

N70trail, 14 kilometer hardlopen, zwaar maar prachtig



De N70Trailrun met start- en finish bij paardenstal in de buurt van de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Omkleden in de stal en douchen onder een koude waterstraal. Het regende gisterenochtend flink, maar toen ik hier in Engelen wegreed begon het op te klaren. Bij aankomst in Nijmegen was het droog, wel hele hoge vochtigheidsgraad en warm.

Ik had gekozen voor de 14km en dacht dit wel aan te kunnen en ergens in de top 10 a 15 mee te kunnen. Het was zwaarder dan ik had gedacht en vooral de lange heuvels op die nekte me. Afdalen kan ik voluit en door mijn vele marathontraining kan ik de afstand ook wel aan, maar die lange hellingen, daar moet ik echt specifiek voor gaan trainen.

De route van de N70Trailrun is een parcours door een prachtig stuk landschap in het Rijk van Nijmegen. Het parcours is alleen maar heuvel op en heuvel af er zit niet echt een vlak stuk in en door de vele regen, redelijk glibberig. Maar fantastisch ik startte in de kopgroep mee ergens rond de tiende plaats. Het begin ging lekker maar bij de heuvels op merkte ik dat ik tekort kwam, al kon ik dit meestal weer goed maken in de heuvels af.

Zo rond de 8 kilometer zat ik er aardig doorheen maar ik kon gelukkig aanklampen bij een vrouw en een man die voorbij kwamen. De man liep langzaam weg maar met de vrouw kon ik een heel eind meelopen. Zij liep op de laatste kilometers bij mij weg en zij werd uiteindelijk de eerste vrouw op de 14km.

Toen werd ik ingelopen door een vrouw die de 28km aan het doen was, die liep nog zo soepel! Ik moest echt afzien en doorbijten en steeds weer bijtrekken op de afdalingen, maar ik kon het volhouden tot de finish waar zij doorging voor de tweede ronde. Zij werd later de eerste vrouw bij de 28km en beide dames eindigde hoog in het algemene klassement.

Ik heb een alcohol vrij biertje gedronken en heb zitten kijken naar de mensen die langs en binnenkwamen. Je kon namelijk de ronde van 14km namelijk 1, 2 of 3 keer lopen en bij dat laatste liep je dan een marathon, de zwaarste van Nederland zeggen ze.

Het is heel lang geleden dat ik zoveel spierpijn heb gehad, ik kan eigenlijk niet normaal lopen. Maar goed dan weet ik nu ook wat een trail is en kan ik er gericht op trainen. Ik liep uiteindelijk 1.09.37 en werd daarmee 13e overall van de 283 deelnemers. Ik vond het een fantastische ervaring in een hele mooie omgeving, [N70trail](#) tot volgend jaar!



Gez

-
-
-
-
-
-
-
-

-

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

Gezondheid & Voeding

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding