

## Sallandtrail 2022

Ergens in februari zie ik dat er nog startplaatsen vrij zijn voor de Sallandtrail 50 mijl(80km) en ik besluit in te schrijven. Dit als mooie voorbereiding op Texel 2 weken later.

Zaterdagmorgen sta ik aan de start samen met Irene en hebben we het erover dat we gewoon eens lekker willen lopen zonder dat er een prestatie van ons verlangd wordt! We zijn nu eenmaal favoriet jammer genoeg en hopen dat er na de start een hoop mensen voor ons uit gaan! Helaas als het startschot gevallen is kijken we elkaar naar een paar 100 meter aan en lopen we samen op kop! Het is zo als het is en ik laat Irene lekker gaan, ze loopt toch harder als ik. Het zijn eigenlijk 2 rondjes, 1 van 30 km dan langs start finish en dan de grote lus van 50 km. In de eerste lus zitten de meeste hoogte meters, dat is de Sallandse heuvelrug, hier is het ook vrij open en waait het ook best wel. Na dat ik de grote ronde ben ingegaan schieten we het bos in en daar is het toch best warm, bij de 3 post, km 41, ben ik aardig misselijk en voel mezelf niet echt fijn. De benen voelen prima, maar dat misselijk en ik denk zal ik nu gewoon teruggaan en het op ongeveer 50km houden. Dan zie ik bouillon staan en neem 2 volle bekers en besluit te kijken hoe dit bevalt. Na een paar km merk ik dat de warmte en te dik aangekleed dus het probleem is. De zoute bouillon doet zijn werk en ik ga weer lekker. Bij de volgende post doe ik mijn jas eindelijk uit en dat had ik dus al eerder moeten doen. Nu ga ik de lemelerberg, het hoogste punt van de trail met verschrikkelijk mooie uitzichten boven op, echt genieten. Ik zie helemaal niemand als ik achterom kijk en een paar 100 meter links van me zie ik ineens een mountainbiker en Irene erbij

lopen, even zwaaien! Dan denk ik, hoever zal ze voor met zitten? Ik maak een 180 graden bocht en loop op de zelfde plaats als waar ze net liep, hooguit 1,5 km loopt ze voor me dus. Net voor de post loop ik erbij en zegt ze dat ze al een paar keer gevallen is en dat ze een grote blaas onder haar voet heeft, balen. Ik vraag of ze samen door wil, maar ze zegt loop maar ik kom wel! Nou loop ik dus helemaal op kop en begin het nog leuker te vinden! Na een 3 plaats in 2015, 2 plaats in 2016, nu een 1 plaats in 2022 zou toch wel te gek zijn op mijn leeftijd! Bij de laatste post nog even wat cola en op naar de kuil, een bak los zand van 20 meter diep even naar beneden en omhoog. De laatste 2 km naar de finish gaan vanzelf en daar staat Bertus mij op te wachten!

Na de felicitaties, zeg ik dat ik het toch wel te gek vind dat ik op mijn leeftijd deze mooie trail gewonnen heb.

Het Parcours lag er goed bij, minder asfalt als de eerdere edities en ook eerst de Sallandse heuvelrug is een goede keus vind ik.

Een aanrader voor iedereen die eens een langere trail wil doen, er is ook een 25km en een 50km!

Jan Muller