



LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Link naar website](#)



Zomerborrel verplaatst naar 20 augustus

In verband met de EK wedstrijd van Oranje op 2 juli, hebben we besloten om de dan geplande

zomerborrel te verplaatsen naar **dinsdag 20 augustus**. (de eerste reguliere training na de zomerperiode).

Behalve een andere datum is het programma verder hetzelfde:

- Gezamenlijke warming-up
- Een mini-competitie met mooie prijzen
- Een Coopertest van 12 minuten
- Zomerborrel, met jullie zelf gemaakte favoriete hapjes.

TIP: Bijvoorbeeld iets uit het land waar je op vakantie bent geweest.

DXT 2024

In de lokale kranten stond al korte samenvatting van Dolimiti eXtreme Trail:

LONU deed mee aan DXT

Vier hardlopers van LONU hebben op 8 juni meegedaan aan de Dolomiti Extreme Trail. Een ultratrail van 75 km met meer dan 5000 hoogtemeters in Italië.

Nu zijn deze Nuenense lopers heel wat gewend en waren ook zeer goed voorbereid, met onder andere de Dutch Mountain Trail (ruim 100 km in twee dagen, dit voorjaar) in de benen, maar toch bleek deze DXT erg zwaar. Dat komt natuurlijk door de steile bergen. De Gulbergen is leuk, maar is een molshoopje in vergelijking tot de Dolomieten. Sjef, David en Mark moesten noodgedwongen vroegtijdig opgeven na ongeveer een marathon gelopen te hebben.

Met de moed der wanhoop wist Ernst binnen de tijdslimiet de finish te halen en zo de eer van LONU hoog te houden (letterlijk en figuurlijk). Voor Ernst was het natuurlijk een magische ervaring, maar dat gold ook voor de DNF (did not finish) lopers, want dat is het: magisch, om op grote hoogte rond 05.00 uur de zon zien



opkomen in de loeisteile Dolomieten.

Zou je ook weleens een hardloopevenement mee willen maken, loop dan eens vrijblijvend mee met LONU en maak kennis met onze ervaringsdeskundigen op dat gebied. Ernst is een paar jaar geleden ook gewoon met 5 km door het Nuenens Broek begonnen! LONU biedt voor elk wat wils, van een echte start-to-run, opbouwend naar de 10 km of de halve marathon, maar ook hele marathons of ultratrails. Je kunt er voor bij LONU terecht. Ga naar lonu.nl voor meer info.



Hieronder een uitgebreid persoonlijk verslag, over deze monster uitdaging:

Dolomiti Extreme Trail

Alles is een training, maar dit event kan oprecht 'Extreme' genoemd worden. Lonu afvaardiging van Mark, Sjef en Ernst gingen met de trein. Zoon van Ernst bracht de mannen even naar Duisburg. Daarna met de ICE naar München, overstappen en in de trein naar Trento. Kan in 8 uur. Maar overstap gemist, want door het hoge water in Duitsland moest de trein omrijden. Anyhow om 21u waren we in Trento. Daarna stukje met de taxi om David tegemoet te komen. En de laatste etappe in de auto van David, die de week vooraf al in Zwitserland was. Om 00.30u lagen we met z'n vieren in ons eigen bedje in het hostel Museo Ostello.

Vrijdagochtend stond een Italiaans ontbijtje voor ons klaar. Koffie met een croissant. Daarna even naar de evenementlocatie gereden. Startnummers ophalen en rugzak (met inhoud) laten controleren op alle verplichte attributen. Daar hoorden we ook dat het parcours iets gewijzigd was in verband met de sneeuw op de berg. Tussen de middag konden we mooi aanschuiven bij de pastaparty en hebben we genoten van de sfeer die er door de vele sporters in het bergdorpje was

ontstaan. Verder de hele dag heel rustig aangedaan en natuurlijk van een lekker middagdutje genoten. Ernst reed nog even naar de super om boodschappen voor het avondeten te halen. Eén keer raden: uiteraard pasta! Nog wat rusten na het eten en toen begonnen de zenuwplasjes (en meer). Spullen allemaal verzameld, drinkzakken gevuld, klaar voor de start. We reden om 22u opnieuw naar de evenementlocatie. In de auto was iedereen opgelaten. Zo'n evenement maakt echt iets in je los. Gezonde spanning!



