

Op naar de 100 en daar voorbij

Zaterdag 17 september ging om half 5 de wekker. Het was de grote dag. De dag van de Millenniumloop. Natuurlijk was alles maanden daarvoor al begonnen. Na 2010, toen ik helaas met kramp moest uitvallen na 62 km, was het vooral mijn vrouw Léonie die de twijfels wegnam. „Als je dan toch wilt stoppen met ultralopen, sluit het dan in elk geval goed af. Dan zien we daarna wel verder”, zei ze. En ze kent me beter dan ikzelf, dus pakte ik de draad weer op. Of zoals een tegeltje bij ons aan de wand zegt: Als het de eerste keer niet lukt, probeer het dan eens op de manier van je vrouw.

Dus eerst maar kijken hoe de 60 van Texel verloopt, hadden we ons voorgenomen. Vol goede moed stonden we dus tweede paasdag ook voor dag en dauw naast ons bed. Mijn vrouw en kinderen maakten er een leuk dagje Texel van en ik zou me meten met de elementen en de creme de la creme van het Nederlandse ultralopen. Helaas besloten de weergoden om de zomer van 2011 op tweede paasdag te laten beginnen. De eerste 30 kilometer over het strand en door de duinen waren met tegenwind, dat was nog te doen. De tweede 30 was over asfalt, voor de wind. En geen wind betekende helaas ook vrijwel geen zuurstof in de lucht. Ik moest mijn plannen (binnen 5 uur) laten varen en even staken de twijfels weer de kop op. Maar niet toen de uitslag bekend werd. Op de dubbele- Texel (120 km) hadden slechts 17 mensen de finish gehaald en op de 60 was meer dan een derde vanwege de bizarre omstandigheden uitgevallen. Dus was het finishen al een goede prestatie en dat gaf de doorslag! Ik liet de organisatie van de Millenniumloop weten dat ik er weer voor zou gaan!

Nog 5 maanden om me voor te bereiden. Dat lijkt veel, maar dat is 104 km ook, dus samen met Léonie stippelden we de 'road to IJlst' uit. Persoonlijke records (als veteraan dan) op de halve en hele marathon gaven aan dat het met de basisconditie en de snelheid wel goed zat, maar ja, snelheid had ik niet nodig tijdens de Millenniumloop. Veel trainen kost veel tijd, maar daar vonden we de ideale oplossing voor. Lopen is erg leuk (dat vind ik tenminste), maar als vader van 5 kinderen zijn er toch wel wat hogere prioriteiten. Normaal loop ik als het even kan elke dag naar mijn werk (9,3 km) en 's middags weer terug, dus dat levert veel kilometers op en kost weinig extra tijd. Tijdens de zomervakantie verblijft het hele gezin 6 weken in onze stacaravan. Die staat circa 30 km van mijn werk, dus in de weken dat ik nog geen vakantie had, probeerde ik zo vaak mogelijk van mijn werk naar ons tweede huis te lopen. Langere afstanden op een lager tempo paste perfect in de voorbereiding.

Helaas ging de generale repetitie, de 50 van Assen, weer de mist in, maar er is een gezegde over generale repetities, dus we hielden de moed er in.

En toen dus die wekker. Om 5 uur 's morgens een stevig ontbijt wegwerken zal veel mensen tegen staan, maar nood breekt wet en 104 km kost zo'n 8000 à 10.000 kilocaloriën, dus dat moet ergens vandaan komen. De voorbereidingen hadden we zoveel mogelijk vrijdag al gedaan en het was onze derde Millenniumloop, dus met die ervaring liep het op rolletjes. Het kan eigenlijk niet genoeg gezegd, ook dit weer vooral dankzij mijn vrouw Léonie. Dochter Nikita nam de kans waar tijdens de rit naar IJlst rustig op gang te komen, want half 5 opstaan is voor tieners niet echt makkelijk. Omdat het Solar Running Friends-team onze auto zou gebruiken als wisselauto (als je 5 kinderen hebt is een grote auto onvermijdelijk) konden we lekker doorrijden tot bij de start. Daar was het nog even wachten op de opening van het gemeentehuis, waar al wel vroeg licht brandde, maar de deur nog gesloten was. Alle gearriveerde teams moesten nog even wachten voor de laatste sanitaire stop. Dat is een belangrijk onderdeel van een ultralooptocht, zoals we de eerste editie door schade en schande hadden geleerd.

