

Marathon des Sables

De voorbereiding, de vragen, de antwoorden en de ervaring



Dit handboek bestaat omdat ik wou dat ik het zelf had gehad.

Toen ik aan de start stond van mijn Marathon des Sables, had ik maanden training in de benen, een zorgvuldig ingepakte rugzak en een hoofd vol vragen waarop niemand echt een volledig antwoord had.

Maar laat ik eerlijk zijn: ik ben geen geweldige hardloper. Mijn hardloopcarrière wordt minder gekenmerkt door podiumplaatsen dan door gips. Gebroken enkels. Operaties. Ironmans waarvoor ik maanden had getraind, maar die ik strompelend volbracht of helemaal moest missen. Mijn langste afstand was 42,2 kilometer. Ik had nog nooit een meerdaagse ultraloop gedaan.

Wat ik wel had, was een team. Vrienden die ook personal trainer, triatloncoach, loopspecialist, voedingsdeskundige en fysiotherapeut waren. Samen bouwden we vanaf nul een trainingsplan. Niet voor de eliteatleet, maar voor de gemiddelde weekend warrior. Voor iemand met littekenweefsel, veel vraagtekens en een roekeloos verlangen om een finishlijn in de Sahara te passeren.

Het werkte. Ik haalde iedere finish van de Marathon des Sables met een glimlach en energie over.

Maar wat gebeurt er eigenlijk met je lichaam op dag drie? Hoe verzorg je je voeten voordat een klein probleem een crisis wordt? Hoe voelt het om honderd kilometer door de nacht te lopen? En hoe bereid je je voor op iets wat je nog nooit hebt meegemaakt?

Ik vond flarden van antwoorden op forums, in raceverslagen en materiaaloverzichten. Sommige informatie was goud waard. Andere vooral ruis. En met een deel ben ik het ronduit oneens.

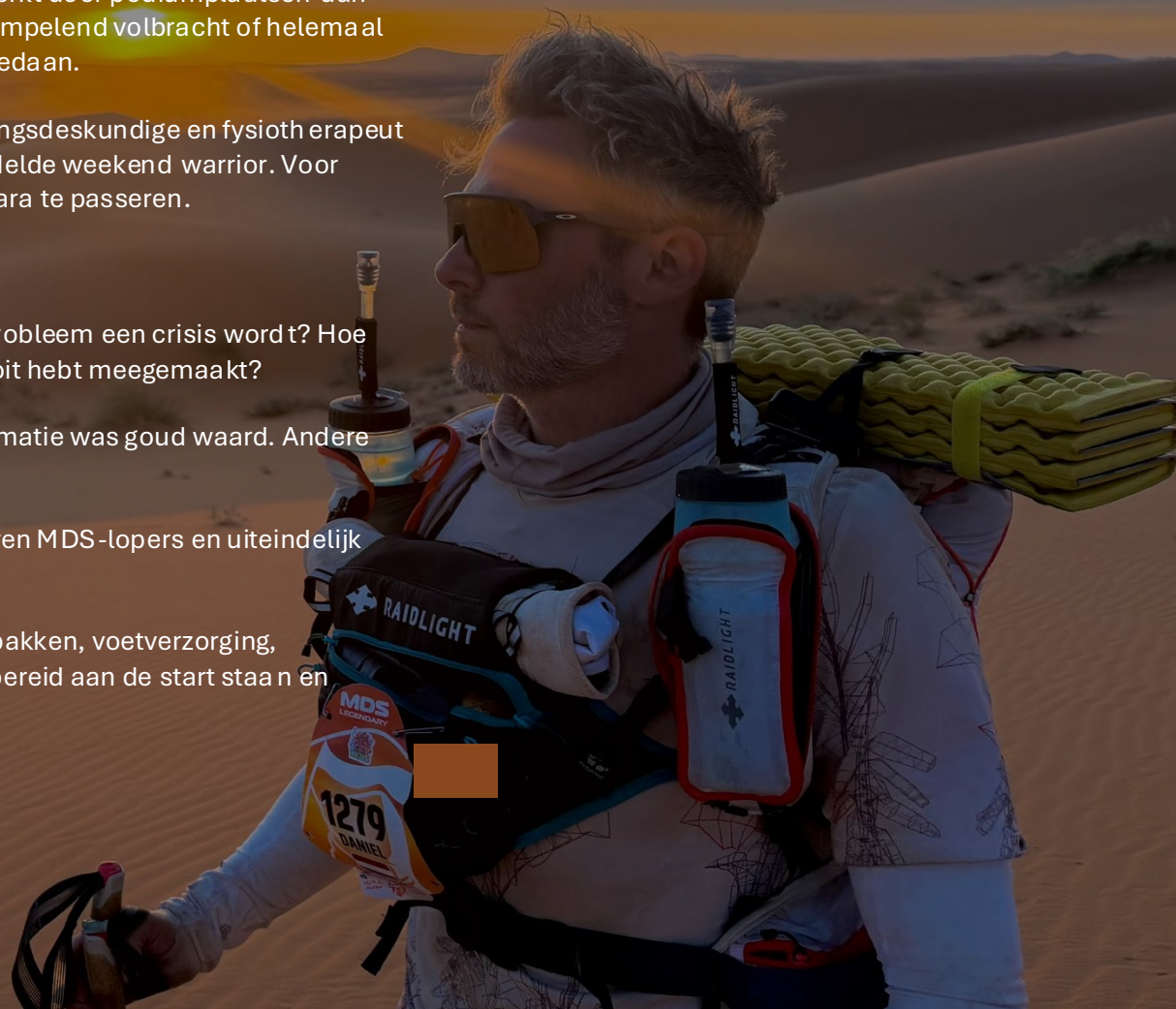
Dit handboek brengt alles samen. De officiële wedstrijdregels, trainingsprincipes, de lessen van ervaren MDS-lopers en uiteindelijk mijn eigen ervaring: iedere etappe, ieder checkpoint en iedere slapeloze nacht in de Sahara.

