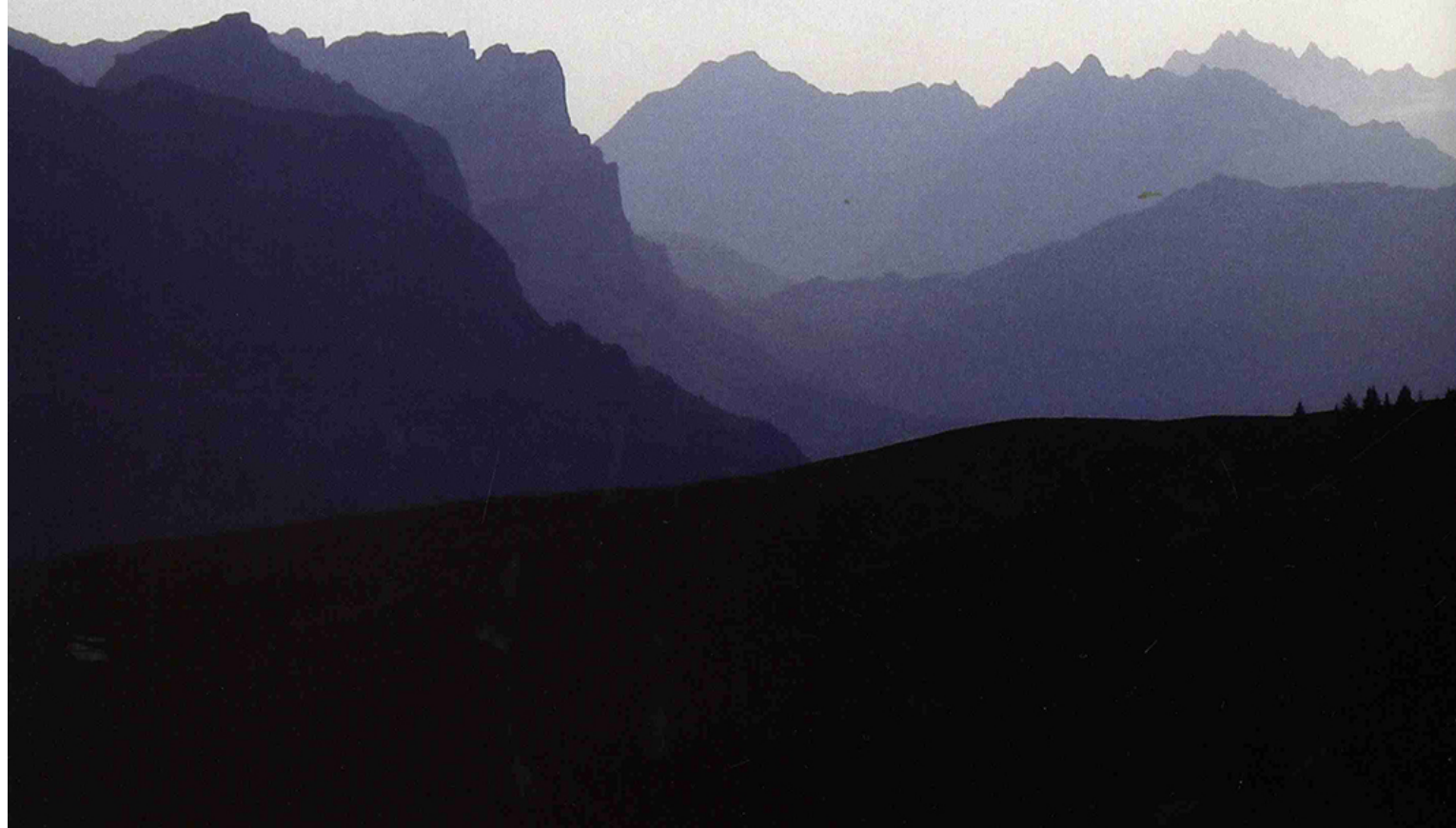


Inhoud

Voorwoord.....	06	Ice Trail Tarentaise.....	66
Inleiding.....	08	La Grande Trail des Templiers.....	74
Transvulcania Ultramarathon.....	12	Mont-Blanc 80 km.....	78
Transgrancanaria.....	22	Ultra-Trail du Mont-Blanc.....	84
Haría Extreme.....	30	Dragon's Back Race.....	90
Ultra Skymarathon Madeira.....	36	Lakeland 100 & 50.....	96
Ultra Pirineu.....	40	Glen Coe Skyline.....	102
Zegama-Aizkorri.....	46	Mourne Skyline MTR.....	108
Ronda dels Cims.....	52	Tromsø SkyRace.....	116
Trail Menorca Camí de Cavalls.....	60	Sierre-Zinal.....	122



