

VIERDAAGSE ULTRALOOP IN ETHIOPIË

# LUCHTSPIEGELINGEN ONDER DE HOGE ZON

Een wedstrijd van 146 kilometer in een hitte van 38 graden is allesbehalve een gezondheidstrip, maar daar malen ultralopers niet om. Vier dagen lang liepen dertig langeafstandsfreaks met een zware rugzak langs de grote meren in de Riftvallei.

Foto: Tine Vermeersch

# W

aar is de blauwe pijl? Toevallig een blauwe pijl gezien? Met toegeknepen ogen turen we ijverig rond. Als we een vleugje blauw menen te ontdekken, lopen we ernaartoe. Soms is het ook echt de gezochte pijl, vaak is het een weggeworpen plastic zak, of een lichtblauwe bloem, of een groenblauwe vogel, of een lichtblauwe wolk. Maar met of zonder blauw: hoeveel kilometers we ook afleggen, we blijven gro-

tendeels in het reusachtige Abijata-Shalla National Park, tweehonderd kilometer ten zuiden van Addis Abeba, rond de grote meren in de Rift-vallei, op 1500 meter hoogte. Niet hoog genoeg voor een hoogtestage, wel veel dichterbij de zon. En dat zullen we weten. Het gras is geel, het zand voelt als poedersuiker, de bomen zijn kurkdroog, de koeien en geiten zijn op dieet en de kinderen zo plakkerig als kleefkruid.

In dit onherbergzame oord mochten ooit de eerste mensen hebben geleefd: een paar honderd kilometer noordwaarts werden de 3,2 miljoen jaar oude resten van Lucy gevonden. Veel vooruitgang hebben de Ethiopiërs in die tijd niet gemaakt. Platgeslagen door dictatuur, oorlogen en hongersnoden, doet het grootste deel van de bevolking niets anders dan proberen te overleven. In dit nationale park gaat maar drie procent van de kinderen naar school. Elektriciteit? Nooit van gehoord. Honger? Altijd. Dorst? Geef mij je fles water. Dat nu net dertig blanke, prettig gestoorde ultra's er 1600 euro voor overhebben om zich hier voor het plezier vier dagen te komen afpeigeren en uitputten... De bewoners zullen er het humne van denken.

## Marathon als snelheidstraining

De voorbije jaren begeleidde organisator Alain Charlier al looptoe-risten naar Mali en naar Niger. Deze keer bedacht de afstammeling van Jezus – herkenbaar aan de lange baard en verwaaide haardos – een uitje van welgeteld 146 kilometer, langs de grote meren, over stoffige zandstroken en uitgestrekte Sahara-achtige woestijnen, ver weg van de platgereden asfalt- en betonwegen: de Trail des Lacs. Charlier behoort tot de Coureurs Célestes. Die Hemelse Lopers, een alternatief-sportief groepje met Luik als uitvalsbasis, houden van trails: ongewoon lange wedstrijden door de ongerepte natuur. Rondjes en lussen interesseren hen niet, tijden en klassementen al evenmin, en marathons zijn in hun ogen een soort snelheidstrainingen. Zij willen op de eerste plaats genieten door zo lang mogelijk te lopen en intussen zo veel mogelijk natuur te ontdekken. Op deze tocht moeten deelnemers zelf hun >