Om 23.45u moesten we in het startvak staan. Daar kregen we nog de laatste technische briefing. Belangrijkste boodschap: vertrek heel rustig, want in de eerste 15 km mag je 2000hm klimmen. Goede tip! Wat een heftig begin. Maar ook een magnifiek gezicht, al die honderden lopers met koplampjes. Op de berg zaten een aantal hele technische passages. Vooral de riviertjes en uitgesleten kloven oversteken op de berg was lastig. Het was er erg steil en geklauter was noodzakelijk. Bij de echt gevaarlijke plekken stonden vrijwilligers om te helpen en hingen touwen om je vast te houden. Op naar de eerste drinkpost. Daar stonden Mark en Ernst al aan de lekkere zoete saliethee, waarna Sjef uit het donker opdoemde en korte tijd later ook David. Iedereen was aan het mopperen over de zware klim. Die had al heel wat energie gekost. Maar het klimmen was toen nog niet voorbij, vanaf de drinkpost ging het gewoon verder omhoog. Afdalen vanaf het zadel van de berg was natuurlijk voor het lijf wel even lekker, maar ontspannend was het allerminst. Erg steil dalen op de rotsen en dus belangrijk om het koppie er bij te houden om struikelpartijen te voorkomen.

Op een gegeven moment hoorden we de eerste vogels fluiten. Het werd dag! Wat een magisch moment. Het was wat bewolkt, maar desondanks hadden we -tussen de met sneeuw bedekte bergen- een mooi oranje ochtendgloren. De tempo's van de Lonu-ers waren verschillend, daardoor moesten de eersten opletten niet te zeer af te koelen bij het wachten op de anderen. Voordeel was dan wel weer dat er mooi wat tijd was om te herstellen en rustig om je heen te kijken. Tijdens het

lopen was eigenlijk steeds opperste concentratie vereist.



Langzaam aan werd duidelijk dat David en Sjef het vandaag moeilijk zouden krijgen. De benen liepen vol en ondanks de wil om verder te gaan, kwam de gedachte om uit te stappen ook soms op. Bij de verzorgingsplaats op circa 36 km was het mogelijk om met een busje teruggebracht te worden naar de start. Sjef en David maakten hiervan dankbaar gebruik na een hele mooie en heftige tocht tot zo ver. Mark en Ernst gingen door. Duidelijk werd wel dat de tijd begon te dringen. We hoorden dat we voor 16u voorbij Passo Staulanza moesten zijn. De eindtijd bij de finish was 21u, dus Mark en Ernst vonden dat volstrekt oneerlijk. Immers vanaf daar was het nog maar 18 km en veelal dalen, dus dat zou toch makkelijk in 2 à 3 uur moeten kunnen dachten ze tenminste... Maar goed, eerst nog een heel stuk rennen en wederom steil klimmen. Met een hartslag op de max en op handen en voeten kwamen Mark en Ernst bovenop de volgende berg. Een helikopter zette er net een fotograaf af. Daarna dalen over de sneeuw. Natuurlijk een mooie ervaring, maar ook wat spannend door het geglibber. Vervolgens liepen we een tijd langs een sneeuwtong van een lawine. Later gelukkig weer door een mooie alpenweide. Bij de daar ingerichte verzorgingspost probeerde Ernst Mark nog over te halen om mee te gaan. Maar Mark was resoluut, doorlopen zou tot schade leiden. Dus uitstappen was het verstandige besluit. Ernst ging door met een stok van Mark, want de eigen wandelstok was onderweg bij een val geknakt. Helemaal alleen werd het mentaal zwaarder voor Ernst.