Matterhorn Ultraks	130
Transalpine-Run	138
Dolomites Skyrace en VK	140
Limone Extreme	146
Trofeo Kima	152
Marathon des Sables	160
Comrades Marathon	168
Richtersveld Transfrontier Wildrun	170
Iznik Ultra	180
Lantau 2 Peaks	186

Everest Trail Race	192
Buffalo Stampede	202
Run the Rut	204
Superior 100	210
Western States	216
Grand to Grand	218
The Coastal Challenge	228
Woordenlijst	236
Dankwoord	237
Register	238

Voorwoord

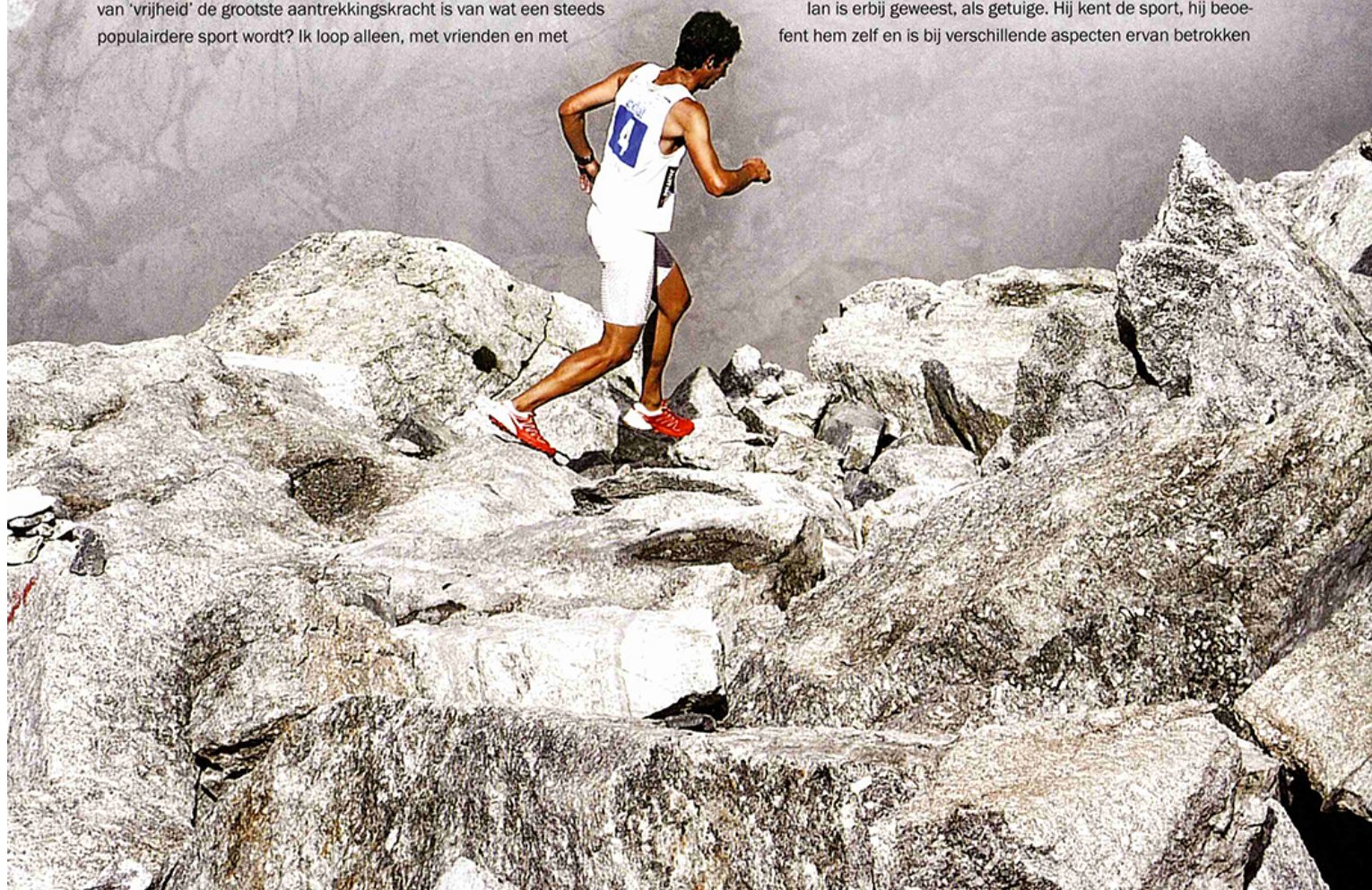
door Kilian Jornet

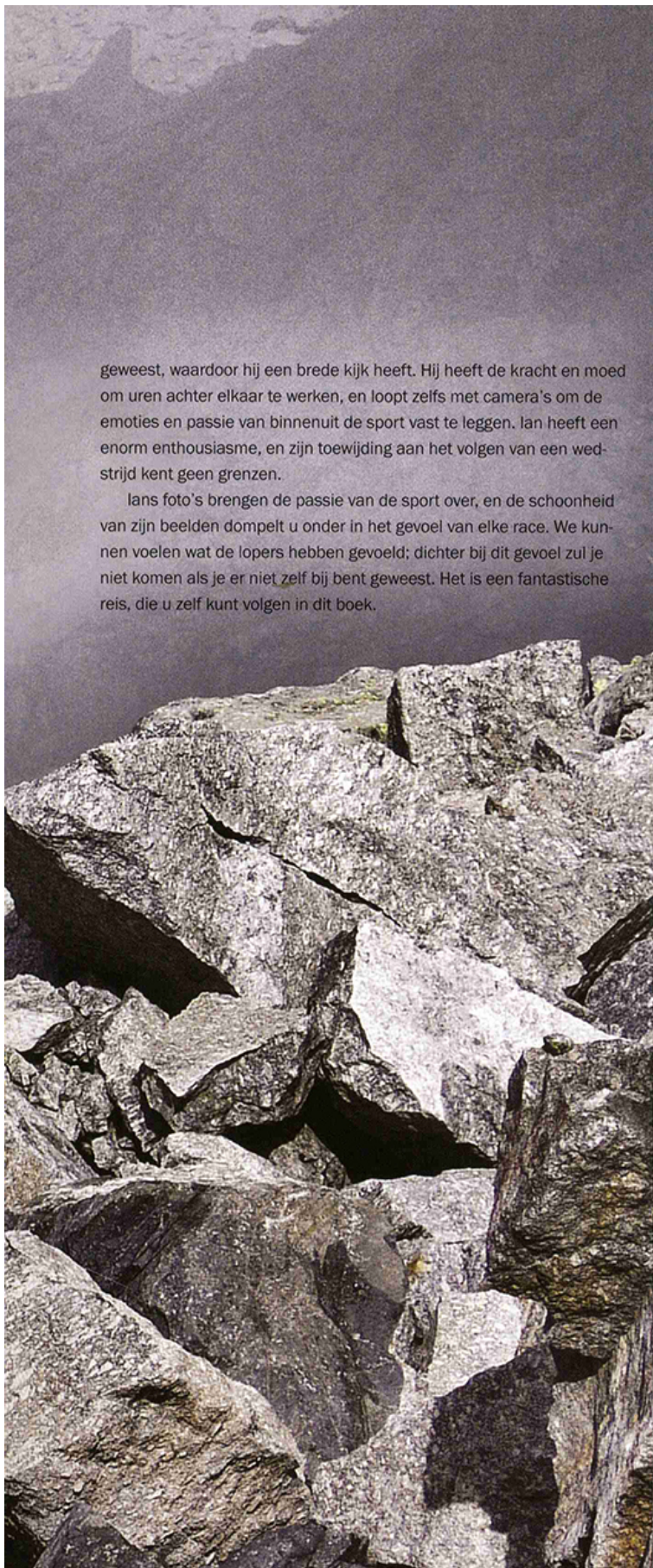
Het gevoel van vrijheid.' Dat is waarschijnlijk het meest gegeven antwoord op de vraag 'Waarom doe je aan trailrunning?' Het is ook mijn antwoord. Het gevoel van vrijheid is een van de belangrijkste redenen waarom ik zowel op als buiten paden hardloop. Het geeft me de kans in te zien hoe klein ik ben vergeleken bij de natuur. Er is altijd de angst dat ik me op terrein begeef dat mijn grootte en kracht te boven gaat, maar tegelijkertijd is het feit dat ik daar ben al fantastisch – mezelf zijn, kunnen doen wat ik maar wil; spelen, ontdekken, opgaan in het landschap, dansen in de wind en, natuurlijk, hardlopen.

