

Verslag van Jorne en Frans bij de Dutch Backyard Ultra

Zo ga er maar eens goed voor zitten! Afgelopen weekend hebben twee van onze atleten meegestreden tijdens de "Dutch Backyard Ultra". Op onze socials heb je dat misschien al meegekregen, maar neem even de tijd om te lezen hoe zijzelf dit slopende evenement hebben ervaren! Daarom in de "ik" vorm geschreven door onze kanjers van de lange afstand zelf: Frans van Zuilen en Jorne van Ginkel.

Na maanden van voorbereiden was het afgelopen vrijdag 20:00 uur dan eindelijk zo ver: de eerste echte grote Backyard Ultra in Nederland. Tijdens de Backyard Ultra loop je ieder uur een rondje van 6,7 km, dit herhaalt zich ieder uur tot er één loper over is. Het is een bikkelharde wedstrijd en dat blijkt dan ook uit de officiële uitslag. Slechts één loper komt in de einduitslag, de rest "Did Not Finish"....

Jorne: "Met de ervaring en leermomenten van mijn eerste 2 Backyards ging ik vol goede moed mijn PR van 21 rondjes aanvallen. Al weet je bij een ultra en zeker bij een Backyard nooit van te voren waar die dag(en) je limiet zal liggen.

Maar even terug naar het begin
....Vrijdag uit mijn werk naar Leersum gereden om daar mij aan te melden en mijn rust plek in te richten. Met startnummer 22 had ik een gunstige plek dicht bij de start gekregen. Met hulp van Frans en Jolanda van Sportclub Reeuwijk heb ik mijn tent opgezet, waarna mijn crew Yacha en Myléne ook arriveerde. Vervolgens nog even goed en lekker eten, luisteren naar de spelregels en gezellig kletsen met mijn top crew. En wachten op de eerste 3 fluitjes om mij klaar te maken voor het eerste rondje.



Met 138 gekken in het startvak kon klokslag 20.00 uur het avontuur beginnen. Een prachtig rondje over het terrein van Molecaten Park Landgoed Ginkelduin. We startten in het donker en het was meteen duidelijk dat het geen simpel rondje zou worden. Goed opletten voor boomwortels, paar modderige stukjes en kleine klimmetjes die naarmate de tijd vorderde op Alpen cols begonnen te lijken. In het begin was het zoeken naar een ritme wat passend was bij het rondje. Waar kan je snelheid maken en waar kan je beter stevig wandelen? Het was fijn om weer een crew te hebben, die goed voor me zorgde. De eerste pijntjes kwamen alleen wel al vroeg - na vijf rondjes -, maar ja het is de Backyard dus lopen met pijn zou sowieso gebeuren."

Onze SR atleet Frans van Zuilen staat ook aan de start van deze Dutch Backyard Ultra. Frans: "Elk uur een rondje lopen van 6,7 km. Frans heeft er zin in. Het weer is goed: droog, maar s' nachts koud (4 graden). Het eerste rondje loopt lekker en positief op naar ronde twee. Een grote glimlach op zijn gezicht.



De verzorging van Jolanda in de SR tent, zij heeft warme thee en pannenkoeken klaar staan. De motor moet lopen.”

Na een onderkoeling van één van de (andere) deelnemers kregen we te horen dat we verplicht onze telefoon en veiligheidsdeken moesten meenemen.

Gelukkig hadden Frans en Jolanda een extra veiligheidsdeken, want deze was Jorne vergeten mee te nemen.

Jorne: “Het lopen van de rondjes viel zwaar en aan het einde van de nacht/begin van de ochtend had ik het heel zwaar. Gelukkig werd het net op tijd licht en kreeg ik weer nieuwe energie. Tussen de rondjes door was het de taak om voldoende te blijven eten en drinken. Gelukkig bleef dit heel goed gaan. Rondje voor rondje kwam een PR (was 21 rondjes) in beeld. Elke rondje moesten er mensen afhaken, maar ik kon er in blijven hangen. Na een ronde of 11 had ik hier geen geld op durven inzetten, maar dit is de Backyard en als je mentaal sterk bent kan heel veel gebeuren.”

Frans: “Maar na ronde 7 is de grote glimlach verdwenen, het doet pijn. Dit is veel te vroeg en eten lukt niet.

Ronde 11 is dan ook de laatste, dan is het op, de motor doet het niet meer. Maar ondanks de pijntjes door gelopen en een PR gehaald.” Even voor de duidelijkheid van de lezer, om aan te geven wat een monsterlijke prestatie Frans hiermee heeft geleverd: 11 ronden van 6,7 kilometer is dus in totaal 73,7 km in de kou, in de nacht en zonder slaap...waanzinnig!