FOTO: NORDIC PHOTOS / AMP

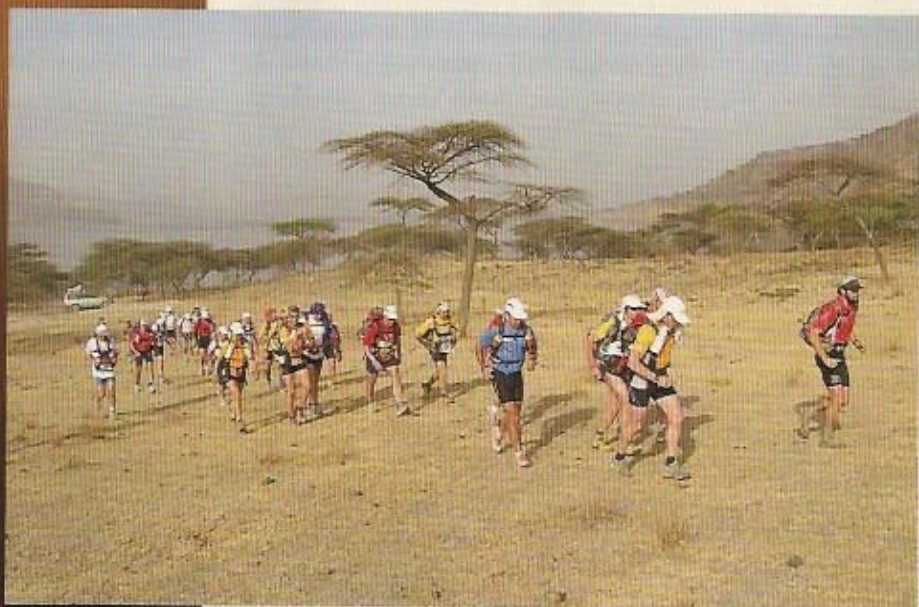


FOTO: JENNIFER KUPFZ

De eerste meters van de tweede etappe, bij het Shallameer.

# 'Het is niet erg om je vier dagen lang niet te wassen'

bagage dragen en in tenten overnachten. Dat maakt het extra zwaar, maar voor velen nog aantrekkelijker.

Hoe bereid je je voor op een vierdaagse van 146 kilometer in de buurt van de evenaar? Weinig trainen, als je de meesten mag geloven. 'Niet specifiek. Eén of twee keer per week of nog minder' en 'Ik had echt geen tijd om te trainen', zijn typische uitspraken aan het begin van om het even welke wedstrijd. Als je ultralopers op hun woord gelooft, trainen ze doorgaans nóg minder dan de gemiddelde jogger. Extreem weinig dus voor een extreem zware inspanning.

Didier Cougneau heeft een jaar lang niet gelopen, omdat hij van vrouw en van baan was veranderd. Maar nauwelijks twee maanden geleden begon hij de conditie weer op te bouwen. Claude Kohn heeft er helemaal niets voor gedaan, zegt ze. Ze zal de bijna 150 kilometer afleggen met een gemiddelde snelheid van 6,5 kilometer per uur. De Duitser Eberhard Schaaf loopt meestal één keer per week. Op zondag. Soms probeert hij het ook op dinsdag. Schaaf teert wel op een enorme ervaring, want hij heeft al 73 ultralopen achter de rug. In vergelijking met die collega's is Edwin Lenaerts veel beter voorbereid. Hij traint wekelijks minstens 80, soms 120 kilometer, zat ook geregeld in de sauna en nam de afgelopen maand deel aan twee marathons en een ultraloop. 'Maar deze wedstrijd kun je met weinig training aan', stelt hij genust. 'Honderd mijl, in één ruk, is veel zwaarder.'

Iedereen maakt de onderneming natuurlijk net zo lastig als hij of zij zelf wil. 'Het is een goede oefening in zelfkennis. Wie daar niet in slaagt, krijgt problemen', zegt Schaaf. 'Ik ben helemaal niet geïnteresseerd in een goed klasment. Als ik laatste word: geen probleem. Ik loop onder meer om mijn doorzettingsvermogen te verbeteren. Als je in het lopen kunt doorbijten, kun je dat ook op andere vlakken.'

## Astronautenvoeding

Hoe lichter de rugzak, hoe sneller je bent. De meeste lopers dragen niet meer dan vijf kilo. Veel minder kan trouwens moeilijk. Iedereen is bijvoorbeeld verplicht per dag 1500 kilocalorieën aan eten mee te nemen: astronautenvoedsel en energierepen wegen weinig in verhouding tot het aantal calorieën. Het wedstrijdreglement vermeldt ook een minimum aan survivalmateriaal. Verplicht zijn onder meer: een overlevingsdeken, kompas, fluitje, signaalspiegeltje en een zakmes. Je weet maar nooit of je verdwaalt, alleen onder de blote sterrenhemel moet overnachten, ten prooi valt aan een leeuw of dreigt te worden opgepeuzeld door een sluwe krokodil met scherpe tanden. Dan dienen de deken en het spiegelje misschien nog ergens voor... Voorts wordt ook aangeraden om je in te enten tegen gele koorts, polio, hepatitis en tetanus, en om malariapillen te slikken, want een mensenleven duurt normaal niet lang in Ethiopië. Daar zorgen de talrijke dodelijke virusen voor.

