"IK ZIE DE G2G EERDER ALS EEN SOORT SURVIVALTOCHT IN PLAATS VAN EEN WEDSTRIJD. HET COMPETITIEVE KARAKTER IS BEPERKT"

Chantal van der Geest

Tekst: Ruben Van Gucht
Foto's: Grand to Grand Ultra

De Grand Canyon als decor van een ultraloop

Lopen door een wereldwonder

Voor een van de strafste meerdaagse ultralopen moest je van 21 tot en met 27 september in Arizona en Utah zijn. Daar vond dit jaar de derde editie van de Grand to Grand Ultra plaats. Niet alleen de totale afstand (273 kilometer) maakt de wedstrijd speciaal, ook de ondergrond en de adembenemende omgeving dragen bij tot het speciale karakter. De Grand Canyon maakt niet voor niets deel uit van de zeven wereldwonderen der natuur.

De Grand to Grand Ultra. De naam alleen al doet likkebaarden, de praktijk een heel stuk minder. 273 kilometer lopen blijft dan ook een loodzware onderneming. De G2G is een meerdaagse ultraloop in Noord-Amerika van de Grand Canyon tot de Grand Staircase. In de States was het de allereerste in zijn soort, waarbij de deelnemers helemaal op zichzelf aangewezen zijn inzake bevoorrading, kledij en andere voorzieningen.

De wedstrijd vindt ieder jaar plaats in de laatste week van september. Gedurende zeven dagen worden er zes etappes afgewerkt, goed voor een totaal van 170 mijl of 273 kilometer. De totale te overbruggen hoogte bedraagt 33.385 voet, ofwel 10.176 meter, waarvan 5.596 meter omhoog en 4.580 meter omlaag. De start ligt in het noordelijke gedeelte van de Grand Canyon, ook wel de North Rim genoemd, aankomen doen de atleten op de ruim 2.600 meter hoge Pink Cliffs op de Grand Staircase in Utah. Vanop een van de meest iconische bergketens, met rotsformaties tot twee miljard jaar oud, kan je oneindig ver terugkijken en speuren naar de route van een hele week stappen of lopen.

IN DE LUCHT CIRKELT REGELMATIG EEN CALIFORNISCHE CONDOR, OP ZOEK NAAR EEN PASSENDE PROOI

€ 2.500 inschrijvingsgeld

De Grand to Grand Ultra is geen massa-event overigens, eerder een aangelegenheid van enkele tientallen die voldoende fysieke paraatheid en centen in de weegschaal kunnen werpen. De inschrijvingssom bedraagt immers $ 3.200, ofwel een kleine € 2.500. Iets voor de *happy few* dus. De eerste editie in 2012 lokte een multicultureel gezelschap van zo'n 60 deelnemers uit vijftien verschillende landen naar Arizona en Utah. Aan de streep bleven er daar nog 48 van over. Blessures en de tijdslimiet zorgden onderweg voor een dozijn slachtoffers.

Deelnemers aan de G2G mogen zich verwachten aan een gevarieerd terrein, gaande van harde tot zachte ondergrond, zand tot bosgrond, rotsen tot water. De tocht brengt je langs prachtige tafelheuvels, adembenemende *buttes*, unieke canyons en diep uitgesleten valleien. Passages langs de Virgin River, een kabbelende zijrivier van de woeste Colorado River, zorgen bij tijd en wijlen voor wat verfrissing. Aan afwisseling geen gebrek overigens. Zo voert de langste etappe je langsheen de majestueuze rode duinen van het Coral Pink Sand Dunes State Park. Niet alleen de omgeving imponeert, ook het leven rondom is adembenemend. Zo loop je vaak onder het toeziend oog van de bedreigde Californische Condor, hoog cirkelend in de lucht op zoek naar een passende prooi. Fauna en flora zorgen voor een unieke tocht.

De Belgische ervaringsdeskundige

Steven Sleuyter, commercieel directeur bij de Groep Sleuyter, was in 2013 de enige Belg aan de start van de Grand to Grand Ultra. Wanneer we hem polsen over de race waarin hij tweede eindigde, is hij ronduit lyrisch. "Het is met voorsprong de mooiste wedstrijd waaraan ik al deelgenomen heb. De andere zijn veel eentoniger. Hier krijg je elke dag iets anders te zien. De ene dag oogt het landschap dor,

de andere dag woest en nog een dag later groen en levendig. Ook de organisatie zelf is tiptop. Alles is goed geregeld, de organisatoren zijn vriendelijk en de etappes zijn goed uitgebalanceerd. Ik herinner me nog heel goed het moment waarop we naar de start gebracht werden. Plots sta je te midden van de Grand Canyon, een beeld dat me naar de keel greep. Eigenlijk ben je iedere dag voortdurend gefascineerd aan het rondkijken."

Voor Sleuyter verschilt de tocht in Noord-Amerika van de anderen vooral omwille van de verdeling van de etappes, die gemiddeld iets meer dan een marathon lang zijn. "De langste afstand van 85 kilometer staat al op de derde dag gepland. Bij de andere wedstrijden is dat vaak op het einde. Het is dus altijd afwachten hoe het lichaam daarvan recupereert. Gelukkig is de slotetappe met een goeie 10 kilometer niet meer zo zwaar. Het is wel voortdurend bergop, maar ver is het niet meer. Toen ik meedeed, hebben we die laatste etappe niet meer doorgelopen. We werden in kleine waves van tien lopers losgelaten. Ik bevond me in de wave met de tien snelste lopers. Er was een soort van *gentlemen's agreement* dat we samen naar boven zouden lopen zonder nog iets aan het klassement te veranderen. Daar waren de dagen voordien immers genoeg kansen toe geweest."

