

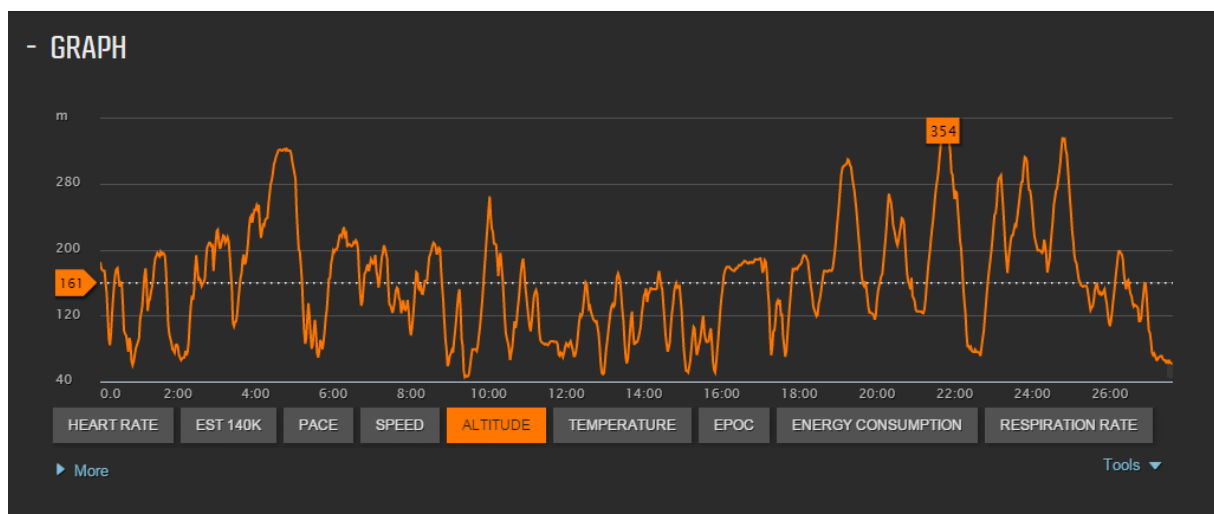
KoBoLT 140km 22/23 November 2014

Na het slenteren in Rome en de marathon van Amsterdam was ik er al beetje bang voor. Bij de interval training op de baan op dinsdag 28 oktober voelde ik bij de eerste 600m al dat mijn Achilles niet in orde was. En dus heb ik die training wandelend volbracht. Dit was balen want in ruim 3 weken zou ik KoBoLT 140km met +/- 4600 hoogtemeters gaan lopen. Een tocht over een gedeelte van de Rheinsteig (<http://www.rheinsteig.de>), een lange afstand wandelpad van Koblenz naar Bonn over overwegend smalle paden en uitdagende hellingen, bergop en bergaf door bossen, weilanden, wijngaarden en kleine dorpjes.



Iets waar ik al een tijdje naar heb uitgekeken. Training gestopt en naar de fysio om mijn achillespees te behandelen. Toch nog even tussendoor de POPUP-run 10k gedaan. Eigenlijk dom, dom, dom. Gelukkig heb ik er alleen een stijve achillespees aan over gehouden. Toch was ik zelf nog niet helemaal overtuigd of ik zou gaan. Ik heb dinsdag 18 november met mijzelf afgesproken dat als de training op de baan goed ging, ik ook naar Duitsland zou gaan. En ik ging dus ook.

De briefing vond plaats in Bonn op zaterdag 22 november rond 09:00 en om 09:30 vertrokken 28 lopers met de bus naar de start locatie Festung Ehrenbreitstein in Koblenz. Hier stond een fris windje. Om 11:00 viel het start "schot". De meesten renden weg. Voor mij was dat te veel snel. Na nog geen kilometer kon mijn jas uit want het was rond de 14 graden. Het weer bleef super. 's Nachts koelde het een beetje af en moest je je jas aan met handschoenen en een muts op. Voor de eerste 35km stond een tijdlimiet van 5 ½ uur.



Op het eerste deel tussen Bendorf en Sayn vond op dat moment een drijfbacht plaats waardoor we werden omgeleid. Dit maakte het parcours +/- 4km korter. Ik had er +/- 4 ½ uur voor nodig om het eerste voor mij nog onbekende deel te overbruggen.