Henk Sipers, een doorgewinterde ultraman en de enige Nederlander in de groep, traint al een half jaar met een rugzak. 'Ik heb tien marathons gelopen met een zware rugzak. Ik had die vol oude infuuszakken gestopt, meegenomen van mijn werk in het ziekenhuis. Voor de Marathon des Sables in de Sahara, waaraan ik ook heb meegedaan, hoorde ik iedereen over gewichtsbesparing praten. Maar wat weegt er vooral zwaar? Voedsel, natuurlijk. Dus had ik mijn voedsel sterk gerantsoeneerd. En daar ben ik voor gestraft: ik heb verschnikkelijke honger gehad. Wanneer iedereen na de middag aan het uitrusten was, zag ik constant mensen rond mij eten. Dat was moeilijk. Zoveel lopen en tegelijk zo weinig eten is een verschnikking. Daarom heb ik deze keer

wel genoeg mee. Dat heb ik ervoor over. Deze keer wil ik echt niet weten hoeveel mijn voedsel weegt. Al die overtollige kilo's werken door in je hoofd.'

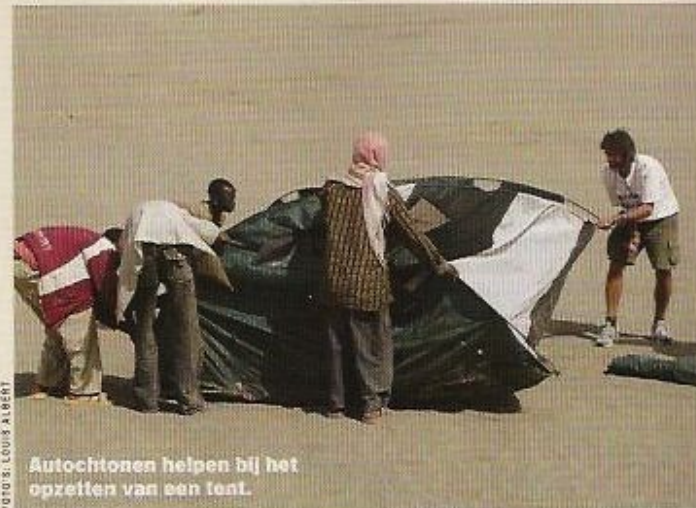
## Dag 1 (36 km) De toekomstige president

Om zeven uur 's ochtends doet de lokale jeugd een trage duurloop. In lange trainingsbroeken sjokken de kinderen in de schaduw van de bomen. Drie uur later, als het groepje allang verdwenen is en de zon snel hoger kuint, staan we aan het Shallameer bij de start van de Trail des Lacs. De eerste etappe telt 36 kilometer en gaat net als de hele wedstrijd over zand. Soms hard zand, soms los zand. Zand dat in de ogen waait, in de schoenen glipt, tussen de tenen schuurt, de tanden afslijt en nog blaren veroorzaakt ook. Ervaren ultra's weten hoe ze zich daartegen moeten wapenen: met lange sokken. Daar komt geen korrel meer in.

Op het eindeloze zand lopen ook eindeloos veel kinderen. Ethiopië is een echt kinderland. Oudjes zijn er niet te zien. Die zijn wellicht dood of ze zitten in hun hut, vermocid, invalide of ziek. Soms drentelt er een half naakte peuter verdwaasd rond, terwijl in een straal van een kilometer geen mens te bespeuren is. Hier en daar staat een kleuter met op de rug een pasgeboren zusje of broertje in een doek. Een ander kind komt aangelopen met in de armen een babygeit, om te verkopen.

Weer een ander wil mij een half opgeknabbelde koek aansmeren en roept: 'Birr, birr!' Birr betekent niet 'hallo', birr is de Ethiopische munteenheid. Blanke mensen zijn synoniem met rijk. En blijkbaar zijn er al veel toeristen gepasseerd, die het slechte voorbeeld hebben gegeven. Anders zouden de kinderen niet zo hardnekkig achter ons aan blijven lopen, nieuwsgierig, met glinsterende oogjes, smekend om geld. Vooral de niet-kleuters doen vervelend en hangen soms drie kilometer lang aan mijn been. Zo heb ik de eer kennis te maken met de toekomstige president van Ethiopië. Hij beweert sociologie te studeren, aan de universiteit. 'Maar als God het wil, word ik later president', zweert hij en slaat de ogen ten hemel. Even later vraagt hij meermalen mijn telefoonnummer. Nee, dat krijgt hij niet.

