

“Not now, not on this day”

(there is a hell on earth)

Connemara Ultramarathon 2008

“Not now, not on this day” (voor de filmkenners: “uit welke filmklassieker is deze beroemde quote afkomstig?”), is de zin die gedurende ruim drie uur voortdurend door mijn hoofd ging.

Geteisterd door hagel en sneeuw vergezeld door een ijskoude snijdende noordenwind, gesloopt door een intens gevoel van fysieke leegheid, met bovenbenen die niet meer in staat zijn om het commando “voeten opbeuren” door te geven aan de voeten, heuveltjes die opeens bergen lijken, misselijk en duizelig door een bloedsuikerspiegel die zelfs met drie energy gels niet meer omhoog te krijgen lijkt en met de voortdurende gedachte aan hoe het Eagle vergaat in zijn eerste echte ultraloop loop ik moederziel alleen in één van de ruigste landschappen van West-Europa. Alles doet pijn, iedere spier vertelt me dat het genoeg is geweest met uitzondering van de linkerkuit waarvoor ik toch zo bang ben. Ik richt mijn focus maar op één ding en dat is de finish in Maam Cross.

Uitlopen vandaag (“not now, not on this day”), niet meer en niet minder, is het doel en ik vertel mezelf steeds dat de borden geen mijlen aangeven maar kilometers waardoor ik de afstand in ieder geval mentaal kan verkorten. “Mijn God, Ed, waarom doe je jezelf dit toch aan, is de welgemeende vraag die ik mezelf steeds stel?”.

Het is zaterdag 5 april. Dit wordt een echte hit-and-run trip naar Ierland. Vanaf station Deventer vertrekken dit weekend vanwege werkzaamheden aan het spoor geen treinen naar Schiphol. Noah's moeder brengt me samen met hem naar Apeldoorn waardoor ik met een fijn gevoel richting Ierland vertrek. Met Easyjet naar Londen Gatwick, dan drie uurtjes wachten en vervolgens met Ryanair naar Shannon. Om precies elf uur 's avonds staat het toestel stil voor de gate. Als ik de 'arrivals gate' uitloop, staat Eagle mij met een grote lach op te wachten. Het blijkt dat we nog ruim 90 kilometer moeten rijden naar het hotel in Galway. We zetten de wekker om half zes zodat we nog vijf uurtjes slaap hebben.



De volgende ochtend ziet de hemel er grauw uit. Er waait een koude wind en de weersvoorspellingen voor de dag zijn onheilspellend. Bij de voor ultralopers verplichte pre-race briefing spreekt de wedstrijdleider zelfs over “arctic circumstances today”. Eagle besluit op het laatste moment zijn Trainingsjack over het shirt te dragen. Ik ben blij dat ik mijn handschoentjes bij me heb, maar ik maak me zorgen over het feit dat ik geen extra thermoshirt aangetrokken heb. Toch zijn er ook echte “die hards” die gewoon in een singlet met short starten. We worden met de bus van het Gateway Hotel in Oughterard (waar de briefing is) naar de start in Maam Cross gebracht. De start is een memorabele ultraloop waardig: in één van de meest woeste landschappen van Europa, geen publiek, geen startdoek, geen startstreep, geen startpistool. Alleen 110 ultralopers, een wedstrijdleider, een toeter en de politie.

Eén minuut voor de start barst een geweldige hagelbui los die de ruggen en hoofden van de lopers teistert. Schuilen is onmogelijk. Doorweekt ga ik van start en het voelt alsof ik in een diepvries loop. "Tjeetje", denk ik, "als dit maar niet de hele dag zo doorgaat".



De wedstrijd gaat gewoon over de openbare weg. Auto's passeren ons voortdurend, maar met een buitengewoon vertoon van respect voor de deelnemers. Wat kunnen al die zeurpieten in Nederland hier toch een voorbeeld aan nemen. Eagle verkeert in een supervorm en hij is dan ook al gauw uit mijn zicht verdwenen. Ik heb niemand, behalve Henk en Jakob, verteld dat ik van start zou gaan. Vijf weken geleden heb ik tijdens een baantraining een forse zweepslag opgelopen in de linkerkuit. Lopen was nagenoeg onmogelijk, maar ik heb er echt alles aan gedaan om de kuit pijnvrij te krijgen. Het laatste zetje werd gegeven door de sporttaping door mijn vorige looptrainer en sportmasseur Jan. Op de donderdagavond voorafgaand aan het vertrek naar Ierland voelde ik dat de kuit pijnvrij was en heb ik voor mezelf de beslissing genomen de Connemara Ultramarathon te lopen.



