

The A Track 12 maart 2005

“Zo zoon, zo vader”

Een kleine vier jaar geleden maakten mijn zoon en dochter (resp. 11 en 12 jaar) kennis met de survivalsport. Ze hadden al meer geshopt in de sportwereld, maar deze ontdekking werd een regelrechte hit. Zeer tot verbazing van hun ouders bleken ze er lol in te hebben om allerlei zware oefeningen te doen met touwen en netten. Deze spelletjes werden al snel heel serieus “hindernissen” genoemd, en wij werden uitgedaagd om het ook maar eens te proberen. Nou is deze vader er een van het type houdt-niet-van-kou-en-houdt-niet-van-viezigheid, en zo heb ik het nog een jaartje weten uit te stellen. Nadat we zoonlief een paar keer bij een MRC-run hadden toegeschouwd en de sfeer rondom zo’n happening hadden geproefd, begon er toch iets te kriebelen. En zo zijn paps en mams inmiddels al weer anderhalf jaar actief bij de Survival Vereniging Dronten, voorheen de survivalgroep van Flevo-Track.

Flevo-Track organiseerde in maart jongstleden alweer de derde editie van hun 12-uurs Adventure Race, The A Track. Nou had ik inmiddels in de Sur5all wel eens verslagen gelezen van dergelijke marathonwedstrijden. Sterke, jonge kerels en meiden, goed getraind, goed voorbereid, en met kennis van zaken, doen daar aan mee. Bovendien zijn ze thuis in meerdere takken van sport.

Kunt U zich voorstellen wat er door mij heen ging toen mijn zoon, inmiddels 15 jaren jong, mij vroeg of ik niet samen met hem The A Track wilde doen? Hij liet het bijna klinken alsof het om een zondagmiddagwandelingetje door de wijk ging. Wat doe je dan als vader. Ik voelde me geveild, zelfs een beetje trots dat ik gevraagd werd. Dat mijn zoon nog samen met mij gezien wilde worden, terwijl ik een tight over mijn magere kuit en iets te dikke buik aan heb. Ik had al visioenen van het elastiekje, dat mij als een leiband aan hem verbond, en waarmee hij me over kasseien en door akkers zou voort slepen. In één van de nachtmerries in die periode zag ik mijzelf al na 300 meter hardlopen uitvallen met kuitkramp, en op een brancard door de GGD afgevoerd worden. Nog even heb ik overwogen me te beroepen op de leeftijdsgrens, die officieel bij 16 jaar lag. Maar de organisatie kent Teis, en had geen bezwaar. “Maar mijn leeftijd dan? Ik ben 45!”, probeerde ik nog. Maar nee, er was geen maximumleeftijd voor deelname aan de race, dus zei ik: “Ja, natuurlijk Teis, leuk”. Later bleken we qua samenstelling een uniek team te zijn: de jongste en de oudste deelnemer verenigd in één team, Etappe 13.

In november begon ik een beetje meer te trainen; naast de reguliere survivaltraining nog 1 à 2 keer per week een rondje van krap 5 km. hardlopen. Dat zette natuurlijk geen zoden aan de dijk, maar gaf wel een lekker gevoel. Teis had dat niet nodig; hij traint 2x per week, heeft op school ook nog gymnastieklessen, en heeft zijn conditie behoorlijk op peil.

Drie weken voor de start begonnen we onze uitrusting te verzamelen. Die werd in de woonkamer uitgestald. Voor mij een dagelijks terugkerende herinnering aan wat ik op het punt stond te gaan doen. Centraal stonden de twee prachtig nieuwe Camelbaks, want waar blijf je zonder drinken tijdens zo’n race? Daar omheen verschenen de andere uitrustingsstukken; een EHBO-set, een reddingsdeken, het kompas (nog snel even de gebruiksaanwijzing doorlezen), de hoofdlampjes, een zakmes, een bandenplakset met (o jé, waar is die gebleven) fietspomp, thermo-ondergoed, stapels T-shirts, reserve-schoenen (hoe zo reserve, je hebt gewoon vijf paar nodig), mueslirepen, sportdrank, etc. etc. Een geluk dat het hele gezin survival-minded is, ik heb geen wanklank gehoord.