Anders dan in de meeste nationale parken mogen in dit Abijata-Shalla National Park mensen wonen. Het gebied is namelijk zodanig



Autochtonen helpen bij het opzetten van een tent.

slecht onderhouden dat er geen wilde beesten leven. Er dobberen op de meren alleen wat flamingo's rond. In de stad is het veel moeilijker om te overleven, want je hebt er een huis nodig en je moet zaken kunnen doen. In het park hebben de bewoners genoeg aan dieren – geiten, koeien, honden, ezels – en grond, die ze van hun ouders erven.

## Raymond Poulidor

Na vijftien kilometer lopen geef ik er de kni aan en leg ik de rest van de etappe wandelend af. Het is zo al warm genoeg. Goed om ook eens de allertraagste deelnemers bezig te zien. De 70-jarige Fransman Jean Vallon en zijn vriendin Laurence Clody lopen niet hard. Ze bewegen zich voort met behulp van een paar stokken en introduceren zo het Nordic Walking in Ethiopië. Dat ze daardoor elke dag als laatsten in het kamp aankomen, vinden ze niet erg.

De hele wedstrijd lang draagt Vallon een lang wit hemd en dito broek. Tien jaar geleden werd er een melanoom, een donker gezwel, op zijn borst verwijderd. Van zijn dokter mag hij aan ultratrails in de woestijn blijven meedoen, als hij zijn huid maar helemaal bedekt. Vallon is natuurlijk geen beginneling: hij heeft al veertig keer de Marathon des Sables afgelegd. 'Zulke uitdagingen zijn goed voor de gezondheid', vindt hij. 'In de maanden ervoor dwing ik mezelf om gezonder te eten en gedisciplineerder te leven. Ook onderweg eet en drink ik om de twintig minuten. Dat heb ik geleerd van de wielrenner Raymond Poulidor, een vriend van mij.'

Als we na zessen in het kamp arriveren, liggen de meesten al uitgeteld in of naast hun tent. Bij sommigen zien gezicht, benen en armen zo rood als een blozende schorpioen. Zonnebrandcrème hebben ze uiteraard niet bij zich, want zo'n tube betekent alleen maar extra gewicht. Velen hebben last van blaren op de voeten of schaafwonden op de rug, door de zware zak die tijdens het lopen op en neer schudt. Voor de ziekentent zit dus een file van gewonden. Amélia, de dokter van dienst, moet niet alleen pilletjes tegen misselijkheid en braakneigingen verstrekken. Blaren openduwen en leegprikken is een dagelijkse klus. Maar dat stoort haar niet.

Ethiopië ligt dicht bij de evenaar. Daardoor gaat de zon er heel snel onder. Rond negen uur zijn de meesten al in dromenland. Vogels tjipen, muggen zoemen, honden blaffen en sommige lopers snurken als boormachines. Door het gaas van de tent schijnen de sterren, zo groot als zaklampen.

## Dag 2 (40 km) Zeep is te zwaar

Het is niet erg om je vier dagen lang niet te wassen, vinden bijna alle deelnemers aan de Trail des Laes. Hygiëne is geen prioriteit, want het water is gerantsoeneerd. 's Ochtends krijgt iedereen één fles van anderhalve liter. Tijdens de wedstrijd heeft hij of zij om de twaalf kilometer recht op één fles en 's avonds krijgt iedereen nog eens twee flessen. Veel houd je dan niet over voor een lekker bad. Zwemmen in het meer gaat ook al niet, want het water is vervuild met bilharziawormen. Die dringen door de poriën in de huid, komen in het bloed en richten een ravage in de organen aan. Dus niet in het meer zwemmen en er niet in wassen, luidt het advies. Met het hete bronwater, dat uit de grond komt, kun je je gelukkig wel 'verfrissen'. Maar de ultralopers hebben geen zeep bij zich – te zwaar – en om dezelfde reden houden ze de hele wedstrijd dezelfde outfit aan.