Hoewel je in je achterhoofd natuurlijk wel weet dat je iets bijzonders gaat doen, sta je daar zelf nooit zo bij stil. 'Gelukkig' zorgt Peter van der Meeren er voor dat alle aanwezigen er even bij stil staan. Voor sommigen een verrassing, zo had de, voor het startschot uitgenodigde, wethoudster nog nooit van het bestaan van ultralopen gehoord. Voor mij een nieuwe term was de spontaan ontstane benaming voor mijn vrouw en dochter; de ultrafietser.

Meteen na de start zat er een lekker tempo in, net iets onder de 12 km per uur. Hoewel het de bedoeling was om op 12 km per uur weg te gaan, voelde dit goed en na 2010, toen ik te krampachtig probeerde om in het begin een tempo van 12,5 km per uur aan te houden, was dat het belangrijkste. Na 1 km werd ik ingehaald door mijn collega van de Solar Running Friends, René Huisman, die na wat verder achterin te zijn gestart, net even iets harder liep. Hij werd afgelost door Femke Kaptein. Femke is geen lid van de Running Friends, maar werd op het laatste moment ingeschakeld. Dit vond ze zo leuk dat ze spontaan haar deelname aan de Dam tot Damloop (zondag 18 september) opgaf. Ze viel in voor collega Niels Nouwen. Niels zou meelopen na zijn vakantie in Spanje, maar werd tijdens een laatste training op woensdag, aangevallen door een Spaanse hond en belandde met een zwaar ontstoken been in de lappenmand. Een bizarre ontwikkeling zo vlak voor 17 september, maar gelukkig vonden we snel een oplossing.

Altijd komisch, voor ons inmiddels dan, is het gebeuren bij de stempelposten. Aan de ene kant hebben veel teams door dat 'die ultraloper' voorbij komt. De aanmoedigingen zijn altijd hartverwarmend en heel motiverend. Aan de andere kant zorgt het feit dat ik 2 begeleidende fietsers heb altijd voor wat stress (sorry) bij de stempelaars, want er fietst iemand door zonder te stempelen! Later ging mijn vrouw bij de posten maar wat verder vooruit om die spanning weg te nemen, want in hun enthousiasme werd Nikita tot 2 keer toe nog net niet met (goed bedoeld) geweld staande gehouden. Het leuke van een wat lager aanvangstempo was de wisseling in positie met diverse teams. Ook daar altijd weer steun en vaak ook veel nieuwsgierigheid naar het 'hoe doe je dat nou, 104 km in je eentje'. Zelf ben ik na 30 kilometer niet meer zo spraakzaam, maar de gezelligheid en belangstelling om je heen houdt je wel op de been.

Door de mix in het Solar-team, haalden we ze na ca. 30 kilometer ook weer in. Leuk om elkaar onderweg tegen te komen en stiekum natuurlijk ook een mentale opkikker. Ik passerde Daniël, het nieuwste lid van de Solar Running Friends, die met hardlopen was begonnen om af te vallen. Inmiddels 34 kilo lichter wilde hij graag de uitdaging van de Millennium-estafette aan. Na de loop realiseerde hij zich dat een beetje extra lucht in de longen ook wel heel lekker is, dus is hij ook nog gestopt met roken. Wat een kei!

Het mooie landschap zorgde er eigenlijk voor dat de eerste 50 kilometer bijna onopgemerkt voorbij gingen. Onderweg regelmatig contact met mijn moeder en mijn zussen. Was mijn moeder de eerste editie nog vooral ongerust, nu weet ze dat ik het kan en is ze vooral trots. Het verhaal uit het Sneeker Nieuwblad, waarin in juli een interview (via Peter) met mij werd geplaatst - op maar liefst een halve pagina met een grote foto van haar zoon, schoondochter en kleindochter - hangt prominent bij haar thuis aan de muur.

Leuk nieuws van het thuisfront was de 3-1 overwinning van mijn jongste zoon met voetballen. Een wedstrijd die ik als coach van zijn team (de F8 van SV Koedijk) moest missen. Later op de dag kwam het bericht dat mijn andere zoon ook met voetbal had gewonnen, dus het ging er op lijken dat er die dag alleen maar winnaars zouden zijn. Helaas eindigde de voetbalwedstrijd van het team van mijn dochter in 2-2, maar ja, dat kwam natuurlijk omdat zij er niet bij was en naast mij fietste.

Op een mooi punt, namelijk na 62 km, de afstand waar ik vorig jaar moest opgeven, was het tijd voor een sanitaire stop. Tijdens zo'n monstertocht moet je namelijk wel proberen te blijven eten. Tot die tijd was het tempo constant gebleven. Op de stukken tegenwind werd ik fantastisch uit de wind gehouden door de ultra-fietsers Léonie en Nikita, dus ook daar bleef het tempo zo goed als vlak.

