



MYTHISCHE RUNS *in de* WERELD

Verken de spannendste looproutes en trails





INHOUD

INLEIDING	6	De Dipsea Trail Race (VS)	82
AFRIKA	8	Copacabana bij zonsopgang (Brazilië)	88
De Safaricom Halve Marathon (Kenia)	10	De kustlijn van Chicago (VS)	94
De Marathon des Sables (Marokko)	18	De Badwater 135 (VS)	100
De Great Ethiopian Run	24	Bay to Breakers (VS)	106
De Comrades Marathon (Zuid-Afrika)	30	Een winterse warm-up in Québec City (Canada)	112
NOORD- EN ZUID-AMERIKA	36	De Big Sur Marathon (VS)	118
De Boston Marathon (VS)	38	Een verlichtende klim in La Paz (Bolivia)	124
Havana's El Malecón (Cuba)	44	Een mythische parkrun in Portland (VS)	130
De Mesa Trail (VS)	52	De Rim to Rim Challenge van de Grand Canyon (VS)	136
Over de zeevering van Vancouver (Canada)	58	AZIË	142
De Barkley Marathons (VS)	64	De Jinshanling Great Wall Marathon (China)	144
Een regenwoudrun in Costa Rica	70	Hongkongs Victoria Peak (China)	150
Een patriottische route rond de National Mall (VS)	76	Een avontuurlijke run in India	156
		Kyoto's Kamorivieroever (Japan)	162



© Courtesy of Big Sur Marathon | Rog Regalado



© Ian Walker for Virgin Money London Marathon






Eenvoudig Zwaarder Mythisch

	De Halve Marathon van Angkor Wat (Cambodja)	168
	De Marathon van Afghanistan	174
	Een klim in de uitlopers van Nepal	180
	Seouls Hanrivier (Zuid-Korea)	186

EUROPA

	Run over het smalle pad langs de Amalfikust (Italië)	194
	Een sightseeing run rond Edinburgh (Schotland)	202
	Ode aan een Tsjechische renheld (Tsjechië)	208
	Portaal naar het verleden in Pembrokeshire (Wales)	214
	Van de zee naar de top in Barcelona (Spanje)	220
	Klassieker in het Lake District (Engeland)	226
	Berlijns Greatest Hits (Duitsland)	232
	De London Marathon (Engeland)	238
	Een rustige run in Rome (Italië)	244
	Dublins woeste en winderige schiereiland (Ierland)	250

	De Marathon van Athene (Griekenland)	256
	Arrancabirra (Italië)	262
	De Noordpoolmarathon	268

OCEANIË

	De Great Ocean Road Marathon (Australië)	276
	Melbournes niet te missen parkrun (Australië)	282
	De Ormiston Gorge Pound Loop (Australië)	288
	De Kepler Track (Nieuw-Zeeland)	294
	Sydneys spectaculaire Seafront (Australië)	300
	Ultra-Trail Australia	306
	De Ghost Run van Waihi Gorge (Nieuw-Zeeland)	312
	Het Tasmaanse Freycinet Peninsula (Australië)	318

REGISTER

324





INLEIDING

Het huidige hardlopen is meer dan lichaamsbeweging. Marathons zijn niet langer alleen voorbehouden aan fitnessjunkies, en de sport heeft een verrassend fanatieke en diverse subcultuur voortgebracht. Zeker, mensen rennen nog steeds om in vorm te blijven, maar velen doen het nu ook om te mediteren. Sommigen doen het voor de kick of om gewoon hun hoofd leeg te maken, anderen doen wedstrijden om in één klap vele nieuwe vrienden te maken. Velen blijven op de verharde weg, anderen kiezen voor onverharde paden in de natuur. Maar hoe of waar je ook loopt, de meesten zijn het erover eens dat het een constante basisfactor in hun leven is. De meesten zullen bevestigen dat zwetend door een landschap rennen je zintuigen versterkt. Of je nu steeds weer hetzelfde rondje dicht bij huis loopt of een exotisch nieuw land verkent tijdens het reizen, rennen biedt een dieper inzicht in een dorp of stad en de bewoners. Anders dan een wandeling dwingt het tot meer zelfreflectie, terwijl je in een korte tijd meer ziet. Een van de beste, en snelste, manieren om een onbekende plek te leren kennen, is deelnemen aan een lokale wedstrijd. Het is trainen en sightseeën tegelijk. Het huidige rennen heeft een verrassend symbiotische relatie met reizen zelf – ervaren vagebonden bezweren dat het een jetlag tegengaat, terwijl rennen de enige training lijkt te zijn die je tijdens het reizen kunt doen, of het nu een korte zakenreis is of een rond-de-wereldavontuur. Niets is gemakkelijker dan een paar hardloopschoenen in je bagage te stoppen. Ze brengen je naar plaatsen als het Everest Base Camp, de Australische Outback en zelfs de Noordpool. Nu steeds meer mensen op zoek gaan naar hardloopeisavonturen, worden in de meest extreme uithoeken van de wereld wedstrijden georganiseerd. En niet alleen marathons – ultra-afstandslopen worden steeds populairder. Dit is misschien het opmerkelijkst aan de ontwikkelingen binnen de hardloopwereld van de afgelopen decennia: wie vroeger een paar kilometer na het werk liep, doet nu 10K's; wie 10K's deed, doet nu marathons. En wie een paar marathons heeft voltooid, richt zich nu op ultramarathons.