Je vindt er praktische tips over training en hitte-acclimatisatie, voeding en hydratatie, materiaal en inpakken, voetverzorging, wedstrijdstrategie en herstel in het bivak. Precies de dingen die het verschil maken tussen goed voorbereid aan de start staan en onderweg denken: had ik dit maar eerder geweten.

Het maakt de woestijn niet makkelijker. Dat kan niet.

Maar het zorgt er wel voor dat je er klaar voor bent.

Het avontuur van je leven begint hier.





AANKOMST • SAHARA • 3 APRIL

De vier wetten om sterk te finishen

Alles in je MDS-voorbereiding moet één van deze dingen verlagen: (hitte)stress, gewicht, risico en beslissingsmoeheid.

1

DUURZAAM

Train voor herhaalde dagen, niet voor één heroïsche duurloop.

2

LIGHT

Elke gram moet zijn plek verdienen.

3

GETEST

Geen ongetest eten, schoenen, gaiters, rugzak of slaapsysteem.

4

KALM

Racemanagement over ego: spaar elke dag je reserves.



Key mindset

Probeer elke dag zo sterk mogelijk wakker te worden. MDS belooft gecontroleerde, saaie en herhaalbare uitvoering.

1

DUURZAAM: Train herhaalde dagen, niet die heroische loop

Bouw duurzaamheid. Dat wordt in de Sahara beloond.

De meeste lopers die zich voorbereiden op MDS maken dezelfde fout. Ze jagen op de lange duurloop. Het grote getal. Die ene training waarmee ze zichzelf bewijzen dat ze het kunnen. Een zaterdag van 50 km waardoor ze een week gesloopt zijn, in de stille hoop dat lijden ergens voor telt.

Dat doet het niet.

De Marathon des Sables is niet één race. Het zijn er zes. Op opeenvolgende dagen. In hitte en opgestapelde vermoeidheid. Op terrein dat slecht bewegen genadeloos afstraft. Met een rugzak op je rug die geen gram lichter lijkt te worden gedurende de week.

De vraag is nooit: “kan ik ver lopen?” De vraag is: “kan ik morgen wakker worden en het nog een keer doen?” Dat verandert alles aan hoe je traint. Snel gaan is niet het doel van je training.

Back-to-back duurlopen worden je belangrijkste trainingen. Niet die ene heroïsche zaterdag, maar zaterdag gevolgd door zondag, voorafgegaan door vrijdag. Leren lopen terwijl je vermoeid bent. Je lichaam dat leert dat er geen volledig herstel komt, alleen net genoeg om weer een beetje door te kunnen.

Oefen ook hiken. Want powerhiken is geen zwaktebod. De lopers die je op dag één voorbijvliegen, zijn vaak de lopers die jij op dag vier voorbijloopt.

Oefen met je rugzak. Want de rugzak verandert je pas, belast je voeten en verplaatst gewicht naar gewrichten die tijd nodig hebben om zich aan te passen.

Vraag jezelf na elke lange training: zou ik dit morgen opnieuw kunnen doen? Is het antwoord nee, dan ging je te hard. Is het antwoord ja, dan bouw je iets op.

FRI	SAT	SUN
17  Running 10km 0:51:59 10.0 km ✓ 59 hrTSS	18  Running 8km 0:38:52 ✓ 8.00 km 163 TSS P: 0:43:40  Strength / Upper and Core with PT 0:45:00 ✓ P: 0:45:00	19  Running 35km 3:00:27 ✓ 35.0 km 214 hrTSS P: 3:07:00
24  10 - 12 km Tempo or Hill Sessions 0:52:09 ✓ 10.0 km 208 TSS P: 1:03:00	25  Running 14km 1:13:07 ✓ 14.0 km 59 hrTSS P: 1:19:20  Strength / Upper and Core with PT 0:45:00 ✓ P: 0:45:00	26  Running 34 3:00:36 ✓ 34.0 km 194 hrTSS P: 3:12:40

2 LICHT: Elke gram moet zijn plek verdienen

Dat is een proces van weken lang wegen, afwegen, overwegen, twijfel, optellen, aftrekken. En uiteindelijk killing your darlings.

Er komt een moment, ergens rond kilometer 25 op dag twee, waarop je begint te rekenen. Je schouders en heupen stellen vragen. Dat item die je “voor de zekerheid” meenam, dat thuis op de keukentafel nog zo redelijk leek, is nu een belasting die je bij elke stap door het fijne zand voelt.

In de Sahara is gewicht niet zomaar gewicht. Het zijn opgestapelde kosten. Rente die je betaald in vermoeidheid, voetbelasting en steeds kleiner wordende marges voor de dagen die nog komen.

Elke overbodige gram die je op dag één draagt, draag je ook op dag zes!

Daarom is inpakken voor MDS geen logistieke oefening. Het is een onderhandeling. En alles wat op tafel ligt, moet zijn bestaan op je rug rechtvaardigen.

Begin met de verplichte uitrustingslijst en bouw van daaruit verder. Alles wat verplicht is blijft. Alles daarbuiten verdient zijn plek of blijft thuis.

Stel drie vragen bij elk item dat je overweegt mee te nemen. Heb ik dit nodig om te finishen? Heeft het meer dan één functie? Wat kost het per kilometer om dit 250 km door de woestijn te dragen?

Verwijder overbodige verpakkingen en labels. Weeg wat overblijft. Een gram bespaard op verpakking is een gram bespaard over zes etappes. Zaag je tandenborstel doormidden. Het klinkt belachelijk, Maar geloof me, dat is het niet (quiz: vind de tandenborstel in mijn uitrusting).

Test je rugzakgewicht met volle waterflessen. Een rugzak die bij 8 kg prima voelt, gedraagt zich heel anders bij 9,5 kg met water in 45 graden hitte.

Een luxe-item is prima, als je het hebt gewogen, bewust hebt gekozen en hebt besloten dat het het waard om meegedragen te worden.



3

GETEST: Geen ongetest eten, schoenen, gaiters, rugzak, matje

De Sahara is geen testterrein. Je voorbereiding is dat wel.

