

Tekst & beeld: Susan van Weeperen



# TRAILLEN IN DE US

Verbondenheid op hoogte



De frisse wind blaast tegen mijn wangen. Ik ga zo snel mogelijk de berg op om Courtney Dauwalter, de bekende Amerikaanse ultraloopster, voor te blijven. Gelukkig ben ik begonnen met een voorsprong. Courtney is de eerste vrouw in de race en haar tempo ligt hoog. Mijn doel is om met zonsondergang bovenop de berg te zijn, zodat ik haar over de pas kan zien gaan terwijl de zon ondergaat.

## Trailen in de US

Terwijl ik omhoog ren, probeer ik steeds diepere happen lucht te nemen. De berglucht is dun, koel en verfrissend. Ik kijk achterom. Courtney is nu ongeveer zes haarspeldbochten achter mij, maar komt in rap tempo dichterbij. Ik maak mijn stappen groter en begin mijn wandelstokken met steeds woestere slagen in de grond te steken. Ondertussen komt de warme lucht van de ratelpopulieren mij tegemoet en zie ik de gele bergbloemen voorbijkomen. Een rustgevend landschap, zou je zeggen. Maar ik kan geen rust vinden; ik wil boven zijn voordat de zon ondergaat en voordat Courtney boven is. Ik kijk naar mijn horloge: hartslag 175. Het rennen op 3500 meter hoogte is zwaar.

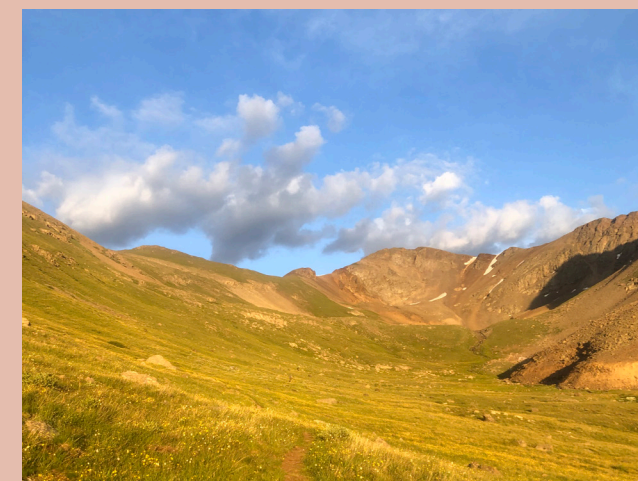
Deze zomer heb ik besloten om drie weken naar Colorado te gaan om te kijken hoe het trailrunnen hier is. Colorado wordt door velen namelijk beschouwd als een echt trailrun-walhalla. In een paar weken tijd bezoek ik Boulder en het Rocky Mountain National Park, en help ik bij twee ultrawedstrijden: de Silver Rush 50 Mile in Leadville en de Hardrock 100 in Silverton. Bij beide wedstrijden ruim ik de markeringen en het afval op het parcours op. De Hardrock 100, waar ik nu ben, is een ultramarathon van honderd mijl. De route heeft meer dan 10.000 hoogtemeters en loopt op een gemiddelde hoogte van meer dan 3500 meter. De wedstrijd wordt gehouden op een lusparcours dat dwars door de San Juan Range in Zuid-Colorado loopt.

Inmiddels ben ik halverwege de berg en wordt het pad steeds ruiger. De stenen zijn groter en puntiger, waardoor mijn tempo vertraagt en mijn ademhaling zwaarder wordt. Hoewel ik niet deelneem aan de wedstrijd, voelt het toch alsof ik dat wel doe. Het pad wordt steiler en mijn tempo vertraagt nog meer. Ik heb het gevoel dat ik me voortbeweeg op het tempo van een slak. Desondanks heb ik plezier en geniet ik van het lopen op het prachtige parcours. Als ik mijn hoofd optil en om me heen kijk, zie ik

dat alle bomen om me heen verdwenen zijn. Ik bevind me boven de boomgrens, omringd door grote bergen met wit besneeuwde toppen. Ondanks mijn zware ademhaling ontsnapt er een kleine 'wauw' uit mijn mond.

