



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

[Link naar website](#)



**LONU**  
Loopgroep Nuenen



# De Zugspitz Ultratrail

Na lang wachten was het vrijdag 15 juli eindelijk zover. In de herfst van 2019 had ik mezelf ingeschreven voor deze trail, na verhalen van de mannen hoe gaaf deze trail is en dat ik dat ook prima kan, dank nog voor deze aanmoediging mannen! Het plan was om in juni 2020 te gaan lopen, maar door corona heeft het twee jaar niet door kunnen gaan. Nu was het dan eindelijk zover en stapte we vrijdag 15 juli met zijn zessen (helaas niet met zijn achten) de auto in om te vertrekken naar Garmisch Partenkirch.

Na een prima heenreis, ingecheckt in het hotel (wat nogal wat voeten in aarde had...) zijn we richting de start gewandeld om ons aan te melden en startnummer op te halen. Nog even de pasta party bijwonen om onze koolhydraten verder aan te vullen en zijn we tijdig weer naar ons hotel terug gewandeld. Hier hebben we even de tijd genomen om onze spullen klaar te leggen voor de volgende ochtend en hebben we de dag afgesloten met een lekkere 0% weisener met zijn allen om te proosten op onze mooie uitdaging die ging komen. Vervolgens om 21.30 uur mijn bedje in gekropen. De hele dag was ik al heel ontspannen en ik heb dan ook best prima geslapen.

Om 5.30 uur stond bij Pepijn en Olav de koffie klaar en zijn we na deze opkikker vervolgens om 6.00 uur met de taxi naar de start gebracht. Om 6.30 uur de mannen veel succes gewenst en ben ik naar de shuttle bus gewandeld, omdat ik bij Weidach zou starten voor de 50 km. Toen kwam wel even de bewustwording dat ik er alleen voor stond en kwamen de zenuwen om de hoek kijken.

Om 9.00 uur eindelijk gestart. Een paar honderd man dus het duurt even voordat je tempo kon maken. Uiteindelijk begon de forse klim dus tempo maken zat er al niet meer in. Heel pittig, maar zo prachtig die omgeving dus volop genieten. Na 9 km was ik op het hoogste punt. Mijn benen voelde erg goed aan dus vol vertrouwen afdalen. Dat was nog niet zo makkelijk. Smalle paadjes, veel stenen en rotsen dus op het gemak. Na 16 km, klaar met de afdaling was de eerste verzorgingspost. Toen voelde ik mijn benen wel al, maar verder nog fit en zin om verder te gaan. Helaas las ik toen al in de app dat Wilbert uit is gestapt i.v.m. last van longen en ademhaling.

Vervolgens een wat vlakker stuk naar de volgende verzorgingspost en zo lekker verder. Helaas had ik wat last van misselijkheid en ging eten er moeilijk in. Hier heb ik vanaf een kilometer of 30 wel last van gehad en ik voelde dat mijn lijf eten nodig had, maar niets smaakte me. Tussen verzorgingspost 9 en 10 (10 was de laatste post voor de finish), was nog een flink pittige klim van 6 km. Dit viel me flink tegen, maar op het gemak doorgedaan en wetende als ik bij v10 ben dan is het dalen en vlak en naar de finish toe.

Dalen na al 43 km gelopen te hebben vonden mijn benen niet zozeer heel fijn, maar het was toch nog wel lekker tempo maken. De laatste 3 km was op geasfalteerd fietspad richting finish, maar wat een saai stuk. Mijn benen wilde niet meer, vervolgens in de laatste 500 meter moest je nog even een trap op, weg oversteken en vervolgens aan de andere kant weer de trap naar beneden, maar vervolgens was het naar de finish. Eenmaal daar aangekomen kwamen toch wel bijna de tranen, puur vanuit enorme vermoeidheid. Het was gelukt en heb enorm genoten!!

In de avond kregen we bericht dat Olav en Pepijn waren uitgestapt bij de 60 km i.v.m. oververhitting. Sjef en Mark hebben nog de volle nacht flink genoten en zijn om 8.00 uur in de ochtend gefinisht. Enorm knap!



# Hardlopen Barefoot

Ooit heb ik tijdens een looptrainersdag van de Atletiekunie een onderdeel gevolgd waarin werd hardgelopen op blote voeten.

Er werd een afwisselend stuk gelopen over gras, bospaden en verharde paden in de omgeving van het Radboud sportcentrum in Nijmegen.

Mijn conclusie na deze proef: Ik laat mijn voeten toch maar liever omhullen door een paar Asics of Brooks hardloopschoenen.

Dat het ook anders kan uitpakken hoorde ik onlangs van Marijn Goedegebure, een hardloper uit mijn vorige hardloopclub de Kieviten uit Bleiswijk.

Hij loopt op Barefootslippers, een soort sandalen en ook op blote voeten.

Hierbij zijn verhaal:

Tot 6 jaar geleden was ik geen enthousiaste hardloper, maar een Strong Viking Obstacle Run van 13 km heeft daar verandering in gebracht.

Niet geremd door enige kennis of kunde waren de eerste jaren hardlopen vol met blessures en frustratie. En dat terwijl ik online las over mensen die makkelijk tientallen km's per week en zelfs per dag lopen. In plaats van aan te blijven modderen, besloot ik mijzelf hardlopen aan te gaan leren zonder blessures op te lopen.

Al snel merkte ik dat het moeilijkste was om door te hebben wat ik fout deed.

Wat was de oorzaak van mijn blessures? Op een dag, terwijl ik het internet afstruinde naar oorzaken, kwam ik Barefoot Running tegen: het (hard)lopen op blote voeten.

Voor velen is het dé manier om direct te voelen wat er wel en niet goed gaat tijdens het hardlopen. Na het lezen van het boek 'Born to Run' van Christopher Mc Dougal, was ik verkocht. Uiteraard heb ik niet in één keer de transitie van mijn Asics, met correctie aan de binnenkant, naar sandalen gemaakt.

Dit ging geleidelijk. Beginnend met een set Altra's met extra ruimte voor mijn tenen en 0 mm drop, via een tijdje op blote voeten, naar mijn huidige sandalen.

Nu loop ik al 3 jaar blessurevrij met sterkere voeten, enkels en kuiten en is mijn hardlooptechniek verbeterd.

Het was een flinke tijdsinvestering, maar die is het meer dan waard geweest.

Mijn nieuwe doel is op zoek te gaan naar mijn limiet op sandalen.

De eerste uitdaging is de Leenderbos Trail marathon in Leende!

Huib La Chapelle





---

Kopij voor de volgende nieuwsbrief moet binnen zijn op de 10e van de maand. Help ons met het maken van een interessante nieuwsbrief en breng anderen op leuke ideeën wat betreft hardlopen.

*Bram Stoop & Anne Joustra*

---



**LONU**  
Loopgroep Nuenen

*Nieuwsbrief*

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

MailPoet