Als dit gevoel van vrijheid tijdens het hardlopen zo'n eenzaam en innerlijk gevoel is, waarom houden we dan wedstrijden? Dat heb ik me vaak afgevraagd. Ik houd van de adrenaline van de competitie en de voldoening van de uitslag, maar hoe kunnen we daarbuiten verklaren dat het gevoel van 'vrijheid' de grootste aantrekkingskracht is van wat een steeds populairdere sport wordt? Ik loop alleen, met vrienden en met

mensen die ik nooit eerder heb gezien; ik loop op verafgelegen bergen, in steden, op onbeschut terrein en eenvoudige paden – en tijdens een wedstrijd heerst er altijd een bijzondere stemming. Het is iets wat verdergaat dan het racen. Het heeft een eigen sfeer, iets wat organisatoren willen overbrengen en hardlopers in zichzelf aanvoelen, iets wat tijdens de wedstrijd tussen de sporters wordt vastgesteld. Het is een taal zonder woorden; het is een gevoel dat voor elke race uniek is. Ik heb de bevestiging gekregen voor wat het volgens mij was toen ik mijn eigen race organiseerde, de Tromsø SkyRace. Als we beseffen hoeveel geluk we hebben dat we over deze paden mogen lopen, over die richel klauteren en dat landschap zien, is het heel belangrijk dat we dat gevoel kunnen delen. Trailrunning gaat om het delen van emoties, en het is moeilijk om die emoties met een ander te delen, helemaal als diegene op dat moment niet fysiek aanwezig is.

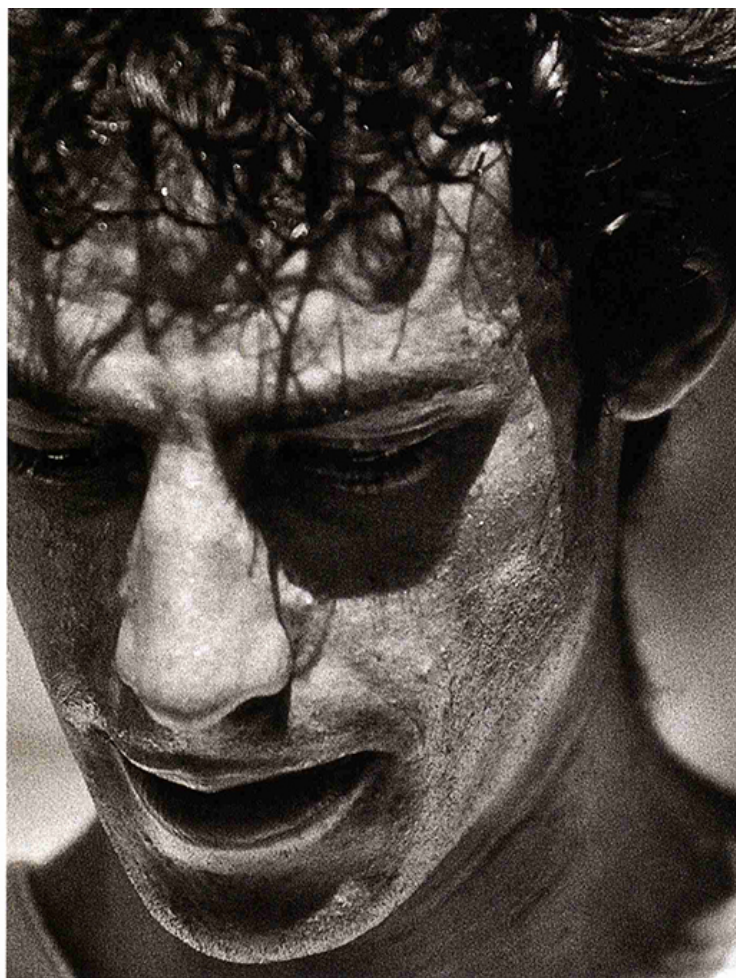
Ilan is erbij geweest, als getuige. Hij kent de sport, hij beoefent hem zelf en is bij verschillende aspecten ervan betrokken





geweest, waardoor hij een brede kijk heeft. Hij heeft de kracht en moed om uren achter elkaar te werken, en loopt zelfs met camera's om de emoties en passie van binnenuit de sport vast te leggen. Ian heeft een enorm enthousiasme, en zijn toewijding aan het volgen van een wedstrijd kent geen grenzen.