Dit boek biedt 200 van de mooiste runs op de planeet, in zo'n 60 landen verdeeld over alle zeven continenten. De 50 prominente runs zijn verslagen uit de eerste hand, geschreven door mensen die niet alleen een passie voor hardlopen hebben – sommigen verdienen er zelfs hun brood mee – maar ook menen dat je door rennen een

gebied intenser ervaart. De verhalen zullen je ervan overtuigen dat je tijd moet maken om een plek rennend te verkennen. Je leert waarom de 120 jaar oude Boston Marathon een symbool van trots is geworden voor de oudste grote stad van Amerika, en hoe een simpele route van Bondi naar Coogee Beach je tot een van Sydneys fitnessgekke zoonanbidders kan maken (al was het maar voor een uur). Je zult begrijpen waarom een etappekoers als de 250 km lange Marathon des Sables in de Sahara een aanslag doet op je psyche, en hoe een snelle ronde door Québec in de winter de schoonheid van de stad onthult.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Alle vijf hoofdstukken in dit boek omvatten een speciale collectie runs uit die betreffende regio, van gemakkelijke parkruns en rondjes door de stad tot iconische marathons en mythische ultra's. Een kleurcode op de inhoudspagina helpt je te bepalen welke gemakkelijk zijn, welke een serieuze conditie eisen en welke daar tussenin vallen (vrijwel geheel gebaseerd op afstand en hoogteverschil). Bij elk hoofdverhaal staat praktische informatie waarmee je in de voetsporen van de schrijver kunt treden. Daarnaast hebben de schrijvers drie extra routes of wedstrijden beschreven met een vergelijkbaar karakter. Misschien liggen ze dichterbij huis.

Onthoud dat er in dit boek een paar waanzinnig moeilijke runs staan die slechts enkelen van ons kunnen doen. In veel gevallen zijn de mensen die erover hebben geschreven professionele lopers die worden betaald om dagelijks te trainen. Maar het leunstoelavontuur is fantastisch. Ongetwijfeld gaat het kriebelen wanneer je alleen al leest over Death Valley's Badwater 135 en word je duizelig bij de berucht desoriënterende Barkley Marathons. Deze verhalen zullen je inspireren de knoop door te hakken, om voor iets stoutmoedigs te trainen en misschien, op een dag, in te tekenen voor een wedstrijd die je nooit voor mogelijk had gehouden. Welke run je ook aan je bucketlist gaat toevoegen, neem de tijd om je eigen detailkaarten te bestuderen en kies de juiste uitrusting voor eventuele routes buiten het gebaande pad. Wees aardig voor je medelopers en nog aardiger voor de wilde landschappen waar je doorheen komt. Wees voorbereid op vreemde blikken van de bevolking en, het belangrijkste, vergeet nooit je hardloopschoenen in te pakken.



Van links met de klok mee: op de Nieuw-Zeelandse Kepler Track; de Great Ocean Road in Australië; Positano, een pittoreske pit-stop aan de Italiaanse Amalfikust. Vorige bladzijde: lastig terrein op de Australische Larapinta Trail

Inhoudspagina, van links met de klok mee: ontdek al lopend het oude Angkor Wat en de zon van het Californische Big Sur; alpiene fantasiekleding tijdens de Arrancabirra in Italië; de klassieke marathon van Londen