Ondertussen bikkelde Jorne door, maar zoals hij eerder aangaf, was het voor hem ook geen Walk in the Park. Jorne: “En toen kwam rondje 21, het evenaringsrondje van mijn PR. Het starten van de rondjes was al een tijdje moeizaam, maar nu kon ik niet eens meer dribbelen. Wat ik ook probeerde, ik kon alleen maar wandelen. Na 1,5 km stonden de tranen in mijn ogen, een verbetering van mijn PR en de gedroomde 24 uur (100 Engelse Mijl) leken onmogelijk te worden. Ik weigerde echter terug naar de start te lopen en dwong mijzelf om te blijven hopen op betere benen. Op 2 km keek ik op mijn horloge en zag daar 21 minuten staan en ik wist dat *volle bak gaan* de enige manier zou zijn om niet buiten tijd binnen te komen. Let op: volle bak met 135 km in de benen is anders dan volle bak op een 10 km, maar doet nog veel meer pijn. Wonder boven wonder ging harder lopen wél en dribbelen niet... Ik kwam met 53 minuten nog keurig op tijd binnen, terwijl ik na 1,5 km eigenlijk mijn droom al in de ijskast had gezet. Nog maar eens een bevestiging dat mentaal sterk zijn op de Backyard zo ontzettend belangrijk is!

Rondje 22 en 23 voelden vervolgens weer een stuk beter. Ik had nieuwe kracht gekregen door de mentale overwinning in ronde 21. Toen was het tijd voor het

magische droom rondje, rondje 24. Honderd Engelse Mijl in één dag lopen is in de ultra loop wereld toch wel iets bijzonders...

Het was inmiddels weer donker, dus ronde 24 met hoofdlamp op gestart. Ik merkte dat in het donker de vermoeidheid toch echt wel aanwezig was. Ik was immers al



wakker sinds vrijdagochtend 6 uur en nu was het zaterdagavond 19.00 uur. Op ongeveer de helft van de ronde had ik dan ook even een boomwortel gemist en daar lag ik dan op de grond. Gelukkig kon ik zelfstandig opstaan en was er niks ernstigs aan de hand, want ronde 24 moest en zou gefinisht worden! Het zien van dieren in het bos die er echt niet waren, maar gewoon takken, stenen en lintjes (geven parcours aan) bleken te zijn, was een totaal nieuwe ervaring voor mij. Op het moment dat het basecamp in beeld kwam, stond het kippenveld op mijn armen. Niet alleen van kou 's avonds maar ook van het bereiken van deze mijlpaal.

Ondanks de pijn en de vermoeidheid was ik nog niet klaar om te stoppen, dus besloot ook ronde 25 te gaan proberen. Dit was een heel zwaar rondje. Mentaal werd het moeilijker om aan te zetten, fysiek was het lastig en de vermoeidheid met hallucinaties bleven aanwezig. Opgeven was ondanks dit alles géén antwoord en met knokken kwam ik nog net op tijd na 56 minuten binnen. De tank was helemaal leeg, dus ik besloot mij na 25 uur en 167 km af te melden bij de organisatie.

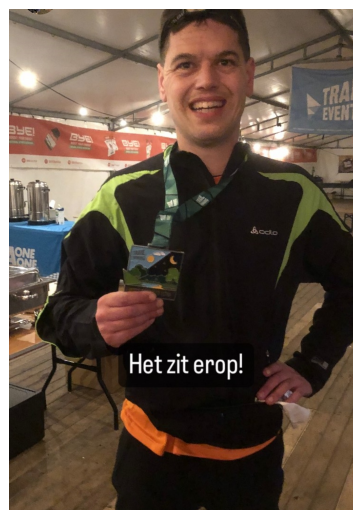
Frans had dit avontuur voor geen goud willen missen, het evenement was super en magisch. Met zijn allen in het donker starten en al die tentjes op het veld. Zo mooi. Misschien volgend jaar weer?

Jorne is trots op zijn PR. Officieel een DNF, maar trots op de afstand en gaaf om bij de beste 10 lopers te eindigen. Nu rustig herstellen en op naar een volgend avontuur.

Sportclub Reeuwijk feliciteert deze twee kanjers met hun unieke prestatie. We wensen jullie een goed herstel en zijn benieuwd wat de toekomst voor jullie in petto heeft.



Frans van Zuilen



Jorne van Ginkel