
Salland Trail by Mirjam

DE KOP IS ERAF!

De eerste trail voor dit jaar zit er sinds zaterdag 12 maart voor mij weer op. Net zoals 2 jaar geleden, toen ik mijn aller eerste ultra liep, nu ook weer de Salland-trail.

Ook nu heb ik heb weer gekozen voor de 50km die is opgedeeld in 2 lussen van 25km.

Zoals altijd start ik rustig, misschien wel te rustig, omdat al snel de fietser bij mij was, die de laatste loper begeleid. Dus toch maar iets versneld, omdat ik binnen 3 uur de eerste lus gelopen moet hebben. Prachtige paadjes door het bos, leuke heuveltjes en ook (heftige) nieuwe mountainbike paden.

Na 12 km was de eerste verzorgingspost, met zelfs vlaai met slagroom! Eigenlijk de fout gemaakt om hier niets te eten, maar daar kwam ik enkele kilometers later achter, en heb toen iets uit eigen knapzak gegeten. En softflaks zijn echt handig; makkelijk bij te vullen op de posten en als je ze leeg drinkt worden ze vanzelf vacuum gezogen, dus geen geklots onderweg.

Wat was ik blij toen ik, na 25 km, weer bij de start/finish aan kwam, en naar het toilet kon. Daarna kon ik eindelijk zonder samen geknepen billen door lopen.

Het 2e deel zou ik rustig aan doen, maar dat ging hem niet direct worden vanwege, alweer, een nieuw zanderig mountainbike pad op de flank van een heuvel, met heuveltje op en heuveltje af; killing.

Op de Sallandse heuvelrug heb ik echt lopen genieten van het super mooie weer en de prachtige vergezichten over de hei.

Ook hier weer om de 12 km een verzorgingspost met allerlei heerlijkheden; het suikerbrood, soms zelfs met boter, ging er prima in, naast een beker thee of bouillon.

En dan kom je bij het bordje met 45km erop, dus nog maar 5 te gaan...dat gaf vleugels.

De laatste 5 km vlogen voorbij, evenals andere deelnemers die ik inhaalde.

De laatste heuvel op was toch wel erg zwaar om te rennen, daarna zonder te struikelen over de boomwortels nog 1km langs 'het Ravijn', toen de heuvel af naar de finish waar Bertus (de organisator) iedereen stond op

te wachten en te feliciteren met zijn/haar overwinning.

Het was weer een prachtige loop met een meer dan prima organisatie.