De laatste week hebben we variatie-in-pasta gegeten, wat op zichzelf genomen een aan te raden experiment is. En zo, na een voorbereidingstijd van enkele maanden, kropen de laatste minuten van een tijdperk voorbij. Want ons leven wordt nu uitgedrukt in “de periode vóór” en “de periode na” de grote race.

## The A Track

Op vrijdagavond lukt het ons beiden om nog een uurtje of twee te slapen. Om 21.30 uur snel douchen, de laatste spullen inpakken, en dan vertrekken we naar Harderwijk. Het meest bizarre aan deze 12-uurs race is namelijk, dat hij om 02.00 uur van start gaat. Midden in de nacht! Wat een sport.

Na aankomst bij de kantine van kanovereniging "De Dolfijn" stappen we binnen met onze belachelijk grote hoeveelheid uitrusting; twee kratjes met eten en materiaal, en nog eens twee tassen vol met kleding. Ik had al snel in de gaten dat andere teams nog grotere kratten bij zich hadden en werd meteen onzeker; hebben we wel genoeg bij ons? Om 23.30 was er een korte briefing, waarna de uitrusting gecontroleerd werd. Behalve onze eigen bagage, die gelukkig volledig was, kregen we van de organisatie ook nog twee stukken touw van elk 2 m. lengte mee, en een jute zak. Deze attributen moesten we op elke etappe meenemen. Ook bleek toen dat er aan de 12 uren nog een uurtje toegevoegd was. Om 01.00 uur nl. moesten we aan de start klaar staan voor een korte proloog. Aan de hand van de binnenkomsttijden zouden de starttijden van de eerste etappe worden vastgesteld. Dus, snel omgekleed, en nu het nog kan, bijtanken en eten. De proloog is een korte, maar zware uitdaging. Per team een boomstam van 2,5 m. lengte en 50 cm. doorsnede rennend zo'n 300 m. verplaatsen en dan in tweeën zagen. Met de twee onderdelen verder lopen om een auto heen, en weer terug om één deel in tweeën te hakken. Omdat onze boomstam nogal taps toeliep, bedacht Teis de strategie dat we het smalle deel moesten hakken, en het dikke deel zagen. Mij ontging op dat moment de logica, maar het werkte wel. Dan met de drie onderdelen terug naar de start, waar ons een heftige touwhindernis wacht, om ten slotte de proloog af te sluiten met een doorwading in het frisse Veluwemeer. Uiteindelijk kun je in zo'n race toch niet met droge schoenen aan de start verschijnen. Heftig puffend klok ik in de kantine af. Teis is net een beetje warm gedraaid, en wil liefst meteen door.

Voor de definitieve start van de eerste etappe worden we echter eerst geblinddoekt en met auto's verplaatst. Na een kleine 20 minuten rijden stopt de auto, en krijgen we te horen dat de blinddoek af mag. We staan ergens op een landweggetje, tussen weilanden, de bosrand op kleine afstand. Iets verderop verraden lichtjes een bungalowparkje. Geen van de deelnemers weet waar we zijn. Dan de opdracht: na in de goede volgorde weggestart te zijn moeten we het bosje in. Ergens hangen zakken aan een boom met daarin de startnummers. Daar krijgen we de eerste kaart met bijbehorende coördinaten van CP's (controleposten). Maar voordat we daar mee aan de slag kunnen, worden we in de gelegenheid gesteld onze strafpunten te beperken door een paar hindernissen te nemen. Enkele swingovers, een boomdoorsteek, een apenhang. Het valt me zwaar om hier aan te voldoen, maar het lukt. Als we een blik op de kaart kunnen werpen zie ik tot mijn grote schrik geen coördinaten in de zijlijn staan. De sleutel hiervoor zit verstopt in de bijlage, de coördinaten van de CP's. In een straffe wind, en terwijl er een hevige hagel- en sneeuwbuï over ons heen trekt, proberen we hier wijs uit te worden. Dat kost veel tijd en frustratie, de kaart wordt nat en daardoor slecht leesbaar, maar puntje voor puntje komen we er uit. We vertrekken als een na laatste team van de droppingplaats, en gaan op zoek naar de eerste CP. Vanaf hier gaat het lekker. De temperatuur is rond het vriespunt, en de lucht klaart op. De eerste drie CP's zijn redelijk snel gevonden, maar dan begint de tijd al te dringen. Om 04.30 uur moeten we weer terug zijn in de kantine voor de start van de tweede etappe, en gezien de nog af te leggen afstand moeten we keuzes maken. We proberen nog een CP te bereiken, maar moeten halverwege de poging afbreken; we besluiten linea recta terug te lopen. Teis loopt in een lekker gangetje steeds iets voor me uit, terwijl ik probeer mijn eigen tempo aan te houden. Na zo'n 10 km. merk ik dat mijn primaire energie begint op te raken, en moet ik een laagje dieper gaan aanboren. Dat zijn een lastige tien minuten, die tegelijkertijd ook erg mooi zijn. We lopen door een besneeuwd en behageld landschap, door het slapende dorpje Hierden, en verder naar het industrieterrein van Harderwijk. Hier is het oppassen geblazen. De sneeuw is opgevroren, en waterplasjes zijn

