

# BK Berglopen 2013.

Door Nele Jacobs

Vorig jaar nam ik voor de eerste keer deel aan het Belgisch Kampioenschap berglopen. Na 20 meter bergop wist ik het toen al: alleen zotten doen hieraan mee! En er zit duidelijk meer dan 1 vijs los, als je meer dan 1 keer deelneemt.

Bij mijn eerste deelname heb ik echt afgezien. De afstand voor de vrouwen bedraagt slechts 5,5km, maar ik wist niet dat je zo hard kan afzien op zo'n korte afstand. Ik heb er geen ervaring mee, maar ik vermoed dat berglopen een beetje is zoals bevallen: kei hard afzien, maar eens het gedaan is, ben je de pijn snel vergeten.

En laat dat nu net het grote probleem zijn. Het maakt immers dat je een jaar later opnieuw aan de start staat. En je je na 20 meter bergop alweer afvraagt waarom je er in godsnaam terug aan begonnen bent.

Ik denk dat ik nogal een doorbijter ben, iemand die niet snel opgeeft. Maar in de berg nabij Malmedy moet ik toch mijn meerdere erkennen. Al 2 jaar op rij ben ik er niet in geslaagd om hem helemaal lopend te bedwingen. De eerste helling gaat het nog, maar halverwege de tweede bergop verlaagt mijn tempo steevast en rest er van lopen uiteindelijk niet veel meer dan enkel de armbewegingen. Ook maar een beetje doen alsof je loopt, kost dan zoveel energie dat het verstandiger is om te stappen.

Berglopen is echter meer dan alleen bergop. Steile hellingen bergop wisselen voortdurend af met even steile hellingen bergaf. Tijdens de afdalingen laat ik me steeds helemaal gaan. Het is opletten geblazen, want de ene keer loop je op bospaden met veel modder waar je een voet diep in zakt, de andere keer liggen er veel losse en/of grote stenen op de weg.

Als je alle remmen loslaat, donder je in volle vaart naar beneden en heb je am-

per de tijd om te zien waar je voeten neerkomen.

Bijna aan het einde komt de leukste afdaling. Ik voel me dan zoals in een bobbaan: de ene haarspeldbocht na de andere, waarbij je helemaal in de bocht kan gaan hangen. Gevaarlijk (vlak voor mij was er een valpartij, gelukkig zonder erg), maar enorm plezant.

Misschien is het daardoor wel dat ik me dit jaar opnieuw heb laten verleiden tot deelname...

De afdalingen zijn dan ook mijn sterkste punt. Ik haal hierbij steeds andere deelnemers in. In de bergop daarentegen is het doel enkel zo goed mogelijk proberen te volgen. Op de duur raakte ik bijna met mijn neus de grond, zo hard voorovergebogen kroop ik, steunend op mijn bovenbenen, de berg op. Wie zegt dat er in België geen bergen zijn, raad ik aan om volgend jaar eens mee te doen!

Ik heb dit jaar zeker niet minder afgezien dan vorig jaar, ben weer verschillende keren quasi dood gegaan, maar terwijl ik dit schrijf, lijkt ik het weeral half vergeten. Dat belooft dus voor volgend jaar!

Robin was vorig jaar supporter, maar wilde dit jaar ook eens proeven van het berglopen. De mannen moeten echter 2 toeren doen, wat neerkomt op 11km. Het moment waarop je de 2<sup>e</sup> ronde ingaat, en je weet wat er nog allemaal komt terwijl de eerste toer nog niet verteerd is, is het moeilijkste. Robin forceerde zich niet en hoewel de 2<sup>e</sup> toer (vrij logisch) lastiger was dan de eerste, kwam hij niet kapot over de finish. Ik ben eens benieuwd hoeveel vijzen er bij hem los zitten!

## **Uitslagen:**

### 11km:

Tom Van Gestel: 2<sup>e</sup> plaats BK seniors heren,  
59:47, 5:27/km, 11.04km/u

Stijn Jacobs: 4<sup>e</sup> plaats BK masters heren +35,  
1:02:41, 5:42/km, 10.53km/u



Ludwig Van Gestel: 4<sup>e</sup> plaats BK mstrs hrm +50,  
1:15:11, 6:51/km, 8.78km/u

Robin Leysen: 59<sup>ste</sup> plaats algemeen,  
1:25:24, 7:46/km, 7.73km/u

### 5km:

René Jacobs: 2<sup>e</sup> plaats BK masters +60,  
38:02, 6:55/km, 8.68km/u

Nele Jacobs: 5<sup>e</sup> plaats BK seniors dames,  
43:57, 8:00/km, 7.51km/u