© Courtesy of the Great Ocean Road Marathon









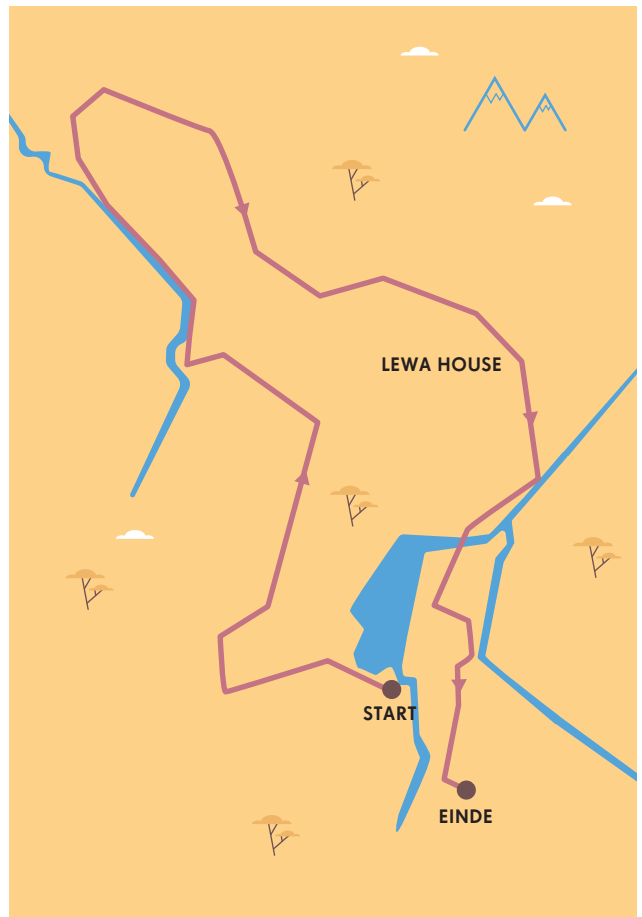
DE SAFARICOM HALVE MARATHON

Wie heeft er een Land Rover nodig als je te voet de Keniaanse graslanden kunt verkennen, uit naam van natuurbehoud?

De nacht voor de race kreeg ik het benauwd. Een beetje zenuwachtig is normaal, ik weet het, maar dit was anders. In mijn verleden als amateurwedstrijdloper klom ik de avond voor de race in bed en piekerde of ik de wekker misschien op p.m. had gezet in plaats van a.m., en of hij sowieso zou afgaan, en waar ik na de run zou gaan ontbijten. Maar hier lag ik op een bedje in een canvas tent in Noord-Kenia, een paar uur voor het begin van een halve marathon, ongerust over leeuwen. Of specifieker, bang door een van hen te worden opgegeten.

Afgelopen zomer waren mijn echtgenoot, vier vrienden en ik van San Francisco via Frankfurt naar Nairobi gereisd om daar de nacht door te brengen voordat we de volgende ochtend in een klein vliegtuig verder vlogen naar het Lewa Wildlife Conservancy. Met andere woorden, we waren niet in tiptop maratholvorm – zelfs niet in halve-maratholvorm. En dit was niet zomaar een koers. Ik zou zeggen een van de zwaarste ter wereld. Lewa ligt op 1670 m hoogte en is heet, droog en stoffig. Plotseling drong het tot me door: misschien had ik hiervoor moeten trainen.

Team Gazelle – zoals we ons optimistisch hadden gedoopt – was gekomen om deel te nemen aan de Safaricom Marathon, een zorgvuldig georganiseerd evenement mede-georganiseerd door Lewa, in samenwerking met de non-profitorganisatie Tusk, om geld in te zamelen voor natuurbehoud, educatie en gemeenschapsontwikkeling in heel Kenia. Lewa, een 25.000 hectare groot reservaat, kent een rijke fauna, waaronder 169 neushoorns, meer dan een dozijn cheeta's, ongeveer 400 trekkende olifanten, de grootste populatie grévyzebra's ter wereld, 44 leeuwen en – zo was mij beloofd toen ik tot dit onbeschaamde idee toestemde – 140 bewapende parkwachters in geval van problemen (in het bijna twee decennia









lange bestaan van de marathon is er nog nooit wat gebeurd). En toch, terwijl ik in het donker naar gillende bavianen lag te luisteren, was ik er niet gerust op. Een paar uur eerder hadden we tijdens een wildtocht tientallen dieren gezien: Kaapse buffels, hyena's, zwarte neushoorns, witte neushoorns, zo veel neushoorns. We hadden zelfs een cheeta gevolgd. Let wel, in de Land Cruiser, niet te voet. Gedurende 364 dagen per jaar mogen safarigasten niet vrij rondlopen, maar op de racedag wordt een uitzondering gemaakt.