Er is een bepaald soort lijden dat volledig te voorkomen is. Het komt niet door de hitte, de afstand of de duinen. Het komt door de blaar waarvan je niet wist dat je schoen die zou veroorzaken. Het eten wat je na zes uur niet meer weg krijgt. De gaiter die op dag twee begint te schuren en op dag vier een open wond is geworden. Het slaapsysteem dat in de winkel prima leek en je vervolgens laat rillen tijdens een Saharanacht.

Lijden ontstaat wanneer je vertrouwt op spullen die je nooit écht hebt getest. En in de Sahara komen de gevolgen snel en stapelen ze genadeloos op.

Raceweek is niet het moment om daarachter te komen. Dan is het te laat.

Je schoenen hebben maanden nodig om in te lopen, geen weken. De schoen die perfect voelt op het asfalt gedraagt zich anders met een rugzak, op zand, op rotsen, op de vijfde opeenvolgende dag. Je voeten zwellen op, je pas verandert. Weet hoe die schoen reageert vóór je er pas in Marokko achter komt.

Je gaiters moeten genaaid of geïntegreerd zijn. Controleer elke naad, elk bevestigingspunt. Zand vindt altijd een weg naar binnen (behalve bij de Salomon S/Lab Ultra Dust ☺)

Test je eten, voor, tijdens en na trainingen. Niet alleen thuis als je fris bent. Zoetigheid die in training perfect leek, kan op dag drie walgelijk worden.

Je rugzak moet op elke lange training beladen worden gedragen. Drukplekken openbaren zich langzaam. Het drukpunt dat na uur zeven ondraaglijk wordt, kondigt zich in uur één niet aan.

Je slaapsysteem moet vóór racedag zijn gebruikt. Slapen tijdens MDS is sowieso al een lastig verhaal door geluid, hitte en adrenaline.



4

KALM: Racemanagement over ego: spaar je reserves dagelijks

De woestijn is lang. Doseer alsof je je daarvan bewust bent.

Er is een type loper dat bij MDS arriveert in de beste vorm van zijn leven. Hard getraind, goed getaperd, sterk gevoel. Ze vertrekken snel op dag één omdat ze zich goed voelen.

Ze duwen door op dag twee omdat ze vóór liggen op verwachting. Op dag drie klopt er iets niet. Op dag vier proberen ze een lichaam te managen dat niet meer meewerkt.

De woestijn belooft niet de lopers die aan het begin het hardst gaan. Ze belooft degenen die aan het einde van elke dag nog iets over hebben. En het verschil tussen die twee soorten lopers is bijna nooit conditie. Het is bijna altijd de keuzes die gemaakt zijn tijdens de race.

Start langzamer dan je ego wil. Aan de start van dag één, pompt de muziek uit de speakers, heeft Ian Corless net een motiverende speech gegeven, staan er 1500 lopers om je heen die net als jij overhyped zijn, en voelen je benen nog fris. Te hard gaan ligt op de loer en geloof me, het is een continue dialoog met jezelf die de hele etape duurt.

De loper die dag één gecontroleerd finisht, heeft meer op reserves dan de loper die dag één heroïsch finisht.

Eet voordat je honger hebt. Drink voordat je dorst hebt. Behandel je voeten voordat een hotspot een blaar wordt. Dat zijn geen tekenen van zwakte, maar de keuzes van iemand die begrijpt dat kleine problemen, genegeerd, grote problemen worden die je uren kosten — of je race.

Hike wanneer hiken slimmer is dan rennen. De duin wordt niet kleiner omdat jij hem aanvalt. Spaar je benen voor wat erna komt.





STAGE 1 • 35KM • 5 APRIL

“Good morning, bivouac!”

05.00 uur. De wekker gaat. Ik maak vuur, kook water en zet ontbijt en koffie klaar. Tandenpoetsen en opnieuw mijn tas inpakken: al het eten voor de etappe gaat in het voorvak, en alles wat ik deze week bij me draag, verdwijnt veilig achterin. Er mag niets achterblijven.

Dan klinkt voor het eerst de stem van Ian Corless door de speakers: “Gooooood morning bivouac!” Het teken om richting de start te gaan. Vlinders in mijn buik. Het gaat nu echt beginnen.

Eerst de motiverende speech, met de onvermijdelijke tranen van geluk. En dan ineens het besef dat het achter ons veel drukker is geworden. Wij staan helemaal vooraan. Over een paar minuten worden achter ons 1.500 opgewonden lopers losgelaten.

We wachten op AC/DC en de: “**3, 2, 1: I’m on a highway to hell!**”

Het startschot.

Rennen.

35 kilometer door de woestijn. Hoe zal het zijn? Hoe zal het voelen? Wat voor terrein krijgen we onderweg? Hoe ga ik om met de hitte? Houden mijn benen het? En wat brengt de rest van de week?

Zoveel vragen in mijn overenthousiaste en verstrooide hoofd.

Maar boven alles is er die grote glimlach op ieders gezicht.

Dit is het!

Het is begonnen.

Ik loop de Marathon des Sables.

3-2-1

I’m on a highway to hell!

STAGE 1 • 35 KM • 5 APRIL

35 kilometer woestijn voor ons. Alle vragen die ik maandenlang met me meedroeg, verdwijnen zodra ik de startlijn passeer.

Op ieders gezicht een brede glimlach. Ook op het mijne.



Wat neem je mee?

Begin bij de officiële regels als basis

Verplichte uitrusting

1,5 L water, slaapzak, hoofdlamp + reservebatterij, 10 veiligheidsspelden, kompas, aansteker, fluitje, mes, desinfectie, spiegel, redding deken, 2 bouillonblok/dag, zonnebrand, zonnebril, €200 of 2.000 dirham, geldig ID, MDS-medisch certificaat, rust-ECG

Voeding minimum

Verplicht is 2.000 kcal per dag. Advies is om dichterbij 2.500 kcal te komen.

