



Highway to hell

Sahara, 3 april 2011

Ontspanning is belangrijk als je wilt presteren. Alleen dan zul je in staat zijn om er ook van te genieten. Bovendien functioneren lichaam en geest dan beter. Stukken beter dan wanneer ze als een snaar zo strak gespannen staan. In theorie weet ik het allemaal wel. Maar hoe krijg ik mezelf in hemelsnaam in die toestand van ontspanning wanneer de wereld om me heen volledig anders dan anders is?

Om te beginnen lig ik (want van slapen kan voorlopig geen sprake zijn) gewikkeld in een stoffig tapijt op de stenige zandbodem van de woestijn. (voetnoot 20, zie achterin) Met naast mij op de woestijnbodem twee min of meer vroeemde mannen, de Duitse Volker Voss en de Nederlandse Donny Meijerink. Gedrieën liggen we onder een Berbertent, eigenlijk niet veel meer dan een oud zwart doek met gaten, overeind gehouden door een aantal houten palen en stokken, aan weerszijden open waar de inktzwarte sterrenhemel te zien is, bezaaid met veel meer sterren dan geloofwaardig is. Om ons heen, opgesteld in een enorme dubbele ring, staan zo'n 110 soortgelijke Berbertenten met daarin meestal acht mensen.

Acht uur in de avond van de dag voor de wedstrijd. Al ruim een uur is het pikkedonker en inmiddels is het afgekoeld naar vijftien graden Celsius. Er waait een matig briesje.

Mijn tentmaatjes Volker en Donny liggen aangekleed te wachten tot over een half uur de lange rij voor de eettent wat ingekort zal zijn, dan voegen ook zij zich in de rij voor wat de laatste serieuze maaltijd zal worden, aangeboden door de organisatie. Vanaf morgenochtend, het echte begin van de wedstrijd, zijn we allemaal self-supporting wat eten betreft.

Ik lig ook aangekleed maar niet omdat ik nog ga eten. Ik heb

eerder al gegeten, lichte koolhydraatrijke maaltijdkeuken die ik zelf meegenomen heb, want in een machtige spaghettimaaltijd vlak voor een grote wedstrijd, geloof ik niet. Dan ligt mijn maag niet alleen de hele nacht overhoop maar voel ik me de volgende morgen ook nog als een volvet varken met een hangbuik.

Ik lig aangekleed, mijn wedstrijdshirt en korte broek al aan alsof ik elk moment van start moet, gewoon omdat ik helemaal geen andere kleren bij me heb. Dat van dat varken klopt dus wel.

Ik moet me ontspannen maar voel me verre van ontspannen. Ik lig op vreemde bodem, tussen vreemde mensen, nou ja, we kennen elkaar een heel klein beetje. Donny natuurlijk van die eerdere ontmoeting januari dit jaar in Egmond, Volker van mijn deelname vorig jaar. Het feit dat we maar met zijn drietjes zijn, geen overvolle tent met acht deelnemers, is uiterst aangenaam. Maar de rust in onze tent zit nog lang niet in mijn lijf. Steeds weer houd ik mezelf voor dat ik hier klaar voor ben, dat het nu eindelijk gaat beginnen, dat ik me kan ontspannen.

Maar net als met geluk is ontspanning overduidelijk niet af te dwingen, hoe krampachtiger je je ermee bezig houdt des te sneller het je ontglipt.

Ik lig te draaien op de harde grond. Mijn hardloopschoenen netjes naast elkaar onder mijn hoofd bij wijze van kussen. Mijn superlichtgewicht slaapzak van ruim twee ons is zo flinterdun dat ik het koud heb. Gek, vorig jaar lag ik er de eerste uren van de nacht zelfs bovenop. Nu wikkel ik me in het tapijt waarmee elke Berbertent is uitgerust. Omdat we maar met z'n drieën zijn, hebben we een paar meter tapijt over.

De sterrenhemel hier in de Marokkaanse woestijn is fantastisch maar echt genieten kan ik er niet van. Hij doet me denken aan Frank, ziet hij mijlenver naar het noorden ook de sterren? Hij wenst me alle succes van de wereld, dat weet ik zeker, maar ik zou wel even bij hem weg willen kruipen in plaats van naar deze immense sterrenhemel liggen kijken die de afstand tussen ons groter dan het heelal doet lijken. Ik voel me zo piepklein en eenzaam. Zal dit wel goed aflopen? Is die enkel echt helemaal

in orde? Ten koste waarvan wil ik eigenlijk meedoen?

Op dit soort momenten, de beginnergeest in geen velden of wegen meer te bekennen en klaarwakker terwijl je hevig probeert in slaap te vallen want die extra uren slaap wil je zo graag benutten om morgen nog uitgeruster aan de start te staan, op dit tijdstip waarop de voorbereiding allang achter de rug is maar de start nog te ver weg, dán slaat de twijfel ongenadig toe. Zie je dan maar eens lekker te ontspannen.