Ik ontwaakte voor zonsopgang met Keniaanse popmuziek die door de speakers schalde, dreunend door het kamp, een gemeenschappelijke oproep om op te staan. Toen kwam het lawaai van helikopters, die zich klaarmaakten voor de koers. Bemand met Mike Watson, CEO van Lewa en een echte ruige bushman, en zijn collega's zigzagden de helikopters over het landschap, zwevend boven onze hoofden, de dieren zachtjes voor een dag wegdrijvend – ruimte makend voor de zeldzaamste soort van Lewa: mensen. Veertienhonderd lopers uit zo landen – van wie de meerderheid

'364 per jaar mogen safarigasten niet vrij rondlopen, maar op de racedag wordt een uitzondering gemaakt.'

uit Kenia – komen op een ochtend in juni samen, uit naam van natuurbehoud en inspiratie. De meesten kiezen voor de halve marathon, maar een stuk of 200 dapperen, onder wie Keniaanse toplopers als Eliud Kipchoge, winnaar van Olympisch goud in 2016, doen de gehele afstand, die terug gaat langs dezelfde route. Ervoor wordt een 5K-kinderrace gehouden. Lokale schoolkinderen trainen het hele jaar in de hoop op het winnen van vouchers voor de supermarkt, goodiebags gevuld met sokken, pennen, papier en chocolade en, voor de eerste finisher, een telefoon. Gevoed door bananen en koffie en wat voelde als een reservoir aan flessenwater strikten we onze hardloopschoenen en gingen we over een onverharde weg naar de startlijn, waar we een ander lid van Team Gazelle ontmoetten: Jacob Kanake, een Lewachauffeur die jaren in het reservaat had gewerkt, maar de race nooit eerder had gelopen. 'Ik ben er klaar voor!', zei hij. We omhelsden elkaar. Een stem over the speaker vroeg iedereen naar de startlijn te gaan. De Keniaanse vlag zwaaide en daar gingen we. Het was een menselijke stormloop, 1400 lopers van verschillende niveaus bij de lijn, een eenvoudig spandoek tussen twee takken, een onverhard pad onthullend dat niet breder was dan een brandgang. We persten ons over het zachte, met stenen bezaaide pad – geflankeerd door oneffen terrein en stekelige grassen, ervoor zorgend dat we niet te ver afdaalden – en gingen massaal op pad: een scrum van pezige Kenianen, gespierde Kenianen en enkele blootvoetse Kenianen, naast volledig uitgeruste superfitte buitenlanders in dryfitshirts met bedrijfslogo's, en minder fitte buitenlanders, zonder mijn mede-Gazelles te willen beledigen.

En toen veranderde de adrenalinestoot in een collectieve stilte, iedereen was onder de indruk – of was het bedwemd? – door de



LEVENDE HEUVELS

Het 25.000 hectare grote Lewa Wildlife Conservancy werd in 1995 opgericht om dieren tegen uitsterving en stroperij te beschermen, en kent een innovatief partnerschap met lokale gemeenschappen om het bewustzijn te vergroten. Het is een toevluchtsoord voor bedreigde diersoorten, waaronder de neushoorn, luipaard, zebra, olifant, leeuw en antilope. Het park vormt het leefgebied van 12% van Kenia's zwarte neushoornpopulatie en de grootste kudde grévyzebra's ter wereld.



Van boven met de klok mee: lopers uit meer dan 20 landen doorkruisen het Lewa Wildlife Conservancy; vrienden en familie bemannen hulpposten; zebra's in de bush. Vorige bladzijde: giraffes in Lewa. Openingspagina: Keniaanse elitelopers leiden vaak het peloton





© TEK for the Safaricom Marathon



© TEK for the Safaricom Marathon

onmetelijkheid die ons omringde, de zoektocht die voor ons lag. Achter me rende een minipeloton parkwachters in volledige uitrusting met hun geweren. Een helikopter zweefde boven onze hoofden om ons als een bezorgde ouder in de gaten te houden. Al snel viel het peloton uit elkaar. Ik vond mijn ritme, ontspande en besefte: niets kon me weerhouden. Ik rende. En rende. Langs de sporadische acaciaboom en de eenzame struisvogel, en een paar giraffes in de verte die zich als elegante sculpturen van de grond verhieven. Er waren weinig toeschouwers – een handvol even buiten Kirafu, een van de negen lodges van het reservaat. Geüniformeerd, in shorts gekleed personeel zwaaide en juichte. Het mocht dan wel Lewa's grootste dag van het jaar zijn, de Boston Marathon was het niet. Ik maakte snelheid, beklom een kleine heuvel en ging verder onder een baldakijn van acacia's. Al snel kwam ik in de knel met een gespierde Keniaanse man. We sprintten naar de finishlijn. We gingen er samen overheen en gaven elkaar een high five. Ik finishte de halve met een respectabele 1:56:28, zeker niet als snelste vrouw – die eer ging naar de lokale Betty Karambu, met 1:14:28. Spoedig daarop voltooide de slungelige superheld Philemon Baaru de volledige 26,2 mijl in 2:22:18 – voordat mijn collega-Gazelles zelf de halve marathon maar hadden volbracht.