De besneeuwde bergtoppen hier in de San Juan Range doen me denken aan mijn wandelmaatje Silver. Vorig jaar wandelde ik de Pacific Crest Trail (PCT), een wandelroute in de Verenigde Staten van 4.265 kilometer die loopt vanaf de grens met Mexico tot aan de grens met Canada. Deze zomer zou ik Silvers camperbusje lenen voor mijn reis door Colorado en hem tegelijkertijd ondersteunen tijdens zijn 4.873 kilometer lange wandeling van de Continental Divide Trail, die tevens door Colorado loopt. Op de vrijdag voordat ik vertrok was ik aan de telefoon met hem om de laatste details te bespreken. De daaropvolgende maandag kreeg ik een berichtje van een vriend dat Silver was overleden aan een hartaanval. Mijn verdriet was groot en de eerste dagen kon ik niet veel meer dan huilen.

Het overlijden van Silver, een van mijn beste vrienden, en het wandelen van de Pacific Crest Trail vorig jaar zette me aan het denken. Sinds mijn zevende levensjaar doe ik aan hardlopen, jarenlang op wedstrijdniveau. Aan het einde van mijn tienerjaren kampte ik met veel blessures. Het was een lastige tijd, omdat hardlopen mijn grote passie is. De laatste drie jaar loop ik gelukkig weer blessurevrij, en voor de PCT was ik zelfs in staat om weer goede wedstrijdprestaties neer te zetten. Na de PCT worstelde ik echter met de rol van hardlopen in mijn leven. Ik wilde niet langer elke dag serieus bezig zijn met hardlopen, maar het op een vrijere en speelse manier ervaren. Ik besloot dat plezier voorop moest staan en dat ik meer tijd wilde hebben om ook andere sporten zoals gravelfietsen en wandelen te beoefenen. Trailrunning leek hierbij te passen en wekte mijn interesse. Ik begon met NS-trail-





‘Voordat ik zelf iets kon doen, drukte hij wat chips in mijn handen en vulde hij mijn flesje tot de rand met water.’

runs in Nederland met een groepje andere enthousiastelingen. Van het ene station liepen we naar het andere station dwars door de natuur. Later rende ik samen met een vriend de Dutch Mountain Trail en verkende ik de trails in Chamonix.

Ik wist dat ik meer hoge bergen wilde beklimmen, en nu was ik onderweg naar de top van een daarvan. Terwijl ik een paar mensen inhaal die deelnemen aan de wedstrijd, moedig ik elk van hen kort aan. Iedere keer ontvang ik een kleine bemoediging terug. Ondanks dat de meeste deelnemers al veertig mijl in de benen hebben, zijn ze nog steeds opgewekt. Je hoort vaak dat de sfeer tijdens een ultrawedstrijd heel gezellig is en dat blijkt. Mensen zijn enthousiast en werken samen in plaats van dat ze proberen elkaar te verslaan. Het draait om jezelf tot het uiterste pushen, terwijl je geniet van de natuur en anderen helpt om ook de finish te bereiken.

De berg begint nog steiler te worden en ik stop om een slokje water te nemen. Ik heb geen trailrunvest, maar een kleine rugzak met een plastic waterflesje dat ik telkens af moet doen als ik iets wil eten of drinken. Ik merk dat ik dorst heb, nadat ik net bij de hulppost zoute chips heb gegeten. Elke tien mijl is er langs de route een hulppost, waar hardlopers iets kunnen drinken of een snack kunnen eten, zoals chips, repen, en soms zelfs pannenkoeken en quesadilla's. Bij aankomst bij de hulppost net werd ik door acht paar nieuwsgierige ogen aangestaard. "Ik loop niet mee in de wedstrijd, maar ren omhoog om wat foto's te maken", verdedigde ik mijzelf gelijk. Een grote man, bedolven onder de tatoeages, vroeg of ik toch wat wilde eten en drinken. Voordat ik zelf iets kon doen, drukte hij wat chips in mijn handen en vulde hij mijn flesje tot de rand met water.

