

## SallantTrail Nijverdal-Hellendoorn 2022 - Marcel Zwezerijnen

**Afgelopen zaterdag 12 maart liep ik, samen met Esther Griffioen, mijn eerste trailrun. Ik ging er blanco in en had geen streeftijd in gedachte.**

De voorbereiding was niet optimaal. Na een poosje geblesseerd te zijn geweest, mislukte mijn eerste poging weer eens een halve marathon te volbrengen (LGH Krokusloop), maar de week erop lukte het gelukkig wèl, mede omdat ik nu wat voeding en drinken tot me nam. Dit moest ik in Nijverdal dus ook maar doen.

Esther en ik sliepen de nacht voorafgaand aan de trail in Nijverdal en tot onze verrassing hadden we ook 2 fietsen tot onze beschikking, zodat we op de fiets naar de start konden gaan. Parkeren in de directe omgeving werd afgeraden.



Esther startte een uur eerder dan ik. Zij ging voor de 50 km, maar wist al op voorhand dat dit niet haalbaar was, omdat ook zij terugkomt van een slepende blessure. Uiteindelijk heeft zij 31 km gelopen.

Na een warming-up vertrokken we klokslag 9.30 uur. Na 100 meter een bocht naar links en direct een enorme heuvel. Door de drukte en het smalle pad, moest dit lopend i.p.v. knallend. Na ongeveer 1 km werd het deelnemersveld wat uitgerekt en kon ik in mijn ritme komen. Ik liep lekker, mede door de prima weersomstandigheden (onbewolkt, niet veel wind en koel).

Het voelde als mountainbiken, maar dan met de "benenwagen". Op 13 km was er een drank- en eetpost. Wat daar allemaal voor het grijpen lag was ongelooflijk. Tot aan Limburgse vlaai (stukjes) toe. Inmiddels had ik me aangesloten bij 2 andere lopers die een lekker tempo liepen en heel gezellig waren, we hebben wat afgelachen. Uiteraard heb ik onze loopgroep (en de Vlinderloop) gepromoot.







Onderweg werd verteld dat er rond 23 km een enorme zandheuvel op ons stond te wachten. Nou, dat was me er één. Iedereen moest daar wandelen, behalve ik (geintje). Op karakter en wat "zwarte sneeuw", haalde ik de finish. Ook daar lag weer een keur aan drank en lekkernijen voor ons klaar. Vooral de chocolade smaakte naar de hemel.

Wát hebben we genoten! Geen tijdsdruk (die je jezelf oplegt natuurlijk), een werkelijk prachtige omgeving, prima omstandigheden, goede omkleedmogelijkheden, blessurevrij gebleven en een dikke pluim voor de organisatie.

De plannen voor een volgende trail zijn al in de maak.

Sportieve groet, Marcel Zwezerijnen