De rest van de trip waren we op een standaard safari – op zoek naar luipaarden; genietend van leeuwenmanen en olifantenkuddes; vertederd door neushoornbaby's; hobbelen door de bush achter in een Land Cruiser. En de hele route kon ik niet wachten om naar buiten te gaan. **RL**



PRAKTISCHE INFO

Begin/einde // Lewa Wildlife Conservancy

Afstand // 21 km

Vervoer // Lewa ligt op 4 uur rijden of 45 minuten vliegen van Nairobi.

Accommodatie // De negen lodges in Lewa zijn vaak ruim van tevoren volgeboekt door bedrijfsgroepen en dergelijke, maar buitenlandse gasten kunnen verblijven in het Maridadi Camp – een 'atletendorp' met canvastenten en bedjes voor lopers en toeschouwers.

Meer info // www.safaricommarathon.com

Goed om te weten // Maak je geen zorgen, in de twee decennia dat de race wordt georganiseerd, is er nog nooit iemand door een leeuw verscheurd. De start is nogal ongeorganiseerd. Lopers worden niet opgesteld naar tempo of iets dergelijks en het pad is nogal smal. Dus aarzel niet – sluipt naar voren als je niet langzaam achter de hordes aan wilt sjokken.



Hiernaast: tijdens de Patagonian International Marathon in Zuid-Chili worden lopers geïnspireerd door de schitterende toppen van Torres del Paine

MEER VAN DIT WILDE RACES

BIG FIVE MARATHON, ZUID-AFRIKA

Net als de Safaricomraces brengt het Big Five-evenement lopers ook in contact met de fantastische fauna van de Afrikaanse savanne, uit naam van natuurbehoud. Deze run is zuidelijker, in het Entabeni Safari Conservancy, tussen Kruger National Park en Johannesburg. Het evenement in juni omvat traditionele jeepsafaritochten in de dagen voorafgaand aan de races (of daarna). Het is een uitdagende race, met meer ups en downs, losse stenen en diep zand dan vergelijkbare races. Maar als beloning zijn er schitterende uitzichten op het enorme meer bij het nabijgelegen plateau, naast de mogelijkheid om zebra's, giraffes, antilopes en leeuwen te zien.

Begin/einde // Entabeni Safari Conservancy

Afstand // 20-42 km

Meer info // www.big-five-marathon.com

AUSTRALIAN OUTBACK MARATHON

Even ten noorden van die beroemde spirituele zandsteenklomp, bekend als Uluru (of Ayers Rock), ligt een ruige, afgelegen outback met weinig meer dan een paar bushtrails en jeppaden zigzaggend door de enorme uitgestrekte leegte. Je vindt er ook een volledig 42 km lang marathonparcours, dat gebruikmaakt van die paden, maar ook totaal off-trail gaat, over de alomtegenwoordige rode aarde en soms langs langzame delen diep zand. De koers wordt jaarlijks eind juli gehouden en is grotendeels vlak, met slechts enkele duinen om te beklimmen. Er zijn ook delen met prachtige uitzichten op de nabijgelegen bergen, waaronder Uluru en de toppen van Kata Tjuta (de Olgas).

Begin/einde // Uluru-Kata Tjuta National Park

Afstand // 36-42 km

Meer info // www.australianoutbackmarathon.com

PATAGONIAN INTERNATIONAL MARATHON, PUERTO NATALES, CHILI

De Patagonian International Marathon, een van-punt-naar-puntkoers gehouden in het Torres del Paine National Park, leidt over golvende grindpaden en eindigt bij Hotel Rio Serrano. Tijdens de race worden lopers getraakteerd op de hoge toppen, glinsterende gletsjers en gouden graslanden van het park. De eerste helft van de race is relatief vlak. De tweede helft is meer golvend, klimt en daalt ongeveer 100 m bij het 18 mijlpunt en eindigt met een lange afdaling naar de finishlijn. Er zijn ook 10- en 21 km-races die deel uitmaken van hetzelfde parcours. Om de race te bereiken, vlieg je naar Punta Arenas, een van de zuidelijkste steden ter wereld, aan Straat Magellaan bij de samenvloeiing van de Atlantische en Grote Oceaan.