Nu kwam het gevulde flesje goed van pas. Gulzig drink ik het water met grote slokken en ik voel het als een baksteen in mijn maag terechtkomen. Voordat ik me kan bedenken hoe beroerd ik me nu eigenlijk voel maak ik me weer uit de voeten met in mijn achterhoofd het doel om voor Courtney bij de pas te zijn.

Na nog een half uur flink doorstappen bereik ik eindelijk de top. Ik ben niet de enige hier; er is nog een handvol andere fanatiekelingen die de berg ook hebben beklommen. De zon begint onder te gaan en kleurt de bergen fel oranje, rood en geel. Nog geen vijf minuten nadat ik boven ben gekomen, komt Courtney in zicht, met haar haas vlak achter haar. Ondanks dat ze al meer dan vijftig mijl in de benen heeft, beweegt ze zich met hoge snelheid de berg op. Het is doodstil. "She's a beast", onderbreekt iemand de stilte. Met z'n allen kijken we hoe deze powervrouw de berg op sjeest. Zodra ze binnen gehoorafstand is, beginnen de eerste aanmoedigingen. We staan met z'n tielen langs het pad terwijl Courtney de pas bereikt en de klim voltooit. Ze moet erg moe zijn, maar bedankt elke toeschouwer en zijn of haar aanmoediging met een warme, zachte 'thank you.' De zon begint de hemel nu roze te kleuren en samen met de silhouetten van de bergen zorgt het voor een fascinerend landschap. Ook Courtney ziet het en een kleine 'wow' ontsnapt aan haar lippen. Om de een of andere reden is het een emotioneel moment. We staan hier met z'n tielen op een van de hoogste punten van de Hardrock 100, omringd door niets dan bergen en een lucht die ik nog nooit zo roze heb gezien. Terwijl Courtney begint aan de afdeling en de zon achter de horizon verdwijnt, roept ze naar ons: "Be careful tonight!" Tegen ons, denk ik bij mezelf, zo attent en liefdevol. Wij zijn niet degenen die vannacht nog vijftig mijl moeten rennen, wij duiken zo lekker ons bed in. We zien Courtney nog een tijdje over het kronkelende pad naar beneden rennen. "It's like seeing Picasso at work in his own studio", besluit een van mijn medetoeschouwers. En dat is precies hoe het is, maar het is geen Picasso, het is Courtney Dauwalter aan het werk in de bergen. Ik kijk naar rechts en zie een van de mannen een traantje wegpinken. Aan mijn linkerhand doet een andere man hetzelfde. Het weerspiegelt de verbondenheid van de trailrunnersgemeenschap. Iedereen leeft met elkaar mee. Als ik straks weer terug ben in de bewoonde wereld, is het tijd een trailrunvest aan te schaffen, denk ik bij mezelf. ~~~

# ★ US BUCKET LIST ★

## Amerikaanse droomtrails

Beeld: Life Time Athletic Events

### De mooiste US trails

#### **Mammoth Trail Fest (California)**

19-21 september, 2025: deze trail biedt meerdere afstanden van 26 kilometer tot 50 kilometer en heeft een unieke uitdaging: je kunt in één weekend drie races doen. Het live entertainment en 'local food' in combinatie met het diverse terrein en de prachtige Californische bergen maakt dit tot een waar trailfeest.

#### **Races voor UTMB Stones**

**Speedgoat by UTMB (Utah)** 25-26 juli, 2025: vindt plaats in de Wasatch Mountains van Utah en staat bekend als een van de zwaarste ultramarathons in de Verenigde Staten. De race biedt uitdagende afstanden van 28 kilometer en 50 kilometer (de 10 kilometer levert geen UTMB-punten op). Bereid je voor op steile beklimmingen en technische afdalingen, maar de spectaculaire uitzichten over de ruige bergketen maken de uitdaging des te meer de moeite waard.