De eerste meters na zo'n stop zien er altijd wat komisch uit en ook voelt het alsof je je benen niet echt onder controle hebt, maar na een paar honderd meter pikte ik het tempo weer goed op.

Nu kwam de tijd dat de dames me er mentaal doorheen moesten slepen. Daar hadden ze een uitgekiend systeem voor. We liepen van mijlpaal naar mijlpaal. 62 km was het punt waar ik vorig jaar opgaf en dat waren we voorbij. Na mijn opgave moesten de dames vorig jaar wel terug naar IJlst, waardoor de afstand voor hen op 73 km kwam. Rond Bolsward werd ook die mijlpaal gehaald.

Eén mijn collega's besloot me extra uit te dagen door me te sponsoren voor 0,25 per kilometer tot 80 km en daarna 1 euro per kilometer. Met name na Bolsward, waar het inmiddels toch wel een beetje moeilijker ging, was het uit de wind houden van onschatbare waarde. Hier blies de wind behoorlijk hard en pal tegen. De lang verwachte regenbui viel ook toen pas, maar omdat deze niet te lang duurde was het eerder verfrissend dan vervelend.

Bovendien lag het 80 kilometerpunt net na Blauwhuis, een dorp met een beladen geschiedenis. In 2009 kwam mijn dochter in een lastig verkeersincident (er kwam net een hele grote graafmachine de bocht om) in botsing met een oudere dame. Alles liep goed af, maar het duurde even voor de stress was weggeëbt. Mijn vrouw bleef achter tot ze zeker wist dat alles goed was en voor ze ons had ingehaald waren Nikita en ik naarstig op zoek naar een boerderij waar we het toilet konden gebruiken. Dit ging op het nippertje goed, maar zorgde wel voor de nodige problemen, waardoor we pas kilometers later weer lekker op gang kwamen.

Het jaar daarop lag Blauwhuis op 62 km, het punt van uistappen dus...

Een extra impuls kwam van Peter, die zijn eigen etappes er op had zitten en nu al meelopend kwam informeren hoe het ging en duidelijk aangaf dat het er prima uitzag. Zo voelde het eigenlijk ook nog steeds.



Peter rent even mee met Michel

Omdat ik wat vermoeider begon te worden, ging het eten tijdens het lopen eigenlijk niet meer, dus na deze mijlpaal ben ik na 81 km even gaan wandelen om wat eten naar binnen te werken. Om de benen wel zoveel mogelijk op gang te houden liep ik stevig door (ca. 6 km per uur). Tijdens deze 'pauze' waarin een banaantje werd weggewerkt, kwam de volgauto van het team weer voorbij, een teken dat ze niet zover meer achter ons zaten. Een kleine kilometer verder pikte ik het hardlopen weer op en even later kwam inderdaad collega Rob Klaassens voorbij.

Het volgende mikpunt lag op 92,8 km. De ervaren Millenniumlopers zullen weten waarom, daar lag in de eerste editie de finish. Dat was dus ook de grootste afstand die ik ooit in 1 dag heb gelopen. Vlak hierna weer even gewandeld om nog wat te eten. Heel veel krijg je tijdens zo'n tocht niet naar binnen, maar het is wel belangrijk om geen hongergevoel te krijgen. Ondanks het feit dat het 'nog maar' 10 kilometer was, moest ik wel even wat eten.

Toen de laatste loodjes. Spreekwoordelijk ook de zwaarsten, maar aan de andere kant kom je zo dicht bij de finish, dat je bijna het gevoel hebt dat het niet meer mis kan gaan. Bijna, want ik ben tijdens een marathon ook wel eens stuk gegaan na 40 km. Dan is zelfs 2 kilometer nog een heel eind. Bovendien liep ik al bijna 100 km zonder kramp en ook dat kon natuurlijk ieder moment veranderen.

Een leuke verrassing in Heeg! Op mijn werk werd volop meegeleefd en ook volop gesponsord, maar dat mijn manager de moeite zou nemen om op de motor, samen met haar man, naar Friesland te touren om me aan te moedigen, had ik niet verwacht! En dan in Jutrijp, de 100 km. Een lekker gevoel om te kunnen zeggen dat je die grens hebt bereikt!