Doelgewicht rugtas

Officieel: 6.5-15 kg exclusief water.
Advies 7 – 8,5 kg;
Onthoud water is + 1,5 kg.

Praktische vertaling

Je uitrusting is geen paklijst

Het is een overlevingssysteem voor hitte, slaap, voeten, calorieën, hygiëne en reparatie. Het is je leven voor 7 dagen.

Heb je zaken op orde

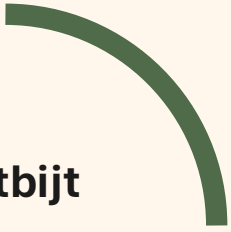
Als je het medisch certificaat, ECG, voedingslabels etc te laat regelt kan dit onnodig veel stress veroorzaken tijdens de reis. Dat wil je voorkomen.

Water verandert alles

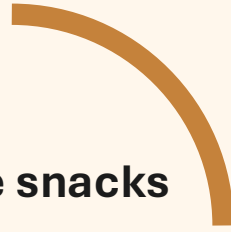
Doe alle rugzak trainingen met volle waterflessen. Een rugzak die goed voelt bij 6,8 kg kan heel anders voelen bij 8,3 kg.

Voeding: maak eten een automatisme

Je voeding moet bestand zijn tegen hitte. Moet je helpen bij vermoeidheid. En rekening houden met veranderende smaak en afnemende motivatie.



Ontbijt



Etappe snacks



Herstel



Avondeten

Dagverpakkingen

Verpak elke dag apart: ontbijt, snacks onderweg, hersteldrank, avondeten, avondsnoek. Zo voorkom je dat je per ongeluk eten van een latere dag gebruikt.

Calorieën

Het minimum is 2.000 kcal/dag, maar ik raad aan om rond de 2.500 kcal/dag mee te nemen. Kies calorierijk en koolhydraatrijk eten.

Smaak veranderd

Zoet eten kan door hitte en vermoeidheid moeilijk worden. Neem ook hartige opties, zoute bouillon en neutrale back-upcalorieën mee.



STAGE 2 • 40KM • 6 APRIL

Dag 2. Te veel onbekende factoren.
Te veel ontzag voor wat nog komt.
Ik kies voor zekerheid. Voor
langzaam. Voor slim.
Onderweg ontmoet ik buitengewone
mensen.
Ik kom fris binnen.
Les van de dag: ducttape is a
lifesaver

En rennen,... in tegengestelde richting

04.00 uur. De wekker gaat.

Hetzelfde ritueel: vuur maken, ontbijten, koffie, tandenpoetsen, tas inpakken, “Gooooood morning bivouac!”, naar de start lopen, speech, brede glimlachen overal. Wachten op AC/DC en het aftellen:

“3, 2, 1...” SHIT! Mijn zonnebril ligt nog in de tent.

“I’m on a highway to hell!” BANG, startschot! Rennen. Maar dan de verkeerde kant op. Recht tegen 1.500 overenthousiaste lopers in, op weg terug naar de tent, die vandaag wordt afgebroken en verplaatst, op weg om te voorkomen dat ik de rest van de week zonder zonnebril moet doorbrengen.

Discussie met de organisatie. “Wat ben je aan het doen?” “Mijn zonnebril halen.” “Maar we zijn al gestart.” “Ja, maar een zonnebril is verplicht. En nogal noodzakelijk.” Kort overleg. “Oké. Maar snel.”

Ik sprint naar de tent. Buiten adem. Pak mijn bril en sprint terug. In alle chaos raak ik ook nog een klein ventieltje van mijn bidon kwijt. Bij iedere stap klotst er water uit, recht over mijn shirt. Om zes uur ’s ochtends al compleet doorweekt.

En in de verte? SHIT. Ze zijn de startboog al aan het afbreken. Ik sprint nog harder. Wanneer ze me zien aankomen, zetten ze de muziek weer aan en beginnen 25 blue jackets me toe te juichen. Zo gaaf. Zo hartverwarmend. Dit is de MDS-spirit.

Over de tijdmat. Ik ben officieel begonnen aan etappe 2.

Zucht.

Even bijkomen en de lekkende bidon repareren. Gelukkig had ik voor precies dit soort kleine problemen ducttape om mijn wandelstok gewikkeld. Adem terug. Bidon gerepareerd. Gaan! De achtervolging is begonnen. Helemaal achteraan starten. De underdogpositie. Ik haal de ene na de andere loper.

Maar de etappe bestaat voor 95% uit mul zand, en een van d ‘racemanagement over ego’-afspraken die ik met mezelf heb gemaakt is dat ik de eerste 3 dagen niet hardloop op mul zand. Dus ga ik powerhiken. De volle veertig kilometer.

En... dat... duurt... lang.

Maar ik kom fris over de finish. En onderweg ontmoet en spreek ik uitgebreid met zoveel fantastische, kleurrijke mensen.

Wat een dag.

Voeding

2,000 kcal is de ondergrens. Niet het doel.

Het officiële MDS-minimum is 2.000 kcal per dag. Heb je minder, dan mag je niet starten.

Maar de realiteit is dat je ergens tussen de 4.000 en 6.000 kcal per etappe verbrandt. Je lichaam overbruggt dat gat door zichzelf aan te spreken: vet, en uiteindelijk ook spiermassa. Een tekort is onvermijdelijk en goed te managen. Maar hoe groot dat tekort wordt, heb je deels zelf in de hand en dat wordt belangrijker naarmate de week vordert.

Op dag vier, de lange etappe, zijn je glycogeenvorraden aangetast, is je eetlust onbetrouwbaar en maakt je lichaam keuzes over wat het beschermt en wat het opoffert. De loper die steeds 2.000 kcal heeft gegeten, begint die etappe al leeg. De loper die 2.500 kcal heeft gegeten, heeft een buffer.

Ons doel was 2.500 kcal per racedag, en bijna het dubbele op de lange etappe. Niet omdat we extra gewicht wilde dragen, de kilo's tellen snel op met voeding, maar omdat we elke ochtend wilde starten met genoeg brandstof om goede beslissingen te nemen, goed te blijven bewegen en iets achter de hand te hebben voor wat nog kwam.