gladde spiegeltjes geworden. Ruim over de toegestane tijd, om ±04.45 komen we binnen. De benen voelen al enigszins stijf aan, maar gelukkig krijgen we nu een ander onderdeel (dacht ik toen nog heel naïef).

Etappe twee is een kajak-etappe. Vanwege de harde wind (kracht 6) heeft de organisatie besloten de start te verleggen, zodat we niet over een diepe geul hoeven. Veiligheid boven alles. Getweeën rennen we twee km. om de jachthaven heen, om aan het uiteinde van een pier onze bootjes van een trailer te pakken. Per team moet er een vlakwaterkajak en een wildwaterkajak gebruikt worden. Na enig overleg besluiten we dat Teis de wildwaterboot neemt; hij heeft daar meer ervaring mee, en bovendien hebben ze de naam lastig bestuurbaar te zijn. Het bleek een verkeerde beslissing, zo ontdekte ik snel. Ik wist namelijk niet dat een vlakwaterkajak de naam heeft minder stabiel te zijn. Het haventje was een wild klotsende badkuip. De kittige golfjes tot 50 cm. hoog, en opgestuwd tegen de kade door de zeer krachtige en koude zuid-zuidwesten wind. Eenmaal in de kajak gezeten voelde ik al direct dat het fout zou gaan. Een self-fulfilling prophecy? Nog voordat ik één peddelslag had kunnen maken ging de kajak al om, en lag ik in het water naar lucht te happen. Ik weet nog steeds niet of het van de kou of van de schrik was. Teis was zo loyaal om terug te peddelen en me te helpen de kajak weer op de kant te krijgen. Na het water er uit te hebben laten lopen, besloten we van bootje te ruilen. Teis is een alleskunner. Nat en al verkleumd begon ik dus aan deze etappe. Enkele kilometers naar het zuiden, op zoek naar een auto met knipperende lichten. Dat zou de CP zijn. Klinkt eenvoudig genoeg, maar in een kajak zonder stuur bleek dat nog een hele toer. Mijn bootje wilde voortdurend naar rechts afwijken, maar door veel corrigeerwerk mijnerzijds kreeg het niet altijd zijn zin. Veel vaker dan mij lief was deed het toch zijn eigen zin, en zag ik mij genoodzaakt om een extra cirkeltjes te maken. Teis ging lekker rechthout en verkende het terrein. Ik dekte de achterhoede. Na wat een eeuwigheid leek kwamen plotseling de knipperlichten aan bakboord in zicht. Nat, en koud tot op het bot voeren we naar de kant. Met kramp in mijn kuit stapte ik elegant het water in om de kajak op de oever te trekken. Daar werd hij door de CP-stempelaar liefdevol van overtollig water ontlast, waarna we de terugweg konden aanvangen. "Fijn, met de wind in de rug", dacht ik nog. Maar die terugweg was zo mogelijk nog erger dan de heenweg. De afwijking ging nu naar links, en hoe ik ook corrigeerde met peddel, met gewichtverplaatsing, met tegendruk van de knieën, niets hielp. Deze route had niets meer met een rechte lijn te maken. Tussen al deze inspanningen door kon ik echter nog wel genieten van de ochtendschemering, het opkomen van de zon, een vlucht meerkoetjes die vlakbij opsteeg, en de twee zwanen die maar ternauwernood over Teis heen vlogen. Prachtig, en toch ook wel uniek om mee te maken. Nat, moe, maar vooral vreselijk koud, kwamen we terug bij het haventje. Kajaks op de kant getrokken en weer naar de trailer gesleept (sorry, tillen lukte even niet meer), en terug rennen naar de kantine. Trillend, rillend en klappertandend hebben we elkaar de natte kleren van het lijf getrokken. Vreemd hoe je motoriek je in de steek kan laten. Een kwartier later zaten we droog achter een bakje hete noodles, en alweer met de kaarten en coördinaten voor de volgende (fiets-)etappe voor onze neus. Flink eten en drinken waren nu geboden. We hadden veel energie verbruikt. En hoewel fietsen mij makkelijker af zou gaan dan kajakken, keek ik toch tegen een etappe van ± 50 km. aan.

