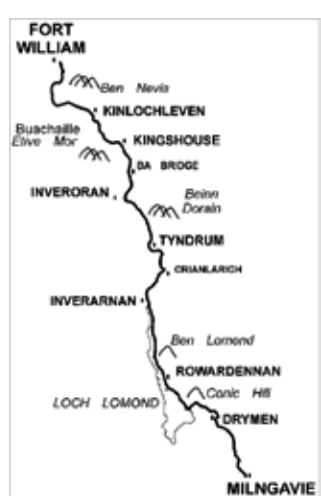
Na Beinglas Farm (40,9 mijl) volgt een sterk glooiend stuk dat verraderlijk langzaam klimt. Het leidt naar een flank met sneeuwbedekte hellingen en paden. Hier hebben de koeien besloten te grazen op de spaarzame, links en rechts van de paden liggende open plekken met gras.

Het is nu een kwestie van geduldig tussen de talloze koeien door wandelen. Door de zuigende modder leg ik gedachteloos klimmend de zich aaneenrijgende kilometers af. Met dit tempo kan ik rustig mijn energierepen opeten en hiermee mijn koolhydraten op peil houden. Ik passeer een hek en een bord dat uitlegt hoe mooi het hier wel is, hetgeen ik ondanks mijn toenemende vermoeidheid kan bevestigen. Er volgt een technisch niet moeilijke en 'lopende' afdaling naar Crainlarich.

Na een banaan, een flesje energiedrank en een kus van Monique kan ik weer fris verder. Je gelooft het niet, maar zo voel ik me wel, terwijl ik langs een verkoelend beekje loop. De paar klimmetjes in het bos doen me niets meer en na een stuk langs de rivier zie ik de eerste huizen staan. Verderop hoor ik klanken die me bekend in de oren klinken. Schotse doedelzakmuziek geeft mijn euforie bij het naderen van de finish een extra dimensie. Aan de finish staat Monique. Dat maakt de eindstreep heel speciaal en geeft me een gevoel van thuiskomen.

Nog behoorlijk fit schud ik verschillende atleten de hand en maak hier en daar een praatje. Op weg naar de auto lopen we samen nog een ommetje door Tyndrum om van het mooie uitzicht te genieten. We rijden naar het meer dan 300 jaar oude Hotel The Drovers Inn waar we gezellig wat drinken en genieten van Schotse live muziek. Een mooie afsluiting van deze zonnige Highland Fling 2012.

	Drymen	Rowardennan	Beinglas	Finish
138 Paul Kamphuis	1:39:28	4:22:38	7:43:22	11:04:11

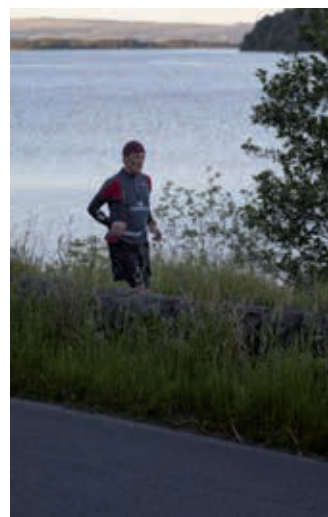


WEST HIGHLAND WAY RACE 2012

In 2010 startte ik in de West Highland Way Race van Glasgow naar Fort William: de ultieme ultraloop in Schotland. Na 120 kilometer moest ik wegens een ernstige blessure opgeven. 'Did not finish' stond er achter mijn naam. Dat was voor het eerst in mijn leven.

Thuisgekomen neem ik een paar weken om de hevige teleurstelling te verwerken. De blessure maakt me voor het eerst onzeker of en hoe ik daarvan zal herstellen. Met mijn partner Monique bekijk ik de blessure, een peesschedeontsteking aan de rechter voetheffer, en ik vraag een medisch specialist om advies. Met rust, ontstekingsremmers en paracetamol kan ik na een paar weken weer wandelen.