"Tijdens de andere etappes ging het wel hard, ook omdat de condities voortdurend anders waren. De ene dag was er meer voordeel voor de ene, de volgende dag was dat weer het geval voor de andere. Ik herinner me bijvoorbeeld een etappe waarin we 10 kilometer lang over cactussen moesten lopen. De naalden staken door mijn schoenen, tot bloedens toe. Mooi is ook hoe er met de natuur rekening gehouden wordt. Zo wordt afval gebannen en moet je water bijvullen op specifiek aangeduide plaatsen. Ik zou de Grand to Grand Ultra zeker aanraden aan mensen die geïnteresseerd zijn in dit soort tochten."

Vrouwen, veteranen en één Belgische

Dit jaar werd de tocht gewonnen door de 31-jarige Italiaan Michele Graglia in 31u25'03". Een honderdtal deelnemers kwam aan de start, 79 van hen bereikten ook de finish. Opvallend is dat bijna een vierde van het deelnemersveld vrouwelijk was. Wie al een paar jaartjes extra op de teller heeft staan, was trouwens meer dan welkom. De organisatie gaf zowaar een korting voor deelnemers ouder dan 65. Daar hebben enkele kranige knarren gebruik van gemaakt, zoals de 72-jarige Greg Howe en Gregory Castle. De benjamin van het gezelschap was de Canadese militair Richard Hayes, met zijn 24 lentes nog opmerkelijk jong in een deelnemersveld dat vooral veertigers en vijftigers telt.

Vanuit de Lage Landen was de inbreng eerder beperkt. Twee Nederlanders en één Belgische maakten de verplaatsing naar de Grand Canyon. Onze landgenote Michele Marjorie Casse legde de 270 kilometer af in 71u57'40", goed voor de 74ste plaats.

Nederlandse op het podium

De Nederlandse Chantal van der Geest (37) won met ruime voorsprong bij de vrouwen en finishte daarenboven ook nog eens als derde overall op amper 20 minuten van de tweede plaats. "Met die verwachtingen was ik alleszins

"NA 10 KM LOPEN OVER CACTUSSEN STAKEN DE NAALDEN DOOR MIJN SCHOENEN, TOT BLOEDENS TOE"

Steven Sleuyter

DE LANGSTE ETAPPE VOERT JE LANGSHEEN DE MAJESTUEUZE RODE DUINEN VAN HET CORAL PINK SAND DUNES STATE PARK

niet naar ginds vertrokken. Het was voor mij de eerste keer dat ik aan de start stond van dit type wedstrijd. Het grote onbekende dus! Ik probeerde me links en rechts te informeren over hoe ik me het best kon voorbereiden. Ik zag het eerder als een soort survivaltocht in plaats van een wedstrijd. Uiteindelijk was het competitieve karakter beperkt en dat vond ik fijn. Natuurlijk, wanneer je de laatste dagen nog steeds bovenaan het klassement staat, dan doe je er alles aan om daar ook te blijven."

Wie de afstanden van wat naderbij bekijkt en de omstandigheden in het achterhoofd houdt, denkt ongetwijfeld: waarom doet een mens zichzelf dat aan? "Ik ben altijd al een actieve loopster geweest, maar ik was uitgekeken op marathonwedstrijden. Het vervelende daaraan is dat je voortdurend met tijden bezig bent. Die dwangmatige gedachte interesseerde me niet langer. Uiteindelijk ben ik drie jaar geleden via een vriendin met een trailrun begonnen. De eerste was in België, 50 kilometer lang. Ik had de smaak onmiddellijk te pakken."

"De afstanden werden langer en langer mettertijd. Zo deed ik vorig jaar mee aan de Ultra-Trail du Mont-Blanc. Na afloop ervan dreigde ik even in een zwart gat te vallen: de zoektocht naar nog meer uitdaging, weet je wel. Ik begon op het internet naar meerdaagse tochten te speuren die bekend stonden om hun prachtige natuur. Al snel kom je uit bij de 4deserts, maar die wedstrijden hebben een nogal groot deelnemersveld. Uiteindelijk stootte ik op de Grand to Grand Ultra en ik was verkocht. Daar waar ik vroeger op vakantie ging en ter plaatse keek of er een looptocht was, heb ik nu mijn vakantie helemaal gepland rond deze tocht. En daar heb ik absoluut geen spijt van!"

Ik ga op reis en ik neem mee

Deelnemers aan de Grand to Grand Ultra krijgen een lijstje met verplichte onderdelen die ze bij zich moeten hebben tijdens de wedstrijd. Het is natuurlijk zaak om voor het lichtste materiaal te kiezen, zodat het totale gewicht draaglijk blijft. Op geregelde tijdstippen voert de organisatie controles uit om de aanwezigheid van het materiaal na te kijken.

Verplichte kost:
- Rugzak
- Slaapzak die tegen de vrieskou kan
- Kompas
- Mes met een lengte van minimaal 5 centimeter
- Fluitje
- Spiegeltje met minimale diameter van 6 centimeter om te lichten bij problemen
- Deken van minimaal 2,2 meter op 1,4 meter
- Twee hoofdlampen met reservebatterijen. Iedere lamp moet minstens 80 lumen halen
- Rood knipperlicht om op de rugzak te hangen tijdens de nachtetappe
- Voedsel: minimaal 2.000 kcal per dag moet er in de rugzak zitten, bij de start moet de voeding in je rugzak zo'n 14.000 kcal tellen
- EHBO-pakket
- Bidons voor water

Ook handig:
- Schoenen met beenkap
- Sahara-pet met nekbescherming
- Handzeep
- Zonnescherm
- Lippenbalsem met zonnebescherming
- Buff
- Zonnebril
- Lepel/vork
- Oordopjes

Meer info op g2gultra.com