**Begin // Torres del Paine National Park
Einde // Hotel Rio Serrano**

Afstand // 10-42 km

Meer info // www.patagonianinternationalmarathon.com



Y-150
Km
50

- MYTHISCHE RUNS IN DE WERELD -



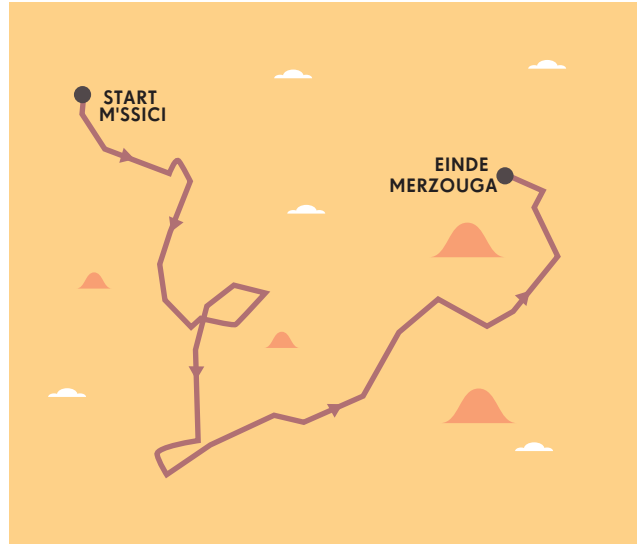
DE MARATHON DES SABLES

Deze iconische, 240 km lange, meerdaagse run door de Marokkaanse Sahara vormt een geweldige kennismaking met de wereld van het etappekoersen.



Wanneer ik aan Marokko denk, denk ik aan een overbelasting van mijn zintuigen. Ik herinner me straatverkopers die apen, slangen en exotische messen verkopen. Ik zie zakken met specerijen in alle mogelijke geuren en kleuren die aan niets thuis in Virginia doen denken. Nooit heb ik helemaal begrepen waarom ik me dit over Marokko herinner – van de 40 dagen in de regio heb ik 99% van de tijd besteed in wat alleen als een Saharaanse sensorische deprivatie kan worden beschreven.

Voor mij is Marokko de plaats waar ik deelnam aan de zware etapperace bekend als de Marathon des Sables, een zevendaagse, 240 km lange run door de Noord-Afrikaanse woestijn, waar het gemiddeld rond de 40°C is. In het afgelopen decennium heb ik de MdS tweemaal gelopen, in 2009 en 2010, toen ik zelfs als derde finishte. Na jaren als een gesponsorde ultrarunner – inmiddels heb ik zowel de Badwater 135 en Barkley Marathons gelopen – blijft de MdS een van de zwaarste races waaraan ik ooit heb deelgenomen.



© Jean-Philippe Kiszek | Getty Images





© Jean-Philippe Kiszek | Getty Images

'Een opwarming voor de race is normaal. Maar het helpt niet als er Highway to Hell van AC/DC uit de luidsprekers klinkt.'



© Jean-Philippe Kiszek | Getty Images

Maar dat komt misschien omdat mijn eerste ervaring toen ik hem in 2000 liep vooral die van een onervaren 'weekend warrior' was. De langste run die ik ooit had gedaan, was de JFK 50 Mile. Het was een tijd waarin ik nog steeds feestvierde en minder dan 50 mijl per week liep – wat korter was dan de langste enkele etappe van de MdS. Natuurlijk, dat is de MdS die in mijn geheugen gegrift staat. Onnodig te zeggen dat ik doodsbang was. En hoewel ik gemakkelijk had kunnen experimenteren met meerdaagse races dichterbij huis, werd ik door dit evenement in een ver exotisch land gegrepen. De 'marathon van het zand' werd in 1986 opgericht door Patrick Bauer, een Fransman die te voet de Sahara doorkruiste en besloot dat het zo'n transformerende ervaring was dat andere mensen hetzelfde zouden moeten doen. Het was mijn eerste bezoek aan het Afrikaanse continent. Het opwarmen voor de race is onderdeel van elk evenement waaraan ik heb deelgenomen. Maar het helpt niet als de organisatoren aan het begin *Highway to Hell* van AC/DC uit de luidsprekers laten klinken – elke dag weer. Gelukkig opent de eigenlijke race 'rustig' met een 30 km lange dag over glooiende heuvels en stevige wegen, met slechts een klein stukje zandduinen. En toch, na het finishen van dat eerste deel – stoffig, vies, moe, hongerig en uitgeput – vroeg ik me nog steeds af hoe iedereen dat hele stuk volhoudt. Ik had veel fouten gemaakt, zoals een verkeerde inschatting hoeveel zand er zou zijn, waarbij ik een hoop tijd verloor met stoppen en het legen van mijn schoenen.