Vandaag begin ik de tocht pas bij de eerste bevoorradingspost, na twaalf kilometer. Vanuit de jeep zien we nog net de start. De beste loper scheidt zich meteen van het peloton af. De 39-jarige Bernard Godon was gisteren al de snelste en zal zijn koppositie geen moment meer afgeven. Ondanks zijn rugbagage loopt hij vrij vlot – de 146 kilometer in 13.00.59, een gemiddelde snelheid van 11,2 kilometer per uur – terwijl anderen letterlijk onder hun last gebukt gaan of waggelen wegens de blaren en andere wonden aan hun voeten. Hardlopen, wandelen, hardlopen, wandelen, sjokken: dat is het ritme van de meeste deelnemers.

## Iets minder vriendelijk

De laatste kilometers gaan over een eentonige vlakte. Nergens blauwe pijltjes te bespeuren. Mijn thermometer wijst bijna 40 graden aan. Ik zie niemand voor of achter mij, verwaal en loop kilometers te veel. Terwijl de Ethiopische kinderen gisteren nog lachten, zijn die van vandaag ouder en iets minder vriendelijk. De doortocht van deze blanke westerlingen, die in dit doodarme land komen joggen en aan sightseeing doen, steekt hun de ogen uit. Ze lachen boosaardig. Ze roepen: 'You! You! Give money!' Eén jongen heeft een paal uit de grond gerukt en zwaait er dreigend mee.

Achteraf blijkt dat sommigen klappen hebben gekregen met een stok. Van één loper zijn de slippers gestolen, die uit zijn rugzak sta- >



Zand, overal zand.  
De beste remedie: lange sokken.



Dokter  
Amélia  
heeft het  
maar druk.



Bijkomen na  
de etappe.

# Tot overmaat van ramp wordt de medicijnkast gestolen

ken. Anderen raakten energierepen of een rol wc-papier aan de Ethiopiërs kwijt. Zware pech ook voor de 25-jarige Wouter Hamelinck. Hij had de hele dag buikloop, buikpijn, moest braken en legde bijna de volle veertig kilometer wandelend af. Een ware kruistocht in deze kokende hitte. De dag erna zal hij langzaam herstellen en weer voorin lopen. Maar het is zinloos om te proberen zijn verloren tweede plaats te heroveren.

Edwin Lenaerts zal die eervolle positie overnemen. 'Eigenlijk ben ik niet zo goed op dit parkoers. Mijn benen zijn te zwaar en ik heb zwakke enkels', zegt hij. Maar tijdens een meerdaagse wordt hij elke etappe beter, weet hij uit ervaring. Een paar jaar geleden heeft Lenaerts de beruchte Spartathlon in Griekenland (246 kilometer) uitgelopen. 'Ik had voor die wedstrijd een gezondheidscertificaat nodig en de dokter wilde dat niet geven. Hij zei: de mens is niet gemaakt om zo lang te lopen. Ben ik gewoon naar een andere dokter gegaan. Een neef van mij zegt op zijn beurt: wacht maar, jij zult je opdoffer nog krijgen. Maar ik loop al tien jaar ultra-afstanden en ik heb er al heel veel positieve herinneringen aan overgehouden. De helft van de wedstrijd doe je op karakter. Ultralopen is voor mij een zoektocht naar zelfbevestiging. Als je zo'n afstand volbrengt, weet je: ik kan wat. Dat geeft veel voldoening.'

## Dag 3 en 4 (42 en 28 km) Gidsen kennen de weg niet

Op de derde dag staat er een marathon op het menu, maar deze beker laat ik graag aan mij voorbijgaan. Na een slapeloze nacht kniip ik in de jeep, klaar voor wat zal uitdraaien op een licht chaotische rit. Al vanaf het begin zien we de groep in de verkeerde richting lopen. We roepen van ver: 'Deze kant uit, deze kant uit!' Na verloop van tijd slaan de lopers uiteindelijk de goede richting in, maar twee uur later is de hele groep vermist.

