**Door berg en dal**

***Is een bergtrail weggelegd voor iemand die in België en, a fortiori, in het vlakke Vlaamse land woont? “Ja”, antwoorden Benjamien en Steven in koor. Wij volgden beide heren tijdens de trail van Verbier Saint-Bernard in Zwitserland.***

Was een bergtrail tot voor enkele jaren nog een exclusieve bezigheid van een paar loopgekke bergbewoners, vandaag telt deze sport steeds meer adepten. De trail van Verbier in Zwitersland is daarvan het levende bewijs: de derde editie trok lopers van niet minder dan 22 verschillende nationaliteiten. Onder hen ook heel wat Belgen, zoals Benjamien en Steven, die uitgenodigd waren door de hoofdsponsor van de wedstrijd, Columbia. Dit merk richt zich zowel tot de elitesporter als tot de liefhebber van natuursporten. Op het menu: 61 kilometer en vooral 4000 positieve hoogtemeters! Voor Benjamien, een gepassioneerde trailer die onlangs afstudeerde als master in de lichamelijke opvoeding, vormde de afstand geen onbekende. Maar zou zijn voorbereiding in de stad volstaan om de steile alpenpaadjes te trotseren? Hij was in elk geval vastberaden om zijn fysieke grenzen te testen.

Voor Steven daarentegen was Verbier een sprong in het duister. Hij speelde wel badminton maar had nog nooit meer dan twintig kilometer gelopen voor hij aan de start van deze bergtrail verscheen! Hij had zich maar al te graag grondig willen voorbereiden, maar kreeg er de kans niet voor. *"Ik kreeg pas twee weken vóór de wedstrijd de uitnodiging"*, legt hij uit. *"Ik heb dus niet kunnen trainen. Ik heb zelfs het materiaal niet getest."* Geen wonder dat Steven enigszins ongerust aan de start verscheen. Een eerste trail is altijd al een grote onbekende, laat staan als je er zonder voorbereiding aan begint! Het hooggebergte kan bijzonder wreed zijn voor wie zich er zonder de nodige nederigheid op waagt. Gelukkig had Steven al eerder kennisgemaakt met de berg in kwestie. *"Ik ben een fervent stapper en bracht al verschillende zomervakanties door in de Alpen."*

Voor wie uitsluitend op de weg loopt, is het misschien moeilijk te vatten, maar dit soort trail doet minstens evenveel beroep op de uithoudingscapaciteiten van de spieren als op die van hart en bloedvaten. De vele hoogtemeters zorgen bovendien voor een grotere belasting van de quadriceps en de hamstrings dan van de kuiten. Afhankelijk van de fysionomie van het parcours zullen trekkers dus soms bevoordeeld zijn, vooral wanneer de tijdslimiet heel ruim is. Zoals in de Valais, waar de deelnemers 21 uur de tijd krijgen om de finish te bereiken.

**Het uur van het weerzien**

Dit gezegd zijnde, ingenieur Steven wist niet of de theorie de praktijk zou doorstaan, vooral omdat hij nog een hele waslijst vragen had. "*Wat moet er in je rugzak zitten? Hoe ga je om met de kou in de bergen? Moet je vooral lopen of ook stappen? Moet je vechten tegen de slaap of eraan toegeven en uitrusten? Gelukkig kon ik terugvallen op de waardevolle raadgevingen van Benjamien, vooral over de bevoorrading. Hij liet mij pasta eten, en nog pasta, en nog… En maar goed ook!*" De angst van Steven contrasteerde in elk geval sterk met de rustige natuur van Benjamin, die de uren voor de start nog bezig was met het verzamelen van het verplichte materiaal. *"Dankzij mijn ervaring in onder meer Columbia, heb ik al de kans gehad om aan verschillende wedstrijden deel te nemen"*, legt hij uit. *"Ik heb drie weken geleden ook al eens aan een trail van dezelfde omvang deelgenomen. Onvoorziene omstandigheden zijn nooit uit te sluiten, maar toch voel ik me er klaar voor."* Hij startte zijn wedstrijd overigens met gezwinde tred. *"Ik voelde mij erg goed tijdens het eerste deel van de wedstrijd. Jammer genoeg vrees ik dat ik onvoldoende hersteld ben na mijn vorige trail. Tijdens de beklimming van de laatste col kreeg ik uiteindelijk een inzinking. Naast de vele klimmeters die ik in België niet heb, is er nog een andere moeilijkheid: de hoogte! We zijn meermaals boven de 2000 metergrens gegaan en dat is zwaar. Je hebt te weinig zuurstof en je moet wel vertragen om je spieren te sparen."* Maar alle moeilijkheden ten spijt, finishte Benjamien als 78ste en eerste Belg na iets minder dan 10 en een half uur wedstrijd.  
Bij het traditionele bord pasta en een frisse pint, wachtte hij zijn maat op. Een kleine vier uur later was het zo ver. Onze twee vrienden waren elk met hun eigen wapens vertrokken en toonden veel respect voor mekaars prestaties. *"Ik had echt schrik voor hem"*, bekent Benjamien achteraf. *"Wat hij met zijn gebrek aan training heeft gepresteerd is enorm."* Steven van zijn kant stond erop zijn kersverse mentor een rolletje toe te bedelen in het welslagen van zijn project. *"Zonder hem en al zijn goede raad weet ik niet of ik aangekomen zou zijn*", bekent hij. *"Ik heb afwisselend gelopen en gestapt. Ik heb de moeite gedaan om bij elke bevoorradingspost te eten en te rusten als het niet meer ging. Na verloop van tijd waren mijn benen natuurlijk heel stijf, maar de magie van de bergen en het landschap, vooral ’s nachts, waren dit beetje afzien meer dan waard. Ik sta nog altijd versteld van mijn eigen prestatie!"*

**Info op:** [www.trailvsb.com](http://www.trailvsb.com/)

***KADERTEKST 1***

**Tips and Tricks**

Het is perfect mogelijk om je in de stad optimaal voor te bereiden op een trail. Het bewijs: de volgende vijf instant tips.

1/ Zoek alle hellingen, hoe klein ook, in je omgeving en loop ze -eventueel verschillende keren- op en af om je specifiek te trainen. Oefen op het goed rechthouden van de romp.

2/ Zijn er echt geen hellingen of wil je gewoonweg iets anders proberen, ga dan naar een metro-ingang of naar een flatgebouw. Loop de trappen op en varieer je amplitude door nu eens twee trappen tegelijk te nemen en dan weer drie (afhankelijk van hun hoogte).

3/ Versterk je quadriceps met de oefening van "de stoel", waarbij je tegen een muur leunt.

4/ Vergeet je fiets niet en trap een grote versnelling, fiets *en danseuse*.

5/ Rendez-vous in de fitnesszaal voor trainingen op de step of op de loopband mét helling om je afzet te trainen.

***KADERTEKST 2***

**De TVSB in cijfers**

De trail van Verbier Saint-Bernard, dat zijn **800** deelnemers: **269** voor de lus van **110** kilometer met **7014** positieve hoogtemeters en **563** voor de overtocht van **61** kilometer met **4000** positieve hoogtemeters. Niet minder dan **22** landen waren vertegenwoordigd, met **70**% Zwitsers en **20**% Fransen. Bewijs van de moeilijkheidsgraad van de wedstrijd: er werden **40**% opgaven geregistreerd tijdens de lus. Ludovic Pommeret, de winnaar van de lus, eindigde zijn wedstrijd in **14u08'56.** Emmanuel Vaudan, zijn evenknie op de overtocht, had **6u49'52** nodig. De volgende editie gaat door op **7** en **8** juli 2012.