Ian's foto's brengen de passie van de sport over, en de schoonheid van zijn beelden dompelt u onder in het gevoel van elke race. We kunnen voelen wat de lopers hebben gevoeld; dichterbij dit gevoel zul je niet komen als je er niet zelf bij bent geweest. Het is een fantastische reis, die u zelf kunt volgen in dit boek.



‘ IK LOOP ALLEEN, MET VRIENDEN en met mensen die ik nooit eerder heb gezien.’

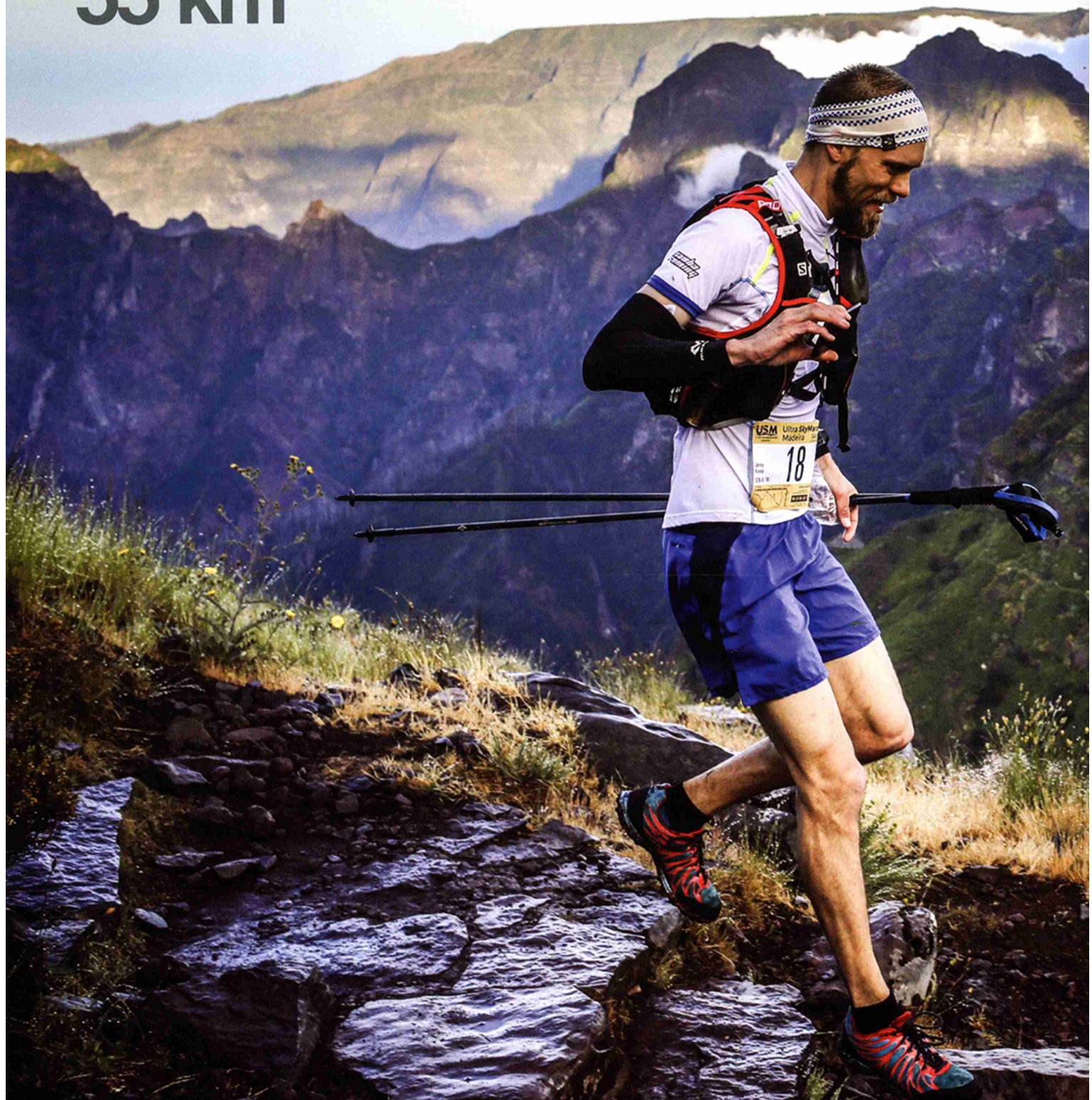
Kilian Jornet

Kilian Jornet loopt in de lucht, over een van de vele technische bergkammen in de schitterende Trofeo Kima in Italië. Hij heeft deze race meerdere keren gewonnen en is ook baanrecordhouder.