Met warme en droge kleren aan het lijf, afgedekt met regenkleding, stapten we op de mountainbikes. Eerst kriskras door Harderwijk heen, om vervolgens af te zakken naar het zuiden, de Ermelose Heide op. Tussen de ongeveer 15 CP's was er één waar bonustijd te verdienen was door enkele hindernissen te nemen. Dan moesten we er wel vóór 10.30 uur aankomen. Dus hadden we onze route zó uitgezet dat we die mee konden pakken. Na vijf kilometer kreeg ik het ritme te pakken, en kon ik de snelheid wat opvoeren. Teis had al regelmatig ongeduldig achterom gekeken en gevraagd, waarom ik toch zo achter bleef. Tsja, ik deed wat ik kon, maar heb duidelijk niet meer zo'n soepel en veerkrachtig lijf. De CP's hadden we goed op de kaarten gezet, en we konden ze met weinig tijdverlies snel vinden. Bij

de Gen. Spoorkeizerne aangekomen kregen we echter te maken met een cartografisch probleem; een weggetje dat we wilden infietsen bleek er niet (meer?) te zijn. Dat betekende een stuk omfietsen, en via rulle zandpaden, die her en der door een flink pak sneeuw aan het oog onttrokken waren, weer de goede richting zien te vinden. Om 10.29 uur, jawel, kwamen we aan bij de bonusCP met hindernis. Midden in een bosje grove dennen, een beetje weggezakt tussen de zandduinen, had de organisatie een prachtige hindernis uitgezet. Een touw-combihindernis met zwaaien, enteren, lopen over een enkel touw, als team lopen over een dubbel touw, en eindigend met een stukje apenhang. Hij was des te prachtiger omdat ik dit wel aankon; meer behendigheid dan kracht. Van de 15 deelnemende teams waren er maar vier bij deze post geweest, dus de bonus was wel waardevol. Gezien de spreiding van de CP's over een groot gebied was het echter logisch te veronderstellen, dat de andere teams weer meer CP's in de noord-westhoek hadden aangedaan. Vanwege de tijd moesten wij weer zo snel mogelijk terug naar de uitvalsbasis, de kantine van De Dolfijn, en we lieten de resterende CP's links en rechts liggen. We traptten nog een pedaaltje sneller omdat we wisten dat we opgewacht zouden worden door onze resp. vrouw-dochter en moeder-zus. Prachtig om na een nachtje doortrekken en 9½ uur bijna non-stop sporten met armgezwai verwelkomd te worden, en de verbazing op hun gezichten te zien omdat we nog in de race waren. Ons doel was om de race uit te lopen, we gingen niet voor een klassering. Toch waren we verbaasd om te horen dat er inmiddels al drie teams waren uitgevallen. De kajak-etappe bleek voor meerdere teams een breekpunt te zijn. Voor mij een troost om te horen dat ik niet de enige was geweest die een koprol te water had gemaakt. Maar waar ik het ondanks mijn natte kleding door had kunnen trekken, waren anderen door de koude gedwongen om op te geven. Ons stond nu nog een laatste etappe te wachten, een loop-etappe van 10 km. in vogelvlucht, maar met alle afwijkingen in de route om weer CP's te vinden zou het snel enkele kilometers meer worden. Ondanks de warmte door het weerzien met de familie, en de naar binnen gewerkte koolhydraten, begon ik mijn lijf toch wel behoorlijk te voelen. Vermoeide spieren, pijntjes her en der, stijfheid. De spirit was en bleef echter prima, en Teis stond me al weer op te juttten om