Het is zes uur in de ochtend van zondag 3 april. In de dubbele ring van Berbertenten klinken de eerste ontbijtgeluiden: gemammel met pannetjes, gekraak van plastic, zachte stemmen, hier en daar nerveus gelach. De ochtend is nog fris, een graadje of tien hooguit, maar de strakblauwe hemel belooft een hete dag in zuidoost Marokko. Ten oosten van het tentenkamp ligt de weg naar Merzouga, waarover twee dagen terug duizend deelnemers met bussen vanuit Ouarzazate gekomen zijn. Ten westen van de ring Berbertenten steken heel in de verte opvallend rode zandduinen boven het verder wat glooiende landschap uit, dat hier voornamelijk uit geel zand en frisgroene struiken bestaat. Die rode zandduinen zijn de hoogste van noordelijk Afrika, sommige reiken tot wel honderdvijftig meter. Ze worden Erg Chebbi genoemd en ze worden gevreesd door de deelnemers van de Marathon des Sables aangezien die na de start straks om negen uur, rechtstreeks koers zullen zetten naar Erg Chebbi. Dit schitterende duingebied strekt zich over een lengte van dertien kilometer uit, top na top, als een eindeloze rij golven in een zee van rood en rui zand. Erg Chebbi is langgerekt van vorm en op zijn kortst in drie kilometer te doorkruisen. Maar het parcours van de eerste wedstrijddag kent geen afstekers: noord-Afrika's hoogste zandduinen zullen voor de volle dertien kilometer beleefd worden.

Terwijl ik mijn cruesli-met-melkpoeder-en-koud-water-ontbijt naar binnen lepel, bestudeer ik het roadbook, waarin de route die ons vandaag te wachten staat, helder beschreven en getekend staat.

“Heftig begin meteen!”, roep ik tegen Donny die net als ik

een vloeibaar ontbijt naar binnen werkt uit een gehalveerde plastic waterfles bij wijze van mok. “Ik vraag me af”, antwoordt Donny terwijl hij de resten van zijn ontbijt bijeen schraapt, “of die drie liter water die we voor dat Erg Chebbi duinstuk krijgen, voldoende zijn.” In het roadbook staan ook de controleposten vermeld en hoeveel water je bij welk checkpoint (CP) krijgt. Doorgaans is dat één fles (anderhalf liter) maar voor afwijkend lange trajecten zijn dat twee flessen.

“Goed verdelen, Donny, als je wandelt bijvoorbeeld elke tien minuten een paar slokken. Zelf drink ik omdat ik hardloop elke vijf minuten twee tot drie slokken, je horloge is doorslaggevend, niet je dorstgevoel want dan drink je niet regelmatig genoeg en als je dán echt dorst krijgt, ben je te laat en heb je inderdaad te weinig.” Mijn ervaring van vorig jaar in de woestijn heeft me veel geleerd, ook hoe waardevol de tips van lotgenoten zijn. Kleine details worden van doorslaggevend belang als je in extreme omstandigheden moet presteren.

En aangezien wie wandelt ruim twee keer zo lang in de hitte door het zand zwoegt met dezelfde hoeveelheid water, is dat zeker zo zwaar. De deelnemers beschouwen elkaar als gelijken en juist die verbroedering maakt de Marathon des Sables tot zoveel meer dan een wedstrijd. “Vragen”, houdt Volker ons voor. “Je moet het aan een ander vragen als je iets niet weet!”

Ik kijk het kamp rond waar de meeste tenten inmiddels afgebroken zijn door de jongens van de organisatie, Berberjongens uit Ouarzazate en omgeving, die de houten palen in een open truck gooien, de tentdoeken en tapijten in een andere, ondertussen luid “Jella, jella” schreeuwend wat zoveel als schiet-op betekent. Die jongens beginnen al rond zessen met het afbreken van de eerste tenten en als alles ingeladen is, moeten ze om zandduinen van Erg Chebbi te vermijden via grote omwegen naar het volgende kampement rijden om daar alle tenten weer in een dubbele kring op te stellen, liefst nog voordat de eerste deelnemers arriveren.

Het is een bijzonder gezelschap, deze duizend deelnemers. Overwegend luchtig gekleed in korte broek en voorzien van die karakteristieke nekflap aan de pet, met kleine rugzakken

waar altijd toch weer verrassend veel uit komt. Zo op het eerste gezicht zou je denken dat je in een vluchtelingenkamp beland bent waar iedereen maar een klein pakketje spullen bij zich heeft maar als je beter kijkt, herken je de hardlopers. Het zenuwachtige ritueel van lopers voor de start. De een tapet de ander zijn rug. Verderop plakt iemand zijn hiel af. Bidons worden voorzien van poeder en aangelengd met water. Reepjes worden afgeteld, in kleine zakjes buitenop gewurmd. Rug- en borstnummers worden vast gespeld. Gefruitsel aan reepjes en gels. Zonnebrillen die op en af gezet worden. Warming up oefeningen worden uitgevoerd, spieren los geschud.