Bij de 1ste verzorgingspost in Rengsdorf (Cut-off -->VP1 16:30) heb ik mijn buikje goedgedaan met Nudeln, Suppe, malzbier, pinda's, winegums en cola en mijn waterzak bijgevuld.

Rond 15:53 vertrok ik weer. Maar nu het gedeelte dat ik in 2013 ook heb gelopen.

Rond 17:00 werd het al donker dus tijd voor de hoofdlamp. Niet veel later kwamen mij 2 Duitse medelopers achterop en aangezien ik liever niet alleen in de nacht loop heb ik mij bij hun aangesloten.

Dit pakte heel goed uit. Denis Thetman en Mattin Urlaub zijn doorgewinterde lopers met een groot doorzettingsvermogen en liepen met een GPS apparaat. Mijn parcourskennis, hun GPS en onze oplettendheid heeft er voor gezorgd dat we niet een keer fout liepen. Wat ook een prettige bijkomstigheid was, was dat Denis zijn vriendin Conny ook een ultraloopster, tussen de reguliere verzorgingsposten stond met ook nog eens allerlei lekkernijen. Rond 22:25 kwamen we aan bij de 2^{de} officiële verzorgingspost Rheinbrohl.

En hier konden we even lekker zitten en eten. 22:45 gingen we weer op pad de duisternis in. Dribbelen als het ging en wandelen als het moest.

Op veel hellingen was het tempo net 1km/h. Ik voelde mij goed en sterk vooral 's nachts. Zondagochtend om 03:10 kwamen we na een venijnige klim aan bij de 3de verzorgingspost Eperler Ley (Cut-off --> VP3 05:00). Een blokhut op een plateau met een barbecue er in die nu als kachel werd gebruikt. Hier konden we ons weer tegoed doen aan allerlei lekkernijen en lagen ook onze dropbags. Ik heb daar alleen nieuwe batterijen voor mijn hoofdlamp uitgehaald. De rest ging weer schoon mee terug. Scheelt weer een wasje. Om 03:50 gingen we weer op pad. Vorig jaar liepen wij hier de verkeerde kant op. Toen moest ik die K helling nog een keer doen. Nu gelukkig niet. We hadden ook een A4tje mee gekregen met 5 gebouwen er op die we moesten fotograferen. Dit om aan te tonen dan we niet ergens gingen afsteken.

Aan de voet van Burg Drachenfels was de 4^{de} verzorgingspost Rhöndorf. Hier arriveerden we rond 09:20 en om 09:40 gingen we weer op pad. Omhoog naar Burg Drachenfels. Daar stonden vrienden van Mattin Urlaub te wachten. Daar wat foto's geschoten en door, want er stond een fris windje. Op de parkeerplaats bij Kloosterruine Heisterbach op +/- 120km stond gelukkig Conny weer op ons te wachten. Mattin Urlaub kreeg het steeds zwaarder. Daardoor werden de wandelpassages ook steeds langer. Van hier uit door het bosrijke Siebengebirge naar het laatste foto object het Foveaux



Häuschen. Vanaf hier gelukkig nog maar 4km. Richting het eind komen ook de pijntjes. Blaartje hier, blaartje daar, gevoelige bovenbenen en een gevoelige linker scheenbeen. Mijn scheenbeen is nu ook nog een beetje dik maar mijn achillespees heeft zich uitstekend gedragen. Ook zal ik weer een grote teennagel moeten missen. Ach ja, er zijn ergere dingen. Na 27 uur en 37 minuten kwamen we gezamenlijk over de finish. Ik ga niet zeggen dat het makkelijk was maar het kostte mij minder moeite dan de Kleiner-KoBoLT 106km in 2013. De afstand zal door de omleiding wegens de drijfjacht ongeveer 136km zijn geweest.

Ik heb me gelijk weer op de geïnteresseerdenlijst voor 2015 laten zetten

Enkele statistieken,
Kleiner KoBoLT
106km + 3361 Höhenmeter
23 deelnemers en 21 finishers
Snelste tijd 13:45
langzaamste tijd 23:40

KoBoLT
140km + 4446 Höhenmeter
28 deelnemers en 27 finishers
Snelste tijd 19:18
langzaamste tijd 28:37

Groetjes Harry Jansen