De truc is calorische dichtheid. Je eet niet voor plezier. Noten, repen, gevriesdroogde maaltijden, jerky, elektrolyten. Kies ze niet alleen op smaak, maar vooral op hoeveel calorieën ze leveren per gram.

Eet vóór je honger hebt. Eet wanneer je geen zin hebt. Eet bij checkpoints, ook als je lichaam nee zegt. Want tegen de tijd dat het ja zegt, ben je al te laat.



Voorbeeld van Daniël's Marathon des Sables voedingsplan

Totaal gewicht voeding: 4.190 g • Totaal calorieën: 15.745 kcal

Etappe 1 — 32 km

5 April • 660g • 2,700 kcal • 194,6g carbs

Koffie	
Custard Apple Crunch	424 kcal
Macadamia noten	785 kcal
Clif Bloks x3	255 kcal
Clif Bar Peanut Butter	264 kcal
Flapjack Carrot Cake	263 kcal
Beef & Potato Stew	624 kcal
Beef Jerky	85 kcal
Precision Hydration x4	
Bouillon x2	

Etappe 2 — 40 km

6 April • 613g • 2,602 kcal • 218,7g carbs

Koffie	
Custard Apple Crunch	424 kcal
Macadamia noten	785 kcal
Gedroogde mango	96 kcal
Flapjack Black Forest	260 kcal
Clif Bar Chocolate Chip	258 kcal
Vegan Thai Green Curry	694 kcal
Beef Jerky	85 kcal
Precision Hydration x5	
Bouillon x2	

Etappe 3 — 32.5 km

7 April • 765g • 3,052 kcal • 256,6g carbs

Koffie	
Choc Mousse Granola Cherry	400 kcal
Macadamia noten	785 kcal
Clif Bloks x3	255 kcal
Clif Bar White Choc Almond	256 kcal
Flapjack Bakewell	266 kcal
Chicken Fajita Rice Big Pack	1,005 kcal
Beef Jerky	85 kcal
Precision Hydration x4	
Bouillon x2	

Etappe 4 — 100 km (Long stage)

8 April • 1,180g • 3,651 kcal • 323g carbs

Koffie	
Rice Pudding w/Strawberry	401 kcal
Macadamia noten x2	512 kcal
Clif Bloks x6	510 kcal
Clif Bar Choc Chip x2	516 kcal
Clif Bar Peanut Butter x2	528 kcal
Gedroogde mango x2	96 kcal
Beef Jerky	85 kcal
Chicken Tikka Rice Big Pk.	1,003 kcal
Precision Hydration x13	
Bouillon x4	

Etappe 5 — 42.2 km (Marathon)

10 April • 634g • 2,539 kcal • 219,1g carbs

Koffie	
Morning Oats w/Raspberry	454 kcal
Macadamia noten	785 kcal
Gedroogde mango	96 kcal
Clif Bar Choc Chip x2	516 kcal
Macaroni Cheese	603 kcal
Beef Jerky	85 kcal
Precision Hydration x6	
Bouillon x2	

Etappe 6 — 21.1 km

11 April • 338g • 1,201 kcal • 127,7g carbs

Koffie	
Morning Oats w/Raspberry	454 kcal
Macadamia noten (half)	393 kcal
Gedroogde mango	96 kcal
Clif Bar Choc Chip	258 kcal
Precision Hydration x3	
Bouillon x2	





STAGE 3 • 29.1 KM • 7 APRIL

Krijg die lach niet van mijn gezicht. Maar ik moet scherp blijven

Ik begin het spel te begrijpen. Wat deze race met mijn lichaam doet, en hoe mijn lichaam daarop reageert. Niets doet pijn. Geen kramp, geen stijfheid, geen spierpijn, geen echte vermoeidheid. Mijn lichaam herstelt snel na iedere etappe. Dus durf ik iets meer. Ook met de honderd kilometer van morgen in mijn achterhoofd besluit ik vandaag meer risico te nemen: alles rennen wat niet te steil of te mul is. En het voelt goed. De kilometers tikken weg.

Na twintig kilometer begint een klim die maar blijft doorgaan. Eerst een eindeloze duin. Dat gaat goed, maar ik voel iets: een brandend plekje op mijn hiel. Kilometerslang discussieer ik met mezelf: stoppen en er iets aan doen, of doorlopen? Halverwege de duin stop ik toch. Sok uit. Shit. Te laat. Er zit al een kleine blaas. Terwijl ik wandelwol tussen mijn sok en schoen prop, hoor ik steeds: “Daniël, are you okay?”, “you okay man?”, “need anything?”, “need help?”

Dat is de Marathon des Sables.

Iedereen is hier met een eigen doel en een eigen reden. Iedereen zit in zijn eigen proces. Maar iedereen let op elkaar. En staat klaar voor elkaar. Hartverwarmend.

Boven op de duin blijkt de klim nog niet voorbij. Nog twintig minuten steil klauteren over rotsen. En dan dat moment op de top. Wat een uitzicht, met in de verte het bivak.

De afdaling is technisch, lastig en scherp. Ik moet voorzichtig zijn, maar wil wel tempo houden. Links en rechts zie en hoor ik mensen vallen. Hard vallen. Later hoor ik in het bivak dat sommigen daardoor uiteindelijk moeten opgeven. En toch: wat een gelukzalig gevoel deze afdaling. Ik krijg die glimlach niet van mijn gezicht.

De laatste vijf kilometer zijn mul zand. Maar fuck it. Ik durf. Dus ook die kilometers ren ik. Ik heb vertrouwen. In mijn lichaam. In dit avontuur.

En daar loop ik dan. Midden in de Marathon des Sables.

What. The. Fuck.

Rotsachtige beklimmingen. Een blaas die ik te laat ontdekte. Een afdaling die anderen naar de medische post stuurde. En een grijns die niet van mijn gezicht verdween.