Na een paar maanden begin ik op zachte ondergrond met loopscholingsoefeningen. Zo werk ik voorzichtig stap voor stap aan een hopelijk blijvend herstel. In deze periode doe ik een persoonlijke evaluatie en zelfreflectie en kom ik tot een nieuw inzicht. **1.** Je bent nooit te oud om te hardlopen. **2.** Kort voor de start van de West Highland Way Race in Schotland heb ik in Frankrijk onder



zware weersomstandigheden in ruim 19 uur de 100 kilometer Raid des Dentelles de Mont Ventoux gelopen. Dat was een wedstrijd te veel: ik was overtraind. **3.** Hierdoor moest ik in Schotland wegens ernstige blessure opgeven. **4.** Om die reden uitvallen in een wedstrijd is geen schande.

Ik trek mijn hardloopschoenen aan en knoop mijn veters stevig vast. Deze in duigen gevallen droom ga ik beslist afmaken. In juni 2012 start ik opnieuw in de West Highland Way Race. Ook evalueer ik de organisatie van zaken als sponsoring, coaching en verzorging, cameramensen en fotografen tijdens de West Highland Way Race 2010. Alles overziend kom ik tot de conclusie dat de organisatorische voorbereiding en de media-aandacht met interviews voor en filmopnamen tijdens de wedstrijd me te veel tijd en energie hebben gekost. De focus op de wedstrijd, het tempo en het ritme waren ver te zoeken, en dat ondanks de goede coaching van Jan Fokke Oosterhof.

Na deze evaluatie op zowel fysiek en mentaal als organisatorisch terrein besluit ik de voorbereiding en training, de coaching en verzorging, de focus op de wedstrijd en de organisatie de volgende keer anders aan te pakken. In het stermodel

zet ik mijn doelen – zoals medische begeleiding, trainingsplanning, verzorging, coaching, focus en organisatie – op een schaal van 0 tot 100%. Ik beoordeel waar ik sta en kies punten op de lijn naar het doel in het midden. Hier komen alle lijnen naar de doelen die me naar mijn hoofdoel zullen brengen samen: finishen in de West Highland Way Race 2012.

In 2011 neem ik een relatief rustjaar met ‘slechts’ Limburgs Zwaarste. Een trailwedstrijd van 60 kilometer, waarin ik finish in 7 uur 21 minuten. Deze trail is een test om te kijken of de blessure terug zal komen, wat tot mijn geruststelling niet gebeurt. De marathon in Meerssen in september loop ik daarna echt voor mijn plezier, omdat de Limburgse vlaai en het bier na afloop van de wedstrijd daar zo heerlijk zijn. Hierna schrijf ik me eind 2011 in voor de West Highland Way Race 2012.

Begin 2012 start ik met de uitvoering van de zorgvuldig opgestelde planning. De trainingen, wedstrijden en herstelperioden worden beter gedoseerd en geperio-diseerd, met een aflopende omvang en intensiteit naar de grote wedstrijd in Schotland toe.

Wedstrijden in 2012

2012 februari	Midwinter Marathon in Apeldoorn in 3:36:22
2012 maart	Stein 6 uursloop 66 kilometer 610 meter
2012 3 april	Jan Knippenberg Memorial 85 kilometer in 9:00:40
2012 30 april	Highland Fling 85 kilometer in 11:04:11
2012 2 juni	La Roche-en-Ardennes MarathonTrail in 3:48:15

Met de Highland Fling in april 2012 als generale repetitie en een mooi resultaat in de afsluitende wedstrijd van de marathon in La Roche-en-Ardennes (33e in 3:48:15) reis ik met Marc af naar Milngavie. Monique zal zich een dag later in Milngavie met een huurauto bij ons voegen.

We overnachten in de vertrouwde Premier Inn en hebben in de winkelstraat van Milngavie al snel een rustige tearoom, een supermarkt en een pizzeria gevonden. We doen inkopen voor mijn verzorgingsteam Monique en Marc. Zij zullen me de komende 35 uur van start tot finish verzorgen. Het mag hun overdag en 's nachts aan niets ontbreken, dus we slaan flink in.