“Gaaf om hier weer te zijn!” roep ik uit de grond van mijn hart. “Waar vind je zoiets nou?!”

Donny sjort net zijn rugzak om en worstelt met de talrijke gespen, de fronttas en de bidonhouders die eraan bevestigd zijn. “Ja, je wordt nog bedankt! Je beseft je toch wel dat het mede jouw schuld is hè, dat ik hier nu sta!” Zijn brede lach maakt dat ik me niet erg schuldig voel over de verslaggeving van de afgelopen editie op mijn website die hem blijkbaar zo geïnspireerd heeft.

“Een beetje onwerkelijk is het ook wel hoor”, vertrouwt hij me toe. “Nog geen drie dagen terug vertrok ik uit Haaksbergen. Eerst de Thalys naar Parijs, dan het vliegtuig naar hoe-heet-het-daar, waarzate? Dan nog al die uren in de hobbelende misselijkmakende deelnemersbus naar hier. Die hele reis duurt ontzettend lang maar de overgang met de woestijn is zo groot dat het toch ook weer kort lijkt. Het is net of ik hier nog niet helemaal ben.” “Dat begrijp ik”, reageer ik. In stilte prijs ik mezelf gelukkig dat ik in de gelegenheid was al een week eerder naar Marokko te reizen.

“Maar,” stel ik hem gerust, “vanavond terug in de tent zul je het anders ervaren. Na één loopdag in de woestijn raakt Nederland op de achtergrond.”

Donny knikt. “Eerst deze dag dus maar zien door te komen. Ik heb ja gezegd, daar verander ik nu niks meer aan. Dus ik doe gewoon mee! Maar weet je, als ik nu denk aan de allereerste reacties toen ik besloot hieraan mee te doen, zeg. Man, waar begin je aan... ?! Ja, dat heb ik me dus ook afgevraagd.

En eerlijk gezegd, ik vraag het me nog steeds af.”

“Maar je staat hier wel en goed ook!”

“Ja, die beelden van Eurosport die spookten al jaren door mijn hoofd. Zo van: prachtig mooi, dat ga ik ook doen, ooit. Maar ja zoiets kun je eeuwig tegen jezelf blijven zeggen en zo zit ik dus niet in elkaar hè. Ik ben een man van de praktijk. Maar ja, dan? Waar te beginnen? Kijk, wandelkilometers heb ik genoeg gedraaid, meer dan 14.000. Met hardlopen ben ik nog maar kort geleden begonnen, een paar jaar terug bij een atletiekvereniging, maar dat weet je. Maar al die andere dingen, zoveel dagen achter elkaar bivakkeren in de woestijn; alleen al dat eten. Wat moet je meenemen? Ik had daar echt geen sjoege van. Maar toen jij tegen me zei dat ik het gewoon moest doen, dat het een once-in-a-lifetime ervaring was, toen heb ik de knoop doorgehakt.”

Samen met Volker lopen we richting de start. Het belooft een warme dag te worden. De hemel is strakblauw en het voelt nu al bloedheet aan. Gelukkig waait het licht. Alleen dankzij factor 50 kan ik toch gewoon korte broek en shirtje aan (voetnoot 21, zie achterin).

Een metershoge opblaastheepot wiebelt zachtjes naast het startvak heen en weer. Hoofdsponsor Sultan (van de thee die we elke dag bij de finish krijgen) heeft ook kamelen rondlopen, voorzien van Sultantheekisten op de rug. Prachtige dieren die me nog eens extra doen beseffen dat ik in een compleet andere wereld beland ben. Een neus als fluweel, grote bruine ogen met lange wimpers die je loom en verleidelijk aanstaren en eeltige lange poten. Maar het vreemdste is die lange nek waardoor die kamelenkop altijd ergens hoog boven je zweeft. Ze fungeren straks als bezemwagen want de kamelen en hun drijvers zullen met de achterste lopers mee wandelen. Dat gaat geen van ons worden, als het even meezit.

Volker heeft er al acht edities van de Sables opzitten, met zijn 69 jaar is hij een van de oudste en meest ervaren deelnemers. Met zijn grote gestalte, zwarte tulband en witte baard heeft hij hier al jaren de bijnaam Ali Baba. Ook al wordt dit zijn negende Marathon des Sables, toch denkt hij er niet geringschattend over.