Inmiddels waren er 9 uur en 17 minuten verstreken sinds de start. Altijd moeilijk in te schatten wat de waarde is van zo'n tijd. Dus heb ik stiekem gekeken naar de uitslag van de NK 100 kilometer, een week eerder in Winschoten. Niet helemaal eerlijk, want de omstandigheden (temperatuur) waren toen lang niet zo goed, maar dat er toen slechts 4 Nederlanders sneller waren dan 9 uur 17, geeft wel een mooie indruk.

Hadden we van te voren gezegd dat we desnoeds kruipend de finish zouden halen (als we de 80 kilometer waren gepasseerd) zelf wist ik dat als we eenmaal de bocht om waren richting IJlst, de laatste kilometers vanaf het team-verzamelpunt puur op adrenaline zouden gaan. Vlak voor ons liep het team van de Leeuwarder Courant, maar op De Koffe moest het team wachten op wat leden die wandelden, dus kon ik die nog net voorbij.

En dan de finish. Geweldig! Het Solar-team was inmiddels zo'n 20 minuten binnen en haalde me feestelijk in, samen met al die andere gefinishte teams. Peter zorgde er wel voor dat iedereen wist dat de ultraloper er aan kwam. Als zo iets gelukt is, voel je even geen pijn en vermoeidheid meer! Heerlijk om met zoveel voldoening mijn vrouw in de armen te kunnen vallen. Ook mijn dochter verdiende natuurlijk een stevige knuffel! En natuurlijk Peter. Volgens mij is hij stiekem mijn grootste fan. Vice versa trouwens, want als je een sfeervol evenement wilt, moet je Peter een microfoon in zijn hand duwen. Met zijn onvermoeibare enthousiasme onderstreept hij de sfeer van het evenement. Natuurlijk is het leuk om eerder aan te komen dan een ander dorp, of een bekende uit een ander team en ook ik ben best wel trots dat ik zoveel teams achter me heb weten te houden, maar het is net één grote vriendenclub. Je kunt mensen proberen uit te leggen hoe geweldig de sfeer tijdens dit evenement is, hoe goed de organisatie en hoe mooi de route, maar je moet het beleven! Ook de collega's van het Solar-team die voor het eerst meededen, waren vol lof.



Michel Entius over de finish in IJlst 2011

De organisatie had ook nog een extra verrassing in petto. Het door Akkie Feenstra gemaakte kunstwerk, samengesteld uit houten blokjes waar alle deelnemers in 2010 hun naam op hadden gezet, werd onthuld en dat mocht ik samen doen met Moniek Cnossen, de captain van het winnende Donkergroen-team. Nog groter werd de verrassing toen Moniek zei dat ik dit kunstwerk meer had verdiend dan zij. Het was even sjouwen naar de auto en het zal niet meevallen er thuis een plekje voor te vinden, want als je met z'n zevenen een huis bevolkt, past zo'n enorm kunstwerk er niet zo maar even bij. Omdat Solar (voorheen het inmiddels overgenomen Vegro) The Hunger Project al jaren een warm hart toedraagt, zal het een plekje krijgen op de afdeling waar ik werk!

Ook het massageteam verdient een pluim. Het moet haast wel dankzij Boudien zijn dat ik alleen van zaterdag op zondag wat last had van kramp, maar verder helemaal niet. Geoefende hardlopers weten dat na een zware wedstrijd de spierpijn het ergst opspeelt bij het aflopen van een trap. Ik kon dat zondag alweer, zonder de leuning vast te hoeven pakken! Ook in de dagen daarna voelde ik me ongelofelijk goed. Vrijwel geen spierpijn, niet te geloven maar waar.

Maandag op kantoor bleek dat er op diverse afdelingen nog met de pet was rondgegaan, dus het bedrag dat naar The Hunger Project zal gaan, zal waarschijnlijk wel wat hoger zijn dan wat op de cheque stond. Ook als we kijken naar het eindbedrag waren er die dag natuurlijk alleen maar winnaars.

Mede door de manier waarop door het hele bedrijf werd meegeleefd met deze prestatie, is inmiddels besloten om met de Solar Running Friends deel te nemen aan de vijfde Run for The Hunger. Dit door de NPM georganiseerde evenement in Amsterdam levert 1000 euro per deelnemend team op voor The Hunger Project. Deden er in 2010 nog 64 teams mee, de organisatie gokt nu op 100, dus ook daar wordt hard aan 'ons' goede doel gewerkt!

Tot slot: Millenniumloop-organisatie en vrijwilligers heel hartelijk bedankt voor de geweldige sfeer, het mooie parcours, de top organisatie en de goede zorgen!

De ultra looper en de ultrafietsers.