**‘Ik loop de Marathon des Sables.
What. The. Fuck.’**

STAGE 3 • 31 KM • 7 APRIL



Training

Het doel is duurzame voortbeweging onder belasting, in hitte, en op vermoeide benen.

Bouw volume rustig op

Een trainingsplan van 7–9 maanden wordt vaak aangeraden. Bouw het aantal kilometers per week rustig op. Train ook specificiteit en zorg voor voldoende herstel.

Voeg bepakte trainingen toe

Werk toe naar lange sessies en back-to-back dagen met een rugzak tot 8,5 kg. Oefen ook power hiken.

Varieer terrein

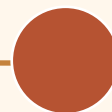
Zand doet ertoe, maar rotsachtige paden en ongelijke voetplaatsing ook. Train niet alleen op asfalt.



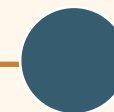
Basis



Specificiteit



Hitte



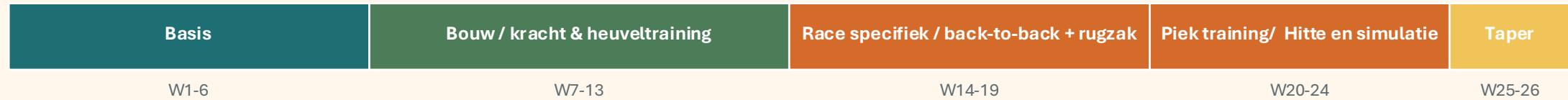
Herstel

Training regel

Na elke trainingen moet het antwoord ja zijn op de vraag: “Kan ik dit morgen opnieuw doen?”

Voorbeeld 6mnd trainingsplan van Daniël

Het plan start met de basis en verschuift gaandeweg naar meer explosieve training, race specifieke training (gewicht, terrein , hitte) en uiteindelijk herstel.



26

Totaal aantal weken

Week 22

Piek week qua afstand

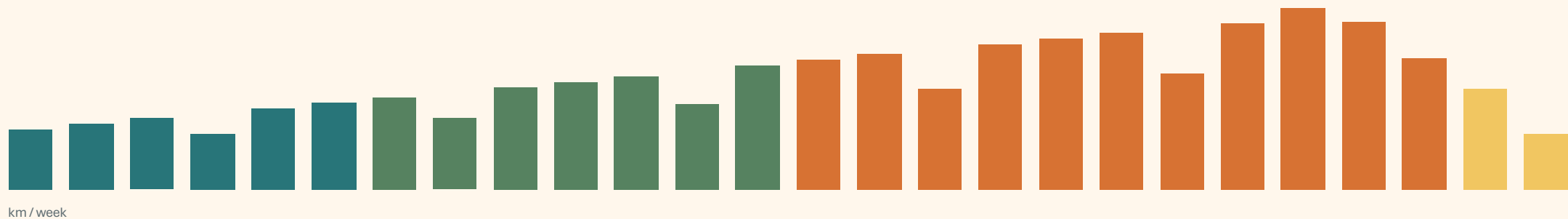
105 km

Peak volume

8.5 kg

Max gewicht

Wekelijkse volume progressie





STAGE 4 • 100KM • 8 APRIL



Vermoeidheid en slaapgebrek maken de nachtelijke checkpoints surrealistisch. Steeds vergeet ik waar ik ben en wat ik hier doe. Is dit een muziekfestival? Nee. Ik ben hier om te lopen. Maar waarom eigenlijk?!

100 kilometer is eigenlijk gewoon een hele reeks etappes van 8 kilometer

04.00 uur. De wekker gaat. Niet geslapen. Vandaag is de dag. Vandaag lopen we 100 kilometer.

In het startvak hangt spanning in de lucht. Maar bij mij glijdt die weg en maakt plaats voor overgave. Laat maar komen. Ik kan dit. Speech. Tranen. Highway to Hell. Startschot. Gaan.

Ik ren waar het kan en powerhike waar het moet. De kilometers tikken voorbij. En tegelijkertijd... kruipen ze. Rond kilometer 35 kom ik mijn Richard tegen. Hij heeft zijn knie geblesseerd. Shit. We gaan samen verder. Ik ren vooruit naar de checkpoints, hij sluit daar weer aan.

Wanneer het donker wordt, blijven we bij elkaar. Twee jaar geleden besloten we samen de MDS te doen. En nu zijn we hier. In de Sahara. Samen. 's Nachts trekt er urenlang een zandstorm over ons heen.

Vandaag lopen we geen 100 kilometer. We lopen een hele reeks etappes van 8 kilometer. Van checkpoint naar checkpoint. Na het donker doen we bij ieder checkpoint een powernap van vijftien minuten om weer even tot leven te komen. Door het slaapgebrek, de fysieke uitputting en de duisternis voelen de checkpoints surrealistisch. Harde muziek. Kampvuur. Geroesemoes van stemmen.

Regelmatig begrijp ik totaal niet wat er gebeurt. Waar zijn we? Op een festival? Oh ja. De MDS. Maar waarom ook alweer? Waarom doen we dit? Wat is dit in hemelsnaam!? What the fuck is hier eigenlijk het nut van?

Bij het laatste checkpoint verandert onze powernap per ongeluk in vijftig minuten. Ik ben vergeten een wekker te zetten. Wakker worden. Rugzakken om. Door.

De laatste 8 kilometer. Moe, maar sterk. We halen mensen in. "You guys still look fresh." Ongelooflijk.

En dan: de finish. 100 kilometer. Volbracht.

Onze tent zoeken. Slapen.

Morgen, of eigenlijk straks een dagje rusten, en dan nog maar een marathon en een halve marathon!

Hitte-acclimatisatie: hitte training helpt!

Hitte is een fysiologische belasting, niet alleen ongemak.

Waarom het uitmaakt

Hoge zonbelasting, weinig schaduw, opbouwende vermoeidheid, beperkte water/voedselvoorraad en slaapttekort vergroten het risico op uitdroging, huidproblemen en hitteziekte.