“Elke keer is anders, is uniek. De woestijn is nooit hetzelfde en zelf ben ik dat ook niet. We zullen zien wat het ons dit keer brengt. Maar één ding is zeker. Je moet vrienden met het zand worden. Anders red je het niet!” Hij omarmt Donny en mij en wenst ons succes. Dan voegen we ons in de massa.

Opzweepende muziek, rugzakken, drinkflessen, slangetjes, petten, lijven die nu al zweten, allemaal dicht opeen. Ik probeer naar voren te schuifelen. Ik mag niet te snel starten, maar toch wil ik graag voorin starten want dat versterkt mijn wedstrijdgevoel. De Marathon des Sables is een mooie uitdaging. Fysiek zowel als mentaal. Om beter dan vorig jaar te presteren. En om ervan te blijven genieten. We lopen allemaal ons eigen race met elk een ander doel.

Het komt nu op de focus aan.

Daar staat Monica, de nummer één van vorig jaar. Ik tik haar op de schouder, ze draait zich om, lacht. We omarmen elkaar, wensen elkaar succes. Ik geniet van dit simpele gebaar.

Geen van de andere topvrouwen zie ik maar dat zal vooral komen omdat om me heen zoveel mannen staan. Ik adem diep in.

Binnen enkele minuten gaat het beginnen. Patrick Bauer heeft ons vanaf het dak van zijn auto welkom geheten. Patrick Bauer is een sympathieke Fransman die 26 jaar geleden zijn eerste Marathon des Sables organiseerde nadat hij hier zelf een meerdaagse tocht gemaakt had en daarbij zo in de ban van de woestijn geraakt was, dat hij het ook voor anderen mogelijk wilde maken. Heel kleinschalig in het begin. Pas de laatste tien jaar is de Marathon des Sables uitgegroeid tot een zeer commerciële, groots opgezette en perfect georganiseerde wedstrijd.

Na zijn woorden volgt opnieuw muziek. Dit keer is het niet alleen opzweepende hardrock. Ook de tekst komt regelrecht binnen. Highway to Hell van AC/DC.

...‘Don’t need reason, don’t need rhyme Ain’t nothing I would rather do Goin’ down, party time My friends are gonna be there too I’m on a highway to hell on the highway to hell’...

Iedereen om me heen beweegt mee met de maat, voeten

gaan op en neer, armen plakken tegen elkaar aan, ogen lachen elkaar toe.

“Encore dix secondes, mes amis!”, hoor ik Patrick Bauer door de luidsprekers brullen. Vergeten is de rottige nacht. Weg is de twijfel. Ik voel geen angst, ik voel me tot in elke vezel van mijn lijf bruisend van geluk. Dat ik hier ben. Dat ik de uitdaging aanga.

“Trois... Deux... Un... Zero!”



De woestijnwolf

Sahara, 3 april 2011

De helikopter scheert met oorverdovende herrie laag over de deelnemers, zand waait op, sommigen zwaaien en hopen zo wat duidelijker op televisie te komen, anderen kijken vooral voor zich uit om andere deelnemers en verspreid liggende stenen te vermijden. Voorin de lange sliert mensen, 729 mannen en 130 vrouwen, wordt hard gelopen, behoorlijk hard zelfs, alsof dit een route van tien kilometer over de weg betreft in plaats van 33 kilometer door de woestijn.

De zon schijnt onbarmhartig fel, de thermometer reikt net boven de 40 graden Celsius.

Het deelnemerslint slingert bij vertrek vanaf het bivak bij Dar Kaoua in zuidoostelijke richting, eerst door de droge rivierbedding van En Neijakh, dan over een 100 meter hoge zandhelling. Eenmaal daarboven, strekt zich een kilometers groot plateau uit met zulke fijne steentjes dat het wel een gravelbaan lijkt.

Het deelnemersveld is nu tot een lang lint van lopers uitgetrokken. Helemaal voorin rent een groepje mannen met daarin uiteraard Mohamad Ahansal, de Marokkaanse favoriet die reeds vier overwinningen op zijn naam heeft staan. Daarachter volgen mannen en vrouwen met meer dan veertig nationaliteiten, in opperste concentratie, zwijgend, ieder voor zich maar wel in elkaars kielzog. Vanaf ongeveer de helft van het veld wandelen mensen in stevig tempo door. Daar wordt aardig wat afgekletst. De sfeer is vrolijk, uitgelaten zelfs, omdat het eindelijk begonnen is en er nog helemaal geen pijntjes zijn, vermoeidheid is nog toekomstmuziek. Allen zijn op weg naar de eerste controlepost, CP 1, die 13 kilometer verderop aan de voet van Erg Chebbi ligt.

En vanaf het allereerste begin gaat alles mis.