Doorbeuken was nodig, want die tijdlimiet kwam steeds dichterbij. Heel gemeen van de organisatie,

er lag nog een dodelijk saaie en steile skipiste in het parcours. In de volle zon bovendien, was dat afzien. Bovenaan de waterzak nog een keer vullen en snel een colaatje naar binnen gieten. De Nederlandse postbemannning sprak hem nog wat moed in: in een uur tijd zou het net moeten kunnen lukken om op tijd aan te komen. Op naar de Passo Staulanza. Er waren niet veel lopers meer in de buurt, dus eenzaam dalen en daar ophoog naar de pas bij de Monte Crot. Bovenop kwam de desillusie, want de verzorgspost met de tijdlimiet lag niet bovenop het zadel, maar veel lager op de pas voor het autoverkeer. Het was ondertussen 15.30u en er moest dus nog gedaald worden. Denken dat je er bent en dan nog een stuk moeten is niet leuk, zeker als geen idee hebt hoe ver het nog is. Gelukkig was er nog wat reserve energie en in volle vaart ging Ernst de berg af. Singletrack, maar in het begin verlaten. Dichter bij de post waren er mensen op het pad. Dat leidde tot gevaarlijke situaties, want Ernst die een deadline moet halen ramt door. Sorry voor de dames die relaxed aan het wandelen waren en niet snappen wat 'I will pass left' betekent. Klein duwtje van Ernst tot gevolg. En een boze reactie terug, begrijpelijk natuurlijk, maar die tijdlimiet naderde met rasse schreden. Gelukkig om 15.50u bij de post en dus nog 10 minuten over om iets te eten en te drinken. Vlak voor 16u en dus net op tijd weer weg. Nu nog 18 km afzien!



Om te beginnen, wat denk je: klimmen. Maar met het besef dat het misschien wel gaat lukken om de allereerste Alpentrail van Ernst uit te lopen, kwam er een nieuw brokje energie tevoorschijn. En door! Maar hij was er nog niet. Donkere wolken pakten zich samen. Letterlijk. Naderend onweer op een open berg is angstaanjagend. Min of meer samen met drie andere lopers, die ook in hun eigen coconnetje zaten al dan niet in een in de haast aangetrokken regenjas werd er doorgelopen door het onweer en de pittige regenbui.

Afdalen werd een lastig klusje, want de paden waren modderig en steil. Na een kleine valpartij en

nog wat klimwerk naderde de laatste verzorgingspost. Vandaar nog een keer omhoog naar de huisberg Monte Ponta die hoog boven Forno di Zoldo uittorent en een 360 graden uitzicht biedt. Gelukkig was het onweer ondertussen voorbij getrokken en brak de zon weer een beetje door. En hup, geen eens tijd voor een foto: dalen! Met grote passen op veelal grind en soms wat modder ging het naar beneden. Vlak voor Forno daalde het besef echt in: dit gaat lukken! Even maakt de emotie zich meester over Ernst. Snelle veeg door de betraande ogen, want er moest nog een kleine 3 km bij het dorp gerend worden. Door het bos en elke stap tot aan de enkels in de blubber kwam het einde dan toch in zicht. Mark, David en Sjef en natuurlijk honderden anderen zorgden voor een heerlijk onthaal. Wat een ontlasting! Pirouette op de finish, dit is naar verluid een Lonu gebruik, kon natuurlijk niet ontbreken. Met ongeveer 55 à 60% van de ingeschreven lopers heeft Ernst de Dolomiti Extreme Trail van 75 km en 5.000hm+ binnen de tijd afgerond. Wat een avontuur!

Ernst

Kopij voor de volgende nieuwsbrief e-mailen naar info@lonu.nl

Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

Robin, Huib





LONU
Loopgroep Nuenen
Nieuwsbrief

[Unsubscribe](#) | [Manage subscription](#)
LONU clubgebouw
Wettenseind 28, Nuenen
www.lonu.nl