Methode

Oefen herhaalde hitteblootstelling. Regelmatige saunabezoeken direct na training helpen. Trainen met een heat suit helpt ook. Dit hoeft niet te vroeg van te voren. 2 maanden voor vertrek is prima, mits consistent uitgevoerd.

Uitvoering

Start gehydrateerd; oefen elektrolyten en drinktiming; volg zweetverlies en lichaamssignalen. Ontdek je hitterespons niet pas in Marokko!





RUSTDAG • 9 APRIL

De woestijn doet niet aan rustdagen.

205 kilometer in de benen.

Waarvan gisteren honderd.

Vandaag zou “niets” zijn. Maar de woestijn had andere plannen. Urenlang raast een zandstorm door het bivak. Tenten storten in. Wij moeten onze tent half afbreken om hem überhaupt overeind te houden. Paal eruit. Haring los. Opnieuw opbouwen.

Het helpt. Een beetje. Binnen vijf minuten ligt er een laag zand over alles wat je bezit.

Buff op. Bril op. De hele dag.

En toch voelt vandaag anders. Minder spanning. Meer rust. In onze tent en in de rest van het bivak. Meer gesprekken. Meer gelach. Een lichtere energie. Want diep vanbinnen weet iedereen: die honderd kilometer... die hebben we overleefd. Kom maar op met de rest. De MDS voelt ineens binnen handbereik.

Inmiddels heb ik in totaal twee blaren verzameld. Vergeleken met de voeten die ik om me heen zie, stelt dat niets voor. Ik prijs mezelf gelukkig. Even langs de orange jackets om ze te laten behandelen.

Daarna rusten, eten en ouwehoeren.

Het wordt uiteindelijk een relaxte dag.

Zeker aan het einde van de middag, wanneer de storm gaat liggen en de blue jackets met een verrassing komen: Voor iedereen een banaan en een sinaasappel. IJskoud. Ik heb van mijn leven nog nooit zó lekker fruit gegeten.

Morgen mogen we weer. En ik wil weer. Ik wil meer. Ik kan meer. Let's go.

Hiervoor zijn we gekomen.

205 kilometer in vier dagen

Morgen lopen we weer. De finish is geen beloning aan het einde van de week. Het is een keuze die je iedere dag opnieuw maakt: eat, recover, sleep, repeat.

RUSTDAG • 205 KM GEHAD • 9 APRIL



Spulletje: eigenlijk het leukste onderwerp

Bereid je voor op een intieme relatie met de bezorgers van PostNL, DHL, DPD etc. De pakketjes met spullen blijven komen.



Rugzak

20–24 L; pasvorm is belangrijker dan merk. Oefen beladen, met water.

Shoes + gaiters

Neem een halve tot hele maat groter;
gaiters moeten genaaid zijn, niet
gelijmd, of geïntegreerd.

Shout out
naar de Ultra
Dust

Zon en huid

UPF-lange mouwen,
nekbescherming, zonnebril,
zonnebrand, tape, blaarsysteem.

Slaap

Een slaapzak is verplicht; een matje is niet verplicht, maar kan een prestatie-item zijn als het je slaap verbetert.

Reparatie

Naald en draad, ducttape en kleine reparaties kunnen een race redden. Bouw een mini-reparatieset.

Naald, draad
stof, lijm,
ducttape!

Gadgets

Minder apparaten betekent minder laadgewicht. De eisen voor je hoofdlamp zijn niet onderhandelbaar.

Inpakken: beperk frictie vóór de race

Een goede indeling van je rugzak laat je eten, drinken, navigeren en problemen oplossen zonder te stoppen.

Vooraan bereikbaar

water, elektrolyten, etappe snacks, zonneband, UV-lippenbalsam

Bovenvak

Hoofdlamp, toilet/hygiëne, windjas/poncho

Hoofdvak

Dagverpakkingen voeding, slaapsysteem, brander, kleding

Nood

Reddingdeken, spiegel, kompas, fluitje, aansteker, mes

Inpakdiscipline

Zorg dat alles een vaste plek heeft. Je pakt je rugzak een paar keer per dan in en uit. Op het kamp is zoeken al frustrerend, onderweg, en in het donker helemaal!



Gewicht

Weeg elk item apart. Maar weeg ook al je spullen samen. De meeste weegschalen ronden onder 0,5 gram af naar beneden. 11 items die elk als 10 gram worden weergegeven lijken samen 110 g. Maar als elk item 10,4 gram is, kom je uit op 114,4 g.



STAGE 5 • 42.2KM • 10 APRIL

“Oh chill, vandaag hoeven we slechts een marathon.”

Na 205km hardlopen, loop ik gewoon een PR op de marathon!



STAGE 5 • 42.2 KM • “SECHTS EEN MARATHON”

Mijn snelste marathon. Na 205 km

“Oh chill, vandaag hoeven we slechts een marathon.”

Dat was mijn eerste gedachte toen ik na vier uur slaap wakker werd. 42,2 kilometer. Slechts...

Thuis betekent 42,2 kilometer weken van spanning en stress. Slecht geslapen? Stress. Niet perfect gegeten? Stress. Gehaaste ochtend? Stress. Hier? Niets daarvan.

Met de honderd kilometer van gisteren nog in mijn benen. Of eigenlijk: met inmiddels 205 kilometer in total in de benen. Ik had er zin in. Let's go.

Ik was oprecht enthousiast om vandaag een marathon te lopen! En het lopen voelde moeiteloos. En niet eens een beetje! Alles voelde mogelijk. Mul zand, duinen, rotsen? Kom maar op. Ik kan dit.

Niet langer inhouden. Vandaag ren ik alles, en ren ik stevig door.

Tien kilometer tikken weg. De halve marathon tikt weg. En ergens halverwege besef ik: dit voelt... kort. Dit is een makkelijke dag.

Voor ik het weet, heb ik nog maar tien kilometer te gaan. Ik kan de finish al horen.

Een klein uur later loop ik over de streep. Fris.