Ultra Skymarathon Madeira

55 km

Portugal



ONDER: de vroege ochtendzon en laaghangende bewolking vormen een schitterende achtergrond terwijl een deelnemer afdaald van het hoogste punt van het parcours.





Hardlopen en ultrarunning zijn sterk in opkomst in Portugal, en Carlos Sá en Ester Alves, onder anderen, effenen de weg. Het eiland Madeira ligt ten westen en iets ten zuiden van het Portugese vasteland in de Atlantische Oceaan en heeft een fantastisch natuurlijk landschap dat gewoon vraagt om uitdagende wedstrijden. Madeira is dankzij de zachte winters en lange zomers het hele jaar door geliefd als vakantiebestemming en dankzij de vulkanische oorsprong heeft het eiland een extreem ruige topografie, waardoor het perfect is voor duursport.

De Ultra Skymarathon Madeira (USM) is een technische bergrace met steile hellingen en paden over een afstand van 55 kilometer met een stijging van 4000 meter. Het is geen gewone wedstrijd, maar een die verschillende elementen combineert in een prachtig natuurlijk gebied voor de avontuurlijke loper. Er zijn stukken met technische klimmen van de tweede gradatie, spectaculaire berglandschappen, kliffen aan zee en zelfs een rivier vol zwerfkeien.

De wedstrijd begint in Santana, een noordelijk gelegen gemeente op het eiland Madeira die sinds 2011 op de lijst van biosfeerreservaten van UNESCO staat. Tijdens de vroege start worden de lopers enkel vergezeld door de duisternis en de gloed van hun hoofdlampen. De lopers verdwijnen uit het zicht en beginnen dan aan de 1400 meter lange klim naar Encumeada Alta (1750 meter).

De paden en trappen in het laurierbos worden opgevolgd door een stuk *via ferrata*. Daarna volgt de laatste klim naar de top van de Rico Ruivo (1861 meter) en het prachtige uitzicht over het eiland. De Pico Ruivo is het hoogste punt van Madeira en het absolute middelpunt van de USM-wedstrijd. De top is alleen te voet bereikbaar en wordt vaak benaderd via de Pico de Arieiro, de op twee na hoogste berg van het eiland.

Het landschap is weelderig en groen en in de verte lopen smalle paden alle richtingen op. De bomen zien er verschillend uit; sommige zijn

groen, maar andere zien eruit alsof ze verbrand zijn en hebben geen bladeren, als vingers die uit de grond omhoogsteken.