**The Canyons by UTMB (California)** 25-26 april, 2025: met afstanden tot 100 mijl biedt deze race een van de mooiste en zwaarste parcoursen in de Sierra Nevada, en is het een geweldige kans om UTMB-punten te verzamelen.

**Desert Rats by UTMB (Colorado)** 11-13 april, 2025: dit evenement combineert de schoonheid van de Colorado-woestijn met pittige afstanden zoals 50 kilometer en 100 kilometer (de 10 kilometer levert geen UTMB-punten op).

**Kodiak by UTMB (California)** 10-11 oktober, 2025: een echte uitdaging in de bergen van Big Bear, met opties tot 100-mijl. Het technische terrein trekt zowel beginners als ervaren ultralopers.

#### **Aravaipa Running**

**Coldwater Rumble (Arizona)** 20 januari, 2025: het ruige, gevarieerde terrein in het Estrella Mountain Regional Park, daagt lopers uit met technische paden, rotsachtige secties en prachtige woestijnlandschappen. De race biedt verschillende afstanden, van 5 mijl tot 100 mijl. De milde wintertemperaturen in Arizona maken het ook een ideale gelegenheid om in januari te racen.

**Javelina Jundred (Arizona)** 26-27 oktober, 2025: uniek onder de 100-mijlraces omdat het parcours uit lussen bestaat die allemaal beginnen en eindigen bij het hoofdkwartier van de race. De 100-mijllopers doen vijf ronden, de 100 kilometer drie, en de 31 kilometer één. De uitdaging ligt niet zozeer in het parcours dat relatief vlak en snel is, maar in de temperaturen, die op kunnen lopen tot boven de 30°C. De race vindt plaats rond Halloween, dus veel deelnemers verschijnen verkleed aan de start.

#### **Opkomende 200 mijl races**

**Cocodona 250 (Arizona)** 5-10 mei, 2025: een gevarieerde route van 250-mijl dwars door het hart van Arizona, eindigend in Flagstaff.

**Tahoe 200 (California)** 13-17 juni, 2025 (let op: editie 2025 al uitverkocht): een prachtige tocht rond het grootste alpien meer van Noord-Amerika. De route volgt de heldere blauwe wateren van Lake Tahoe via de Tahoe Rim Trail, met af en toe omwegen om espenweiden, dichtbeboste bossen en lange bergruggen met indrukwekkende uitzichten te verkennen.

**Bigfoot 200 (Washington)** 8-12 augustus, 2025 (let op: editie 2025 al uitverkocht): verken de prachtige Cascade Mountains en loop over zeer gevarieerd terrein, zoals het buitenaardse vulkanische Mount St. Helens (uitbarsting in 1980), lavavelden, lange bergkamroutes met indrukwekkende uitzichten op bossen, bergen en meren, diepe oeroude bossen die net zo groen en dicht zijn als een regenwoud. Als dat niet indrukwekkend is...

**MOAB 240 (Utah)** 11-16 oktober, 2025: geniet van 240-mijl aan adembenemende woestijnlandschappen en rotspartijen.



Luister hier naar een podcast over de prestatie van Courtney Dauwalter die de race won in minder dan 58 uur:

#### **Nieuw in 2025: Arizona Monster 300: 4-11 april, 2025**

(let op: editie 2025 al uitverkocht) In april 2025 wordt de eerste >300-mijlrace georganiseerd in de Verenigde Staten: de Arizona Monster 300. Deze race belooft een nieuwe standaard te zetten in lange langeafstands-trailrunning. De race gaat door de Sonorawoestijn in het zuiden van Arizona. Uniek vanwege de subtropische warmte in de winter en twee regenseizoenen. Waardoor een enorme diversiteit aan flora en fauna is ontstaan. De route door dit gebied is ruig en uitdagend, en voert door enkele van de meest iconische, afgelegen gebieden van Zuid-Arizona. ~~~