op weg te gaan. Een goed voorbeeld doet goed volgen, en zo sjokte ik de eerste kilometer weer achter hem aan. Tot meer dan sjokken was ik ook niet meer in staat. Mijn heup- en kniegewrichten waren op een vreemde manier beperkt in hun beweeglijkheid, en mijn bovenbenen voelden als boomstammetjes. Het sjokken werd al snel afgewisseld met flinke stukken stevig wandelen. Met windkracht zes pal tegen en omhooglopend vanuit de Hardersluis-tunnel kwam ik nog maar nauwelijks vooruit. Na een kwartiertje kwamen we bij een bosje waar de eerste CP van deze etappe zou moeten zijn, een kentekenplaat hoog in een boom. Met een wirwar aan bramenstruiken op de grond was dat niet prettig zoeken, maar we liepen er recht op af. Ook de daarop volgende drie CP's gingen goed. Door goed de kaart te bestuderen zagen we mogelijkheden om de weg af te korten en binnendoor te lopen. We kwamen hierdoor wel in een zompig stukje moeras terecht, maar dat had ook zijn charme. Over blubberige bospaadjes, langs een prachtig gelegen vennetje, kwamen we bij nog een hindernis, een combi onder een brug en boven het water. Heerlijk, om weer even iets met je armen te kunnen doen. We kwamen hier een ander team tegen dat de route in omgekeerde volgorde liep, vreselijk gefrustreerd omdat ze geen CP's konden vinden. Teis en ik keken elkaar aan, en hielden wijselijk onze mond. Gelukkig hadden wij dat probleem niet. Intussen werd er steeds meer gewandeld en steeds minder gesjokt. Bij mij ging het vuurtje langzaam uit. Na 20 meter sjokken stond ik te hijgen als een bejaarde stoomlocomotief, en moest ik weer wandelen om op adem te komen. En dan weer sjokken ... van 20 naar 18 meter, van 18 meter naar 15. 't Was op. En toch bleven we zoeken naar CP's. De laatste CP was een torensilo bij een boerderij. Mits voor 13.30 uur aangekomen kon daar abgeseild worden. Daar hadden we nog wel zin in en dat hield er bij ons, voor zover het nog lukte, het tempo nog in. Na weer een hoekje omgegaan te zijn zagen we in de verte een bekend figuurtje staan. Daar stond mijn vrouw te zwaaien. We waren er bijna. Met een uiterste krachtsinspanning hebben

we de laatste 500 meter naar de boerderij gerend, natuurlijk om een goede indruk te maken op de twee toeschouwers aldaar (dochterlief completeerde onze fanclub), maar ook om nog aan het abseilen toe te komen. Helaas, we waren 15 minuten te laat, en alles was al afgebroken.

Heel jammer voor Teis, die het laatste uur doorgelopen had met dit toetje op zijn netvlies. We incasseerden deze tegenvaller, en reden per auto terug naar de kantine. Twee minuten voor de sluitingstijd, om 13.58 uur, kwamen we binnen, en zat voor ons The A Track er op.

Een magnifiek gevoel om het gehaald te hebben, en een enorme voldaanheid stroomde door me heen. Uniek, om zo'n uitzonderlijke uitdaging met ons tweeën aan te zijn gegaan, en het samen gehaald te hebben. En heel blij, dat ik door Teis gevraagd ben om samen met hem aan deze race mee te doen.

Hoe groot was bij ons de verbazing tijdens de prijsuitreiking. Van de 15 gestarte teams zijn er 10 opgenomen in de uitslag. Team "Étape 13", Teis en ik, wij zijn geëindigd op de vierde plaats. Toen wist ik het zeker, ... wij hebben iets goeds gedaan!