De kameraadschap tijdens het evenement was mijn grote houvast. Toen ik die eerste dag binnenkwam, wist ik dat ik wat broodnodig advies nodig had van mijn tentgenoten. Veteranen waren van cruciaal belang om te leren overdag koel te blijven en warm in de nacht, hoe om te gaan met beperkte calorieën, hoe naar het toilet te gaan en hoe te slapen in een volle tent. De sfeer was een beetje die van een zomerkamp. Maar het gesprek leek altijd terug te komen op 'de lange dag.' We hadden nog drie runs te gaan, maar als ik mijn strategie niet veranderde, zou ik het niet halen. De Berbers die de tentdorpen hielpen op te zetten gingen gekleed als de Sandpeople uit *Star Wars*, maar zonder de dreiging. Ze hadden altijd een grote glimlach en een twinkeling in hun ogen. Wanneer we ons hadden klaargemaakt voor de nacht, verschenen de sterren snel en werden we overweldigd door de surrealistische gloed van de Melkweg.

De volgende racedagen kunnen alleen worden omschreven als slijtageslagen. We liepen tussen de 32-40 km door een terrein dat varieerde van huizenhoge zandduinen tot stoffige rivierbeddingen bekend als wadi's. De ene minuut zonken we half weg in het drijfzand, de volgende staken puntige stenen bijna door onze schoenen. Terwijl de ene duin in de andere overging ging elk besef van afstand verloren. Toch begon ik verliefd te worden op de openheid en eindeloze uitzichten. Op dag drie werd de honger meer een issue dan het rennen. Terwijl ik overgaf door het gebrek aan calorieën, schreeuwde een Spaanse deelnemer twee simpele



(ON)DRAGELIJK

De MdS-regels vereisen dat je alles wat je voor de zeven dagen nodig hebt op je rug draagt. Naast 2000 calorieën aan voedsel per dag zijn dat een slaapzak, een slangenbeetkit en een noodfakkel (bij gebruik ben je onmiddellijk gediskwalificeerd). Gelukkig wordt de vereiste 9 liter water per dag onderweg verstrekt, hoewel het een streng gecontroleerd ponskaartsysteem omvat.

Van links: tussen elke etappe van de MdS worden kampen gemaakt in de Marokkaanse Sahara; de slopende run op dag vijf. Vorige bladzijde: ruig terrein op dag drie van de zevendaagse race

woorden: 'Bebe! Come!' Ik verstond net genoeg Spaans om te weten dat hij me smeekte om te drinken en te eten. Dag vijf – de langste dag – is cruciaal. Er wordt gezegd dat wanneer je deze hobbel hebt genomen, je waarschijnlijk wel zult finishen. Deze etappe is ongeveer 80 km lang en je krijgt slechts 48 uur om hem te voltooien. Het was mijn 25ste verjaardag, wat me de op één na jongste deelnemer maakte. De temperatuur was mild en de wind voelde als een zachte streling. Ik leidde zelfs een tweede golf van lopers en eindigde als de beste Amerikaan. De laatste twee etappes zijn simpele 42 km lange marathonaftanden over relatief vlakke jeepwegen. Op dit punt voelt de race als een feest. Ik denk dat het te maken heeft met het besef dat je zo dichtbij bent en niets je gaat stoppen. Bij de finish kregen we ijskoude frisdranken uitgereikt onder begeleiding van een orkest. Ik dacht aan de bergen die we waren overgestoken, de dalen die we hadden doorkruist, de schokkend witte zoutvlakten en scherpe zwarte stenen die mijn gezwollen voeten hadden verwoest. Nog steeds, na zo veel jaren in deze sport, met een hoop unieke races achter de rug, blijft dit een van mijn favorieten. Vreemd genoeg is de MdS een fantastische etappekoers voor beginners.

Een ding dat ik vroeg in mijn carrière heb geleerd, is dat het bereiken van iets groots als dit alles anders maakt in het leven, een beetje meer haalbaar – of het nu een lange run of een andere uitdaging is. Het gaf me een grenzeloos vertrouwen in mijn mogelijkheden. **MW**



PRAKTISCHE INFO

Begin/einde // Ouarzazate, Marokko

Afstand // Ongeveer 240–250 km

Vervoer // Vlieg naar Marrakesh en vlieg of rijd dan 200 km naar Ouarzazate.