Samen lopen we op 29 april 's middags naar de inschrijving voor het startnummer en de weging. Alle deelnemers worden voor en tijdens de race gewogen om gewichtsverlies vast te kunnen stellen. Bij te veel gewichtsverlies word je uit de wedstrijd genomen. Daarna gaan we voor een etentje en de teambespreking naar een gezellig restaurant. Na een korte bespreking over de verzorging, afspraken over de drop bags, de start vannacht om 01.00 uur, de eerste 20 kilometer tot Drymen en de weersvooruitzichten besluit ik met de opmerking dat ik nog wat heb voor Monique en Marc: voor onderweg zakjes M&M's. En voor beiden muskietennetten tegen de Schotse muggen (midges) die zonder zo'n net over je hoofd overal in kruipen.

Na het eten ga ik nog even op bed liggen en doeze wat weg. Monique wekt me gelukkig om middernacht en ik trek mijn loopkleding aan met een regenjack eroverheen. Na het toilet pak ik de gepakte rugzak, klaar om met de auto naar de start te gaan en daar de drop bags af te geven.

Na een paar foto's in het tunneltje waar de start plaatsvindt, gaan we naar de briefing. De mededelingen zijn opmerkelijk kort en gaan over het weer: 'The weather: some rain may fall. Enjoy!'

Om 01.00 uur staan alle deelnemers klaar in het tunneltje en gezamenlijk tellen we af. Bij 'one' klinkt het: 'Let's go' en weg zijn we. Meteen lopen we de trappen op de winkelstraat in en na een paar honderd meter bij de marmeren pylon van de West Highland Way rechtsaf. Langs de muur van het park van Milngavie en verderop linksaf het park in met meteen een steile klim. Sommige deelnemers sprinten en andere wandelen gezellig pratend naar boven, over smalle paden met talloze hekjes, die je opendoet en openhoudt voor de lopers achter je, of overgeeft aan de volgende loper, die het vervolgens dichtdoet.

Zo lopen we met deze onderbrekingen langs de witte gebouwen van de Whisky Distillery naar Drymen. Vandaar gaat het parcours over Conic Hill, met zijn 500 meter een serieuze klim met een technisch moeilijke afdaling. Zeker nu het regent, zijn de rotsen en het gras nat. Dat betekent een hoog risico op uitglijden en een pijnlijke val. Ik daal gecontroleerd af en probeer mijn ritme en snelheid zo veel mogelijk vast te houden. Zonder kleerscheuren arriveer ik volgens het voorgenomen wedstrijdschema in Balmaha. Aankomst na 30 kilometer in Balmaha in 3:24.

Het verzorgingsteam staat al op me te wachten met drinken. Na een eerste slok heeft mijn drijfnatte kleding de hoogste prioriteit. Ik verlang naar droge kleding en schoenen. Marc heeft alles overzichtelijk voor me klaargezet en na een snelle kledingwissel vervolg ik mijn weg. Het parcours gaat langs het lange Loch Lomond naar Rowardennan – de laatste verzorging van het team tot ik ze weer zie in Beinglas. Na Rowardennan (27 mijl) gaat het parcours in één stuk door naar Inversnaid (34 mijl) en vandaar naar Beinglas (41 mijl).

De wandelroute en daarmee het parcours, dat over dezelfde paden van de West Highland Way gaat, is uitstekend gemarkeerd door houten palen met het symbool van de Schotse thistle en richtingspijlen. Deze zijn niet te missen, in ieder geval niet overdag.

Langs de oevers van Loch Lomond gaat het met klimmetjes en lekkere afdalingen op en af. Bij Inversnaid (34 mijl) heb ik een drop bag laten neerleggen met eten en drinken. Een paar energierepen stop ik in de pockets en een banaan eet ik tijdens de volgende honderden meters op. Ik passeer een hotel en wat witte huisjes aan het meer. Ze liggen er in het heldere ochtendlicht idyllisch bij.

