Pierewaaitrail door Martin Breedijk

Driehuis 4 maart 2022
Okay, vroege start en gezien de lengte van het parcours zal de snelheid niet zo hoog gaan liggen. Dus i.p.v. minimaal twee uur van tevoren kan ik wel anderhalf uur van tevoren een licht ontbijt te nemen. Alarm zetten op 4… oh wacht dat moet 3:30 zijn als de start om 5:00 uur is. Dan ook maar voor de zekerheid een alarm om 3:32 gezet. Alles ligt klaar, kleding, rugzakje, heel veel vloeibare voeding en de waterzak, om morgen de 45 km Pierewaaitrail te gaan lopen. Dus om half 10 naar bed, waar ik om 10 uur mijn boek op de grond hoor kletteren. Ik slaap gelukkig prima die nacht.
Driehuis 5 maart 2022
Als ik aankom bij het clubhuis van de IJmuidense Strandvereniging op het Pierewaaipad (vandaar de naam van de trail) staan er drie mensen buiten, het zal toch niet zijn afgelast….

Gelukkig voor mij blijkt dat de grote organisator zich heeft verslapen, je zal er maar staan als vrijwilliger om 4:10 uur. Afijn, ik tref de laatste voorbereidingen: nummer opspelden, nog maar een gel naar binnen, lamp en rugzak met waterzak om, toch nog een keer naar het toilet. En dan staan we opeens allemaal buiten.

5:05
Gerard van Lent is een naam die jullie misschien wel kennen, o.a. coach geweest van NL-selectie triathlon, Irma Heeren en Lornah Kiplagat en nu de coach van Jill Holterman. Hij is mijn oud-coach, collega en vriend en we trainen regelmatig samen. Hij heeft heel veel lange duurlopen gedaan de laatste tijd en ik erg weinig doordat ik half november een scheurtje opliep in mijn kuit. Toch willen we proberen samen te lopen en de dag ervoor hebben we afgesproken samen rond de 5:30/km te vertrekken, maar ik zie dat we 5:10/km lopen. Gerard weet dat het voor hem een comfortabel tempo is, maar ik? We lopen met een groepje van 6 lopers en als ik achteromkijk zie ik al niemand meer. Ik besluit toch maar aan te sluiten en in ieder geval in het eerste, voor mij onbekende deel, met de groep mee te gaan en te kijken hoe het gaat.
5:40
Op het strand gaat het eigenlijk prima, mijn hartslag is wat ik zou willen en praten gaat ook nog vrij makkelijk. Ik drink om de 20 minuten van de Maurten die ik nog over heb van de IZGS online quiz na afloop van de vorige online ALV. Wel doe ik elke klim extra rustig en moet dan weer een klein beetje harder om aan te sluiten. In de groep van nu nog 5 zitten twee lopers die trainen voor de 60 van Texel en een loper die vorig weekend 45 liep en komend weekend 85 gaat lopen. Ik hou mij vast aan hun ervaring, hoewel ze wel erg makkelijk praten…..
6:15
We hebben de route bij het circuit van Zandvoort goed verkend en weten dat we bovenlangs het hek moeten lopen, de andere 3 lopen net iets voor ons en blijven laag. Als Gerard, na het weglopen bij het circuit vandaan, ook een navigeerfout (je loopt op de gpx in je horloge) maakt, loop ik opeens op kop. Normaal vind ik dat fijn maar nu eigenlijk niet. Wachten op de anderen is ook weer zowat, en mijn telefoon wil niet unlocken dus een foto maken als excuus daarvoor is ook niet aan de orde. Toch word ik na een tijdje weer ingehaald door de rest kom ik iets later achter.
6:45

Op het fietspad langs Elswout richting ’t Wed zie ik dat we 5:05/kn lopen en mijn hartslag ook 5 tot 8 slagen hoger is dan gepland. Ik probeer of men iets rustiger zou willen lopen maar helaas voor mij is daar geen behoefte aan. Ik besluit om tot de verzorgingspost bij ’t Wed bij de groep te blijven en ze dan te laten gaan.

7:05

Zonsopkomst boven op de Hazenberg, adembenemend. Mijn tempo is inmiddels wel gezakt naar 5:30-5:40/km op de vlakke stukken maar mijn hartslag daalt gelukkig ook weer en ik heb nog steeds het gevoel dat het goed gaat en ik het ga halen.

7:50

Nu komt het zwaarste stuk met de Brederodeberg en de Koepelberg, ik kijk niet meer op mijn Garmin en ga gewoon rustig naar boven en beneden (mijn knieën zijn al niet de allerbeste en nu na gaan ze ook de kilometers voelen). Daarna kom ik bij de ingang Midden-Herenduinen, als ik wil en naar rechts ga ben ik in 6 minuten thuis. Nee, natuurlijk doe ik dat niet ik ga het afmaken. Op het vlakke kan ik toch weer twee kilometers van rond de 5:40 lopen en krijg ik het gevoel dat ik het toch echt goed heb aangepakt en dat ik het redelijk fris ga halen.

9:00

En dan doemt daar de strandopgang op aan het eind van het fietspad van de Zeeweg. De sjeu was er inmiddels echt wel af maar nu zakt de moed mij bijna in de schoenen, moet ik echt deze enorme steile zandwand op? Ja, Martin wat wil je dan, omdraaien? Dat gaat nog veel langer duren. Dus ik wandel, nou ja misschien is klauteren een beter woord, omhoog en ga ook wandelend naar beneden, even mijn rust pakken. Op het harde strand probeer ik op een manier te bewegen waar je hopelijk nog net de term hardlopen aan kan koppelen, maar beelden van de laatste finishers op een hele triathlon komen meer naar boven. En dan moet ik in de laatste kilometers ook nog eens twee keer een trap op en af. Op mijn tandvlees leg ik het laatste deel af

9:30

Steenkapot maar toch wel voldaan meld ik mij als finisher in het gebouw van de strandvereniging waar ik van harte word verwelkomd door Gerard en meerdere leden van Suomi. Veel meer dan neerzijgen op een stoel is er in het begin niet bij. De met veel enthousiasme aangeboden tosti met ei en kaas sla ik nog even af. Eerst maar eens een paar colaatjes. En na een minuut of 10 wordt ook die aantrekkelijk en geniet ik van het uitgebreide Pierewaai-ontbijt.

15:30

Ik lig uitgeput op de bank en kijk naar een fantastische solo van Pogacar in de Strade Bianchi terwijl ik tevreden chips eet en een Bira Moretti in een glas laat klokken. Ik ben toch wel blij dat ik het gedaan heb, het was een prachtige ervaring. De dag langzaam horen en zien beginnen met zo’n kraakheldere lucht is echt fantastisch, het groepsgevoel dat ik een tijdje heb mogen ervaren was ook geweldig. Ik besef ook dat ik een veel te korte voorbereiding heb gehad waarbij ik mijzelf wel een beetje in de maling heb gehouden door te denken dat ik wel voldoende had getraind. Dus ja, ik ga volgend jaar nog een keer de 45 km lopen, maar dan wel goed voorbereid. Voor nu even een week heel weinig sporten en dan weer omturnen van ultraloper naar triatleet.

P.S. de week rust wordt twee weken dankzij het bekende virus.