Wanneer // De MdS wordt gehouden in April.

Accommodatie // Aan het einde van elke etappe worden bivaktenten opgezet.

Meer info // www.marathondessables.com

Goed om te weten // Een goede uitrusting is een kunst op zich. Een paar dingen zijn het vermelden waard: je hebt geen brander nodig, omdat je je maaltijd letterlijk op een steen in de zon kunt bereiden. Wat kleding betreft, moet je koel en bedekt blijven. Maak altijd gebruik van de schaduw, bij elke rust en als de looppdag voorbij is.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling Ernst Schreuder, Inez Falley
Oorspronkelijke titel Epic Runs of the World
Oorspronkelijke uitgever Lonely Planet Global Ltd
Vormgeving Ben Brannan
Opmaak Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

© Lonely Planet 2019

D/2019/45/375 - NUR 510

ISBN 978 94 014 6014 9

De auteurs en de redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing.

Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet helemaal correct of volledig is.

Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Auteurs Richard Askwith (**RA**) is auteur van *Today We Die A Little: Emil Zátopek, Olympic Legend to Cold War Hero* (Yellow Jersey); Greg Benchwick (**GB**) heeft vrienden vergezeld op de Leadville 100, een marathon in Big Sur gelopen en over de hele wereld gejogd - @gregbenchwick; Joe Bindloss (**JBS**); John Branch (**JB**) is de auteur van de Dipsea story uit *The New York Times June 17* © 2018 The New York Times. Alle rechten voorbehouden. Gebruikt met toestemming en beschermd door het auteursrecht van de Verenigde Staten. Afdrukken, kopiëren en hergebruik van dit materiaal zonder uitdrukkelijke toestemming is verboden. Kate Carter (**KC**); Stephanie Case (**SC**) is @runningcase op Twitter en www.ultrarunnergirl.com; Jayne D'Arcy's (**JD**) laatste wellnessavonturen zijn te vinden op www.jaynedarcy.com.au; Charlie Engle (**CE**) - lees meer over 5.8, zijn grootste avontuur tot op heden, op www.charlieengle.com; Adharanand Finn (**AF**) is de auteur van *Running with the Kenians* en *The Rise of the Ultra Runners*, volg hem @adharanand. Damian Hall (**DH**) is een outdoorjournalist, auteur, recordbrekende ultrarunner, openbaar spreker en theeleut - www.damianhall.info. Patrick Kinsella (**PK**) is een journalist en auteur die gespecialiseerd is in verhalen over trails (en vaak *ales*) - @paddy_kinsella. Rachel Levin (**RL**) is een journalist en de auteur van *LOOK BIG: And Other Tips for Surviving Animal Encounters of All Kinds* (Ten Speed, 2018) - byrachellelevin.com (herdrukt met toestemming van *The Wall Street Journal*, Copyright © 2019 Dow Jones & Company, Inc. All Rights Reserved Worldwide). Brian Metzler (**BM**) is een in Boulder wonende journalist, die in 30 landen heeft gerend en verschillende boeken heeft geschreven - brianmetzler.com. Gabi Mocatta (**GM**); Sebastian Neylan (**SN**) woont in Melbourne na een half decennium in Londen werken bij Lonely Planet - @swobba. Etain O'Carroll (**EO**) schrijft al meer dan 15 jaar voor Lonely Planet en rent haar hele leven - Etaino.co.uk. Chris Ord (**CO**) is de redacteur van www.trailrunmag.com, hij organiseert races en leidt trailrunvakanties (www.tourdetrails.com). Matt Phillips (**MP**) nam onder meer deel aan de Londense 52-storey Cheese Grater voor het goede doel - @Go2MattPhillips; Piers Pickard (**PP**); Alicia Raeburn (**AR**) - www.mileslesstraveled.com; Mark Remy (**MR**) is de auteur van *Runners of North America - A Definitive Guide to the Species* en maker van www.DumbRunner.com. Brendan Sainsbury (**BS**) heeft meer dan 50 Lonely Planetgidsen geschreven en ondertussen duizenden mijlen gerend. Sarah Stirling (**SS**) is een avonturenauteur gevestigd in Snowdonia - SarahStirling.com; @sarah_stirling. Regis St. Louis (**RS**); Michael Wardian (**MW**) is een professionele runner met vele nationale kampioenschappen en eerste plaatsen - @mikewardian; Vicki Woolley (**VW**); Karla Zimmerman (**KZ**) woont in Chicago; volg haar @karlazimmerman.

Omslag en illustraties Ross Murray (www.rossmurray.com)



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.