"Not now, not on this day", ik ben niet hier gekomen om uit te stappen. Ik vertrek bewust langzaam om de kuit niet te extreem te belasten en ik neem me voor niet sneller dan 10 tot 10,5 km per uur te lopen. Jarenlange loopervaring heeft mij geleerd dat ultralopen niet echt een fysieke prestatie is, maar vooral een mentale. Het lichaam kan enorm veel aan. Ik moet aan Pman's woorden denken: "Pijn is een gevoel en gevoelens kun je negeren." Maar de grote vraag blijft toch altijd "waar ligt de grens van het negeren" en "hoever moet én mag je daar in gaan?" Bij iedere wedstrijd is het zo dat ik aan de finish en de dag daarna de spierpijn wel voel, maar alle andere pijn ben ik meestal snel vergeten. Veel meer invloed hebben alle andere zaken die in de geest passeren tijdens het lopen. Hoewel ik vaak mijn twijfels heb over aan wat ik mezelf aandoe, weet ik ook dat het me sterker maakt en dat ik er steeds weer completer uitkom. Dat klinkt zweverig, maar dat is het niet. Het is gewoon een gevoel van focus en richten op de dingen die er in een mensenleven echt toe doen.

Na elf mijlen draait het parcours op de wind. Ik loop alleen. Het uitzicht is adembenemend, op de toppen om me heen ligt sneeuw. De lucht is donker en dreigend (een voorbode voor wat nog komen gaat), maar af en toe prikt ook de zon. Onderweg stop ik steeds om foto's te maken en ik moet lachen, want elke keer als ik foto's maak, schijnt de zon. Wat blijft er dan over van mijn verhaal dat het af en toe een echte hel was?

Op 26.2 mijl (42,195 km) gaat bij mij zonder aankondiging het licht uit. Bij de verzorgingspost eet ik in een recordtijd een heel pak Tucjes op in de hoop dat ik hiermee mijn mineralen enigszins kan aanvullen, want het zwaarste deel van het parcours moet nog volgen. Met nog tien mijl te gaan word ik duizelig en misselijk en ik raak mijn richtingsgevoel een beetje kwijt. Gelukkig staat daar een post met heel veel vrijwilligers. Als ik aankom, zijn mijn eerste woorden: "I am going to quit, this is it", maar één van de vrijwilligers op de post zet me zonder pardon in zijn dure BMW, de verwarming aan, geeft me een sandwich met ham en kaas, breekt een groot chocolade paasei in stukken met de woorden "Let's get your bloodsugar level up again first", reikt me Lucozade energiedrank aan en ineens begin ik me weer mens te voelen. Een kwartier later stap ik de auto uit, denk "not now, not on this day" en met de woorden "I am not going to give up yet" ga ik weer op weg. Ik richt me op een finish binnen de zeven uur.



Eagle is goed. Hij had er zin in en wilde finishen in een tijd tussen 5:15 en 5:30 uur. Ik moet steeds aan hem denken, zeker als die tijd op mijn klokje in beeld komt. Is hij al binnen?

Met nog 8 mijl te gaan breekt er opnieuw een enorme hagelbui los. Ik heb het stervenskoud en ik raap een loopshirt op dat iemand, die het kennelijk warmer heeft dan ik, langs de weg heeft gegooid. Met lopen heeft mijn tocht allang niets meer te maken. Ik houd mezelf gaande in het ritme twee minuten hardlopen één minuut wandelen en op die manier bereik ik de voet van de "Hell of the West" ook wel "the Wall" genoemd, een enorme klim die op vier mijl van de finish ligt. Ik besluit geen energie te verspillen aan de klim en ik wandel de hele weg omhoog. Ik realiseer me dat Eagle zich wellicht ook zorgen begint te maken, want ik blijf wel erg lang weg. En als een landgenoot uit Holten me passeert op de 'Wall" zeg ik hem dat hij Eagle aan de finish maar moet vertellen dat ik er aan kom (hij finisht uiteindelijk maar ongeveer 9 minuten voor me). De laatste twee mijlen gaan omlaag. Het einde is vanaf de top in zicht. De finish wacht. Eagle staat me op te wachten. Hij is over de streep gegaan in 6 uur 7 minuten en 24 seconden. Mijn klok staat stil op 6 uur 57 minuten en 49 seconden.

Winnaar Jess Bragg, de Britse kampioen op de 110 kilometer, wordt 1^e in een tijd van 4 uur 17 minuten en 15 seconden. Na een warme douche in ons hotel helpt de Guinness Eagle en mij vervolgens weer helemaal op de been.