Als ik de klim (plus genieten van het uitzicht) van een dikke 40 minuten over die enorme, prachtige duin eruit haal en ik mezelf 25 minuten correctietijd gun voor het lopen over rotsen en mul zand in plaats van asfalt, dan was dit mijn snelste marathon ooit.

Na 205 kilometer! Wat gebeurt hier? Hoe kan dit?!

STOKKEN?

JA!

Neem stokken mee!

Tenzij je een eliteloper bent, de woestijn al kent en écht jaagt op een top-100 finish...

...zelfs dan is het antwoord 'misschien'.

Stokken zijn goedkoper dan nieuwe bovenbenen, lichter dan spijt.



CAMERA?

JA!

Neem iets mee om momenten vast te leggen.

Dit is het avontuur van je leven.
Daar wil je foto's van.

Officiële fotografen maken de epische
racefoto's. Maar wie maakt de foto's van de
momenten in het kamp? Of van dat absurd
mooie uitzicht?

Officiële foto's = heroïsche beelden
Jouw foto's = dierbare herinneringen.



Tip: een telefoon is voldoende. Een action cam is een bonus.

Bivak: herstel is onderdeel van de race

Je avondroutine bepaalt hoe sterk je wakker wordt.



Finish routine

Rehydrateer, neem hersteldrank/voeding, inspecteer je voeten, check zout/cravings, en ga kort na de finish naar de orange jackets voor blaren en alle medische issues.

Slaapsysteem

Wind, kou en ongemak van de grond doen ertoe. Een matje kan warmte toevoegen en je slaapkwaliteit beschermen.

Sociaal overleven

Het tentleven is krap. Oordoppen, duidelijke routines en geduld en vooral plezier verminderen stress.

Het succes van morgen begint vanavond

Eet ook als je geen zin hebt. Organiseer de tas voor morgen voordat de vermoeidheid erger wordt. Leg ontbijt voor de volgende ochtend makkelijk bereikbaar klaar.



STAGE 6 • 23KM • 11 APRIL

Bijna voorbij. Maar ik wil niet dat het ophoudt

De laatste etappe. 23 kilometer. Kort!...dachten Richard en ik. Al bestond de tweede helft bijna volledig uit duinen en stond die in het roadbook rood gemarkeerd: zwaar en veeleisend terrein.

Het plan was om volop te genieten van deze laatste 23 kilometer. Samen lopen. Praten. Voor de laatste keer het landschap in ons opnemen, voordat we in de bus terug naar de werkelijkheid zouden stappen.

We bedachten dit krankzinnige avontuur twee jaar geleden. En nu zijn we hier. Nog één laatste etappe. We starten rustig. In de duinen spelen we, lachen we en maken we foto's. De dag begint perfect. Zonsopkomst. Goede benen. Veel rennen over rotsachtig terrein. Ik moet mezelf eraan herinneren dat 23 kilometer nog steeds 23 kilometer is. Als ik nu val, kan mijn droom om de finish van de MDS te halen alsnog uit elkaar spatten. Maar al snel voelt het zwaarder dan gisteren. Zwaarder dan iedere andere dag. Misschien omdat het de laatste dag is. Of misschien omdat mijn benen inmiddels al 248 kilometer hebben afgelegd.

En dan komen de duinen. Prachtig, maar slopend. Boven op de hoogste duin zien we het ineens. In de verte: Merzouga. De bewoonde wereld. Al snel zien we steeds meer toeristen. Op quads. Op kamelen. Bij ecolodges. Na dagen van afzondering voelt het vreemd. Alsof we langzaam terug de werkelijkheid in glijden.

Maar de landing is allesbehalve zacht. De lucht wordt donker. De wind trekt aan. En dan ineens: een zandstorm. Vol in ons gezicht. Alles raakt bedekt. Nauwelijks zicht. We duwen door. We beginnen af te zien.

En toch geniet ik er ergens ook van. Alsof de woestijn nog één keer zegt: "Dit was toch wat je wilde?"

De laatste kilometers. Moe. Kortaf. We praten steeds minder. En wat we nog zeggen, bestaat vooral uit klachten over en weer. Tot ik ineens iets beseft. Een gedachte die me tegelijk vult met enorme dankbaarheid en verdriet. Ik zeg tegen Richard: "Nu zitten we er nog midden in. Midden in dit geweldige avontuur. Midden in de Marathon des Sables. Over een paar minuten is het voorbij en blijft er alleen nog een vervagende herinnering over."

Stilte. Glimlachen op onze gezichten. Brede grijnzen van oor tot oor, verstopt onder onze buffs. Ik kauw nog steeds op zand. Ik hou hiervan. Nog maar twee kilometer. En ik wil niet dat het voorbij is.

Moe. Kortaf. Weinig woorden tussen ons. En dan het besef: we zitten nog midden in dit avontuur. Over een paar minuten is het voorbij en blijft alleen een vage herinnering over. Stilte. Nog twee kilometer. Genieten van iedere stap.

En toen: 270km. Marathon des Sables, klaar.

STAGE 6 • FINALE • 23 KM • MERZOUGA



Handige bronnen om je te helpen in je voorbereiding.

Er zijn meerdere nuttige bronnen te vinden die je op weg helpen.



Zandlopers
Podcast



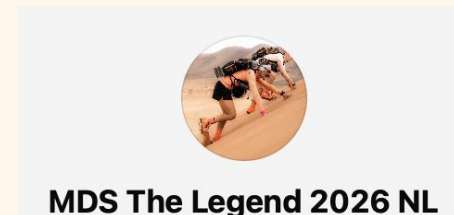
Ragna Debats
Trainingcamp



Trainingsplan
Wil je begeleiding of een
gedetailleerd trainingsplan, neem
dan contact op



Rory Coleman
Training program



Whatsapp groep
Start een whatsapp groep met de deelnemers van
komend jaar. Niks is zo leuk en handig als in de
voorbereidingen samen te delen



richardlangerak@breakthecycle.nl

danielbrouwer@therealturn.nl