

## **TRIOMF IN TEGENSPOED!**

*"What can happen if you function like nature intended"*

Het is me gelukt...ik heb het gedaan...de oudste woestijn op aarde (Naukluft desert in Namibië) doorkruist. Een woestijn met duizelingwekkende en immens imposante duinen. Alleen maar zand en een felle brandende zon. Verder niks. Niet denken, gewoon doorgaan.

Toen ik voor het eerst de promo zag van Race to the Wreck... wist ik het meteen. Deze Challenge ga ik aan! "het enigste" wat ik daar zou moeten doen was 200 km fietsen op een fatbike en 120 km hardlopen...en mijzelf zijn. Vooral mezelf zijn. Even gewoon leven ... aftasten hoever een lichaam van 52 kan gaan.

De maanden van trainen bij Job verstreken, de laatste 9 weken nagenoeg iedere dag, ik werd er op een gegeven moment sikkeneurig van. Het begon me tegen te staan. Het beïnvloede mijn dagelijks leven veel te veel. Trainen met warmtepak en verwarming op 10... iets in mijn hoofd moest mij immers rust gaan geven dat ik er op die manier alles aan had gedaan om maximaal te kunnen presteren. Maar altijd bleef de vraag over: is het genoeg? Geen enkele referentie hoe mijn lichaam zou gaan presteren of zelfs protesteren met die verzengende hitte i.c.m. die immense zandduinen. Job stelde me altijd op zijn bekende manier gerust, gaf me tools mee zoals diverse ademhalings- en mindset oefeningen. Niks hebben we aan het toeval overgelaten.

Eén dag voor de start een kleine 20 minuten hardgelopen. Mijn tenen leken wel rookworsten van de Hema en mijn hardslag knalde boven de 160..pfff...er stond ons wat te wachten. Toch wilde ik toen al van start. Het traject ernaar toe had al lang genoeg geduurd. Het moest nu maar gaan gebeuren. Er was toch geen weg meer terug. Weer even snel contact met Job. Weer gerustgesteld. Ik moest vooral gaan genieten.

De volgende dag enigszins aftastend kennis gemaakt met de andere deelnemers, sfeerproeven, briefing gehad en mijn rugzak met verplichte inhoud wel tien keer in- en uitgepakt. Er was geen telefoonverbinding, geen Wifi of internet in het kamp. Het gevolg was dat er oprechte interesses ontstonden tussen de mensen onderling. Geen enkele verstorende afleiding. Niks. Sociale achtergrond, geloofs- en politieke overtuigingen speelden geen enkele rol. We waren allemaal gelijk. Iedereen met hetzelfde doel: de finish halen. Iedereen leek sterk.

Ik was klaar om te vertrekken. Voelde me sterk, gefocust en positief gespannen. Ik zal nu niet verder ingaan op de dagelijkse details van de race. Het gaat namelijk zoveel verder dan dat; het menselijk uithoudingsvermogen, je eigen grenzen opzoeken en steeds weer opnieuw overschrijden, het dagelijkse aanpassingsvermogen, groot doorzettingsvermogen en toch ook wel een significante dosis moed. Nee, het was zeker geen "rondje in de Drunense Duinen". Die duinen zijn slechts zandkorreltjes vergeleken

met de duinen in Namibië. Kilometers en kilometerslang, enorm stijl en hoger dan menig geen flatgebouw. Keer op keer, steeds weer, eindeloos.

Wat je sloopt is de continue hitte, de warme luchtstromen die het ademen bemoeilijken, een explosie van je hartslag na het beklimmen van een duin, geen eindpunt om je op te focussen, te weinig eten en drinken en vooral niet weten wat je te wachten staat achter de volgende duin. Voor mij was het 50% een mentale kwestie, 25% het opvolgen van adviezen (o.a. hydratiehuishouding) en 25% conditie. Allemaal facetten die je zelf kunt trainen en beïnvloeden. Job heeft me daarin uitstekend begeleidt.

Maar ook speciale dank ook aan mijn vrouw! Zij heeft mij alle ruimte en tijd gegeven om hiervoor te trainen. Zij was als vrijwilligster meegereisd. Ze heeft mensen aangemoedigd, getroost en voorzien van eten en drinken bij de tussenstops. Een zeer gewaardeerd rustpunt in de immense zandvlaktes.

Ja, ook ik heb mezelf weer beter leren kennen. Alle hulp ten goede...er komt een moment dat je het toch alleen moet gaan doen. Je weet dat de spreekwoordelijke man met de hamer ook gaat komen. En wel meerdere keren. Mentaal en fysiek was ik op een gegeven moment zelfs zover dat ik van binnen voelde dat ik ook die zou kunnen weerstaan. Ook dat is me gelukt. Ik heb mensen zien huilen, meerdere keren stuk zien gaan maar ook hoe ze zich herpakten. Moegestreden. Van de 24 multi-sporters hebben er slechts 10 de finish gehaald op eigen kracht. Finishen was ook mijn "basis" uitgangspunt. Dat ik van deze overgebleven groep als algeheel **overall winnaar** als 1e zou eindigen was nooit mijn doel.

Maar wat voelt dat heerlijk!

En nu... trainen voor het volgende doel.

Een nieuwe bladzijde van de bucketlist... gletsjers berennen, mountainbiken en kajakken in Patagonia Argentinië.