Van Inversnaid gaat het parcours over passages met rotsen. Die neem ik met speels gemak. Elke stap die ik op de rotsblokken plaats, komt neer op precies de juiste plek, met zo veel zekerheid dat het tempo er niet minder door wordt.

Dit kan geen toeval zijn. Dit komt door de routine die tijdens de deelname aan de Highland Flings 2010, 2011 en 2012 is ontstaan. Dit gedeelte van de race zit nu goed in mijn geheugen als ultraloper. Zal ik juist op dit gedeelte tijdswinst behalen? vraag ik me af. De vele boomwortels en drassige weiden verderop brengen me terug in de realiteit. In de stromende regen loop ik verder over hellende paden met glibberige trappen en over watervalletjes.

De oevers van Loch Lomond komen dichterbij elkaar, het meer wordt smaller. Dat is het moment waarop Beinglas in het zicht moet gaan komen: de controle- en verzorgingspost waar ik weer een drop bag heb laten klaarleggen. En waar Monique en Marc klaarstaan om me te helpen bij de tweede kledingwissel.

Beinglas 8:54

Een blik op mijn horloge leert dat ik inderdaad tijdswinst heb geboekt. Maar liefst 15 minuten heb ik gewonnen op het zorgvuldig opgestelde wedstrijdschema. Het belangrijkste is dat de tijdswinst als vanzelf is gegaan zonder enige inspanning. Deze buffer in tijd kan ik later in de race goed gebruiken bij de beklimming van de Devil's Staircase en de klim naar Lairig Mor. Die zijn door mij aangemerkt als sleutelpassages in deze race. Daar moet het in het donker gebeuren, erop of eronder, buigen of barsten.

Met het vooruitzicht dat mijn verzorgingsteam me in Crainlarich opwacht, ga ik vol goede moed de volgende etappe in. Na een paar kilometer beginnen de elkaar opvolgende steile klimmen weer en krijg ik het gevoel dat ik geen rust en verzorging heb gehad. Na een tunneltje onder de weg van Drymen naar Tyndrum door gaat het pad steil omhoog – door een Schotse alpenweide, zo lijkt het wel. De koeien lopen hier ook vrij rond, alleen de vertrouwde koebellen ontbreken. Verlangend naar dit geluid doe ik heel even mijn ogen dicht en luister in gedachten naar de klingelende bellen. Kling klong kling kleng, hoor ik en plots glijdt mijn rechervoet uit. Ik sta midden in een grote koeienvlaai. Het brengt me gelijk terug in de realiteit en geconcentreerd loop ik verder.

Na een lange afdaling lopen we langs een weg en onder verkeersbegeleiding steek ik even verderop de weg over. Nog 2 kilometer en de controle- en verzorgingspost in Crainlarich is bereikt. Hier wordt iedere deelnemer gewogen en wordt het gewicht vergeleken met dat bij de weging tijdens de inschrijving voor de race. Bij te veel gewichtsverlies word je uit de wedstrijd genomen.

Mijn gewicht blijkt nagenoeg hetzelfde is als voor de start van de race. 'Well done, Paul', klinkt het met een Schots accent. Officieel mag ik verder en ik vertel het aan Monique en Marc, die net zo blij zijn als ik. Na een derde kledingwissel ga ik weer op pad. Maar niet voordat ik de handen heb geschud van mijn liefdevolle verzorgers, die alles tot in de puntjes hebben geregeld. 'Tot Bridge of Orchy', klinkt het achter mijn rug, terwijl ik weer een hardlooptempo oppak. Door het plaatsje Tyndrum, de finishplaats van de Highland Fling, gaat het parcours de weidse Highlands in. Een breed grindpad slingert zich eindeloos langs de flanken van de Munro's. Kilometers rijg ik hardlopend aaneen met af en toe een deel waar ik wandel om te eten en te drinken. De kachel die mijn