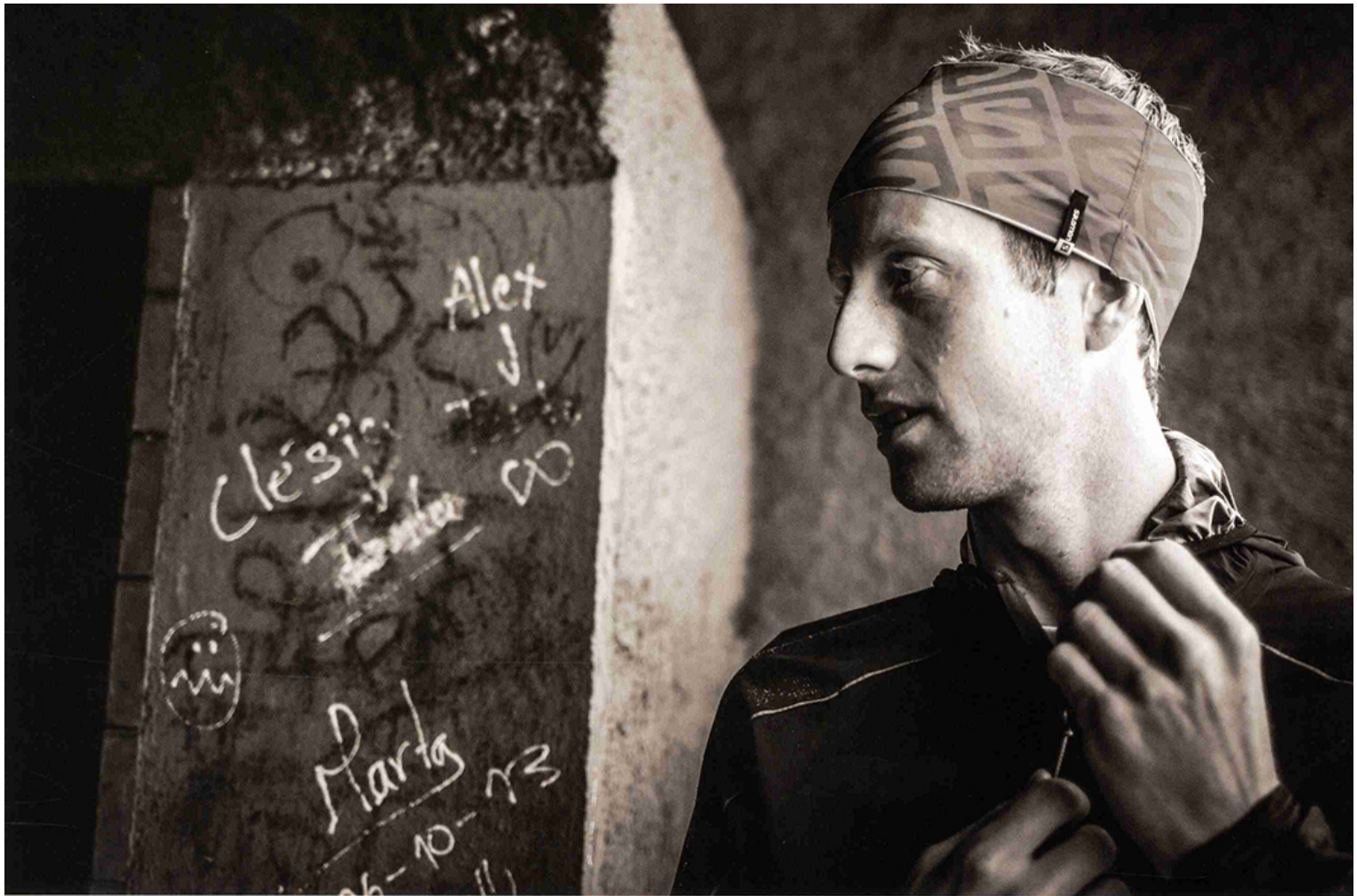
Door inversie is er vaak laaghangende bewolking en krijgen lopers het gevoel dat ze zweven. Als de hoogte verandert, verschijnen in de verte eilanden in een zee van wolken. 'Toen de mist optrok, was het uitzicht fantastisch,' vertelt Ricky Lightfoot, de winnaar van 2015. 'Het was bijna alsof ik een ander soort wedstrijd liep.'

Op de bergkammen verschijnen en verdwijnen de wolken weer. Pico de Canario, op 1138 meter hoogte, wordt gezien als het hoogtepunt van de race en bevat nog een stuk *via ferrata* voordat de route afdaalt naar Cascalho en Calhau de São Jorge, waar de kust en de zee in zicht komen. Maar de race is nog niet voorbij. De lopers steken een stuk strand over en gaan via een zigzagpad weer omhoog naar een plateau. Een plotselinge steile, technische afdaling brengt de lopers weer naar zeeniveau en een technisch deel door een stromende rivierbedding. Het springen over de zwerfkeien is een opwindend element voor de laatste klim, via Ilha en Queimadas, terug naar Santana en de finish.

'De USM is een van de zwaarste, zo niet dé zwaarste wedstrijd die ik ooit heb gelopen,' zegt de Amerikaanse bergloper Stevie Kremer. 'Het terrein is meedogenloos en veel lastiger te belopen dan andere terreinen.'

BOVEN: de Amerikaanse Stevie Kremer steekt een technische rivierbedding over op weg naar haar overwinning in 2015.

HIERNAAST: de winnaar van 2015, de Britse Ricky Lightfoot.



Info

Ultra Skymarathon Madeira

AFSTAND: 55 km

TERREIN: onverhard

TOTALE STIJGING: 4000 m

SNELSTE TIJD: Ricky Lightfoot 06:09:56 en
Stevie Kremer 07:33:37

HOOGSTE PUNT IN PARCOURS: 1861 m