Blijkt dat maar enkelen de tweede bevoorradingspost, aan een rivier, rond de 24ste kilometer, zijn gepasseerd. De anderen zijn op een andere plek overgestoken. Niet erg, ze zullen later vanuit de rondrijdende jeep wel water krijgen. Toch is er bij de organisatoren veel paniek. De jeeps racen heen en weer. Koortsachtig op zoek naar de vermisten, scheuren we over putten en heuvels, baggeren een rivier in en uit, vragen voorbijgangers of ze lopers gezien hebben. En dan stu-

ren die ons de verkeerde richting uit. Van een marathon komt voor de meeste deelnemers niet veel terecht. Velen snijden onbewust een groot stuk van het parkoers af, waardoor het hele klassement ongeldig wordt. Tot overmaat van ramp wordt de medicijnkast uit de auto gestolen.

Vooral de Ethiopische gidsen Melaku, George, Daniel en Allege, die ons de hele reis vergezellen, moeten het ontgelden. Ze kennen de weg niet, want ze komen uit Addis Abeba en zijn alleen cultuurtoeristen gewend. Op deze jachtige wedstrijd waren ze niet voorbereid. Ze krijgen van de organisatoren het ene verwijt na het andere naar het hoofd geslingerd. 's Avonds storten de gidsen hun hart uit: 'Dit nooit weer. Alleen maar discussiëren, de hele dag heen en weer rijden, nooit eens rust. We hadden jullie graag nog zoveel mooie cultuur in Ethiopië laten zien. Maar het enige wat jullie interesseert, is die wedstrijd.'

## Pijnlijk ongeluk

De nacht is ingetreden, de wind waait loeihard. De tenten klapperen alsof we op een zeilboot zitten en 's ochtends zet de hemel zijn sluizen wijdopen. Het begin van het regenseizoen? De tent wordt van binnen goed vochtig. 'De regen komt vanuit de Rode Zee', weet gids Melaku. 'Soms komt de regen ook van de Middellandse Zee of de Indische Oceaan. De wind brengt het water tot in het binnenland.'

De laatste etappe is niet om over naar huis te schrijven. Organisator Alain wordt door enkele Ethiopiërs aangevallen, ze pakken zijn blauwe spuitbus af. De laatste kilometers zijn dus niet bewegwijzerd – ze worden later ook niet meegeteld voor het klassement – en daar komt een pijnlijk ongeluk van. De eerste drie van de etappe proberen zonder pijltjes een berg af te dalen. Bernard Godon zet een stap verkeerd en dondert vijftien meter naar beneden. Van tweehonderd meter afstand zien we hem vallen. Hysterie alom, we rennen struikelend naar boven. Daar vinden we hem levend en wel onder aan de rots. Zijn voet is gebroken. Hem naar een ziekenhuis brengen is hier geen optie, want Ethiopische ziekenhuizen zouden niet betrouwbaar zijn. Dan maar wachten en de voet laten zwellen. Over twee dagen zijn we toch thuis.

Thuis, voor hoe lang? Binnen een maand hebben veel van deze mannen al weer enkele marathons of ultralopen afgelegd. Die vierdaagse Trail des Lacs was maar een van hun vele uitjes. <<

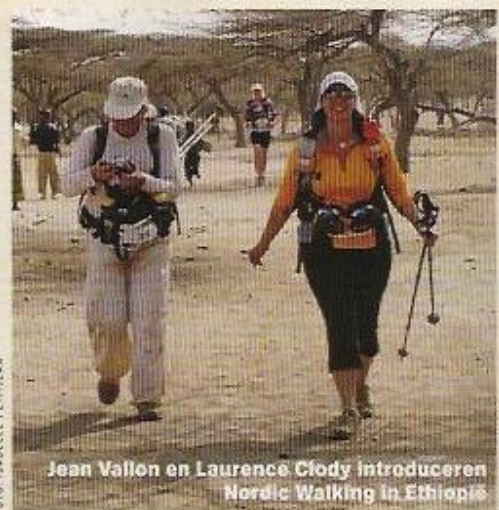
Meer informatie over de Trail des Lacs: [www.ironorganisation.be](http://www.ironorganisation.be).  
Met dank aan [www.ethiopianairlines.com](http://www.ethiopianairlines.com).



Is dit wel de goede plek voor de oversteek?



De Jeugd kijkt nieuwsgierig toe.



Jean Vallon en Laurence Clody introduceren Nordic Walking in Ethiopië