

# HET MONSTER VAN DE BLANKE BERG

ELKE MAAND GAAT **WIM DE JONGE** OP ZOEK NAAR DE MOOISTE RACE VAN DE WERELD. DEZE KEER LIEP HIJ DE STRANDLOOP VAN BLANKENBERGE. ACHT KILOMETER GENIETEN VAN ZON, ZEE EN ZAND. DACHT HIJ, WANT DAT WAS ZONDER HET MONSTER VAN DE BLANKE BERG GEREKEND!

**W**at is de fijnste strand-sport? Als kind zou ik gezegd hebben: zandkastelen bouwen. Als puber: monokini's punten geven. En nu als volwassene: lopen. Telkens ik aan 'onze' Noordzee ben, probeer ik een duurloop zo dicht mogelijk bij de vloedlijn te maken. Meestal op mijn trouwe loopschoenen, soms ook eens op blote voeten. Die laatste loopwijze geeft je de kans om ook eens over de vloedlijn te gaan en enkele krolse sprongen over de uitstervende golven te maken. Ach, toon me ergens een grens en ik spring er met plezier over.

**WAT KAN EEN MENS DOEN** op een zomerse vakantiedag in juli? Naar de kust gaan! Dat is niet echt een uniek, maar wel een fijn plan. Zeker omdat er ook net die dag in Blankenberge een strandloop over acht kilometer op het programma staat. Dus gooide ik snel nog de loopspullen de wagen in: op naar de kust, op naar de strandloop. Strandlopen, zo bedacht ik terwijl ik in de file naar de kust aanschoof, is bovendien niet de meest vermoeiende vorm van lopen, het is eerder een lopen in toeristenmodus. Wat kan er vlakker – en dus makkelijker – zijn dan het strand? Niets toch. Hoogstens moet je hier en daar over een verlaten zandkas-

teel springen. En omdat het een zomerdag was, stelde ik me ook al rijen in bikini uitgedoste toeschouwers voor. Mijn brein was eerder klaar voor een relaxte wellnesservaring dan een loopwedstrijd.

**EENSAANDEKUST** genoot ik alvast van het aperitief: een zonovergoten wandeling van de parkeerplaats aan het Noordzeepad tot aan de startplaats op de dijk van Blankenberge. De kidsrun was net afgelopen. Nog een kwartier tot de start van de acht kilometer. Zou ik me opwarmen?

*Toon me ergens een grens en ik spring er met plezier over*

Nee, bij dit hete weer moet stevig inwanden voistaan om het bloed in de benen even extra te doen circuleren. Parcours verkennen? Niet nodig, ik verwachtte dat de parcoursbouwers ons van de start op de dijk recht naar de zee zouden leiden en dat we daar dan ruim zeven kilometer langs de vloedlijn zouden afwerken. Niets was minder waar. Eerst moeten we tweehonderd meter op de dijk en dan gaat het looppad steil omhoog de duinen in.

Ongerust word ik nog niet, maar ik frons toch even de wenkbrauwen. Ik troost me: na die eerste en enige helling zal het parcours wel links afbuigen naar de zee. Het is trouwens beter om vanuit de duinen naar de zee te lopen, dan dat hier direct over het drukke strand te doen.

De organisatie heeft niet echt een groot stuk van de dijk voor de lopers vrijgehouden en dat blijkt een juiste inschatting te zijn. Exact 193 lopers komen er aan de start. Schandalig! Zijn er nu echt niet meer toeristen te vinden die hun vakantie eventjes willen onderbreken voor een gezondheidswandeling van acht kilometer? 35.000 lopers willen perse de Twintig Kilometer door Brussel lopen, maar waar zijn ze hier in Blankenberge? Watjes. Of is deze Strandloop te gewoon? Straalt die te weinig uitdaging uit? Moet men de naam veranderen in Beach Run en iedereen verplichten om in bikini of zwembroek te lopen? Komt de loopmassa dan wel naar de Blankenbergse dijk?

**NOG TWEE MINUTEN** voor het vertrek. Ik sta op de derde startrij. In de uitslag van vorig jaar heb ik stiekem gecheckt welke positie iemand die rond de 33 minuten loopt, zou eindigen. Twintigste. Omdat ik nooit met een uurwerk of wat dan ook om de pols loop, zal ik me tijdens de race proberen te richten op die positie. Een lid van





Atletiek Club Blankenberge telt luidop af en nog voor hij start heeft kunnen zeggen is de eerste rij al vertrokken. De tweehonderd meter langs de dijk zijn zo afgelegd en ik laat me meedrijven met de eerste twintig. We vatten nu de eerste helling aan. Maar in plaats van direct naar links, naar het strand af te slaan leidt het parcours recht door een duinengebied parallel met het strand. Oeps, daar had ik niet op gerekend. Het paadje is smal en de benen van de loper voor me gaan in een snel ritme op en neer. De loper na me heeft er ook zin in en trapt me bijna voortdurend op de hielen, ik kan niet anders dan snel blijven lopen. Uiteindelijk gaat het pad toch naar links en beklimmen we de uitkijktoren. Hop hóp in hetzelfde forse ritme de trappen op en dan een milliseconden beseffen: wauw, het uit-

***Ik had gehoopt relaxed te lopen op een fijne strook hard zand***

zicht is hier prachtig. Hier zou ik een uurtje moeten blijven staan, maar ik moet weer verder lopen.

**EINDELIJK ZIE IK DE ZEE** recht voor me en ik krijg een energiestoot zoals runderen die een winter op stal hebben gestaan die moeten voelen als ze de groene weiden mogen oprennen. Toch is die energie vooral van mentale aard, mijn benen schakelen niet echt in een hoger tempo. Ik voel zelfs

al dat de openingskilometer vrij pittig is geweest. De snelste loper is al aan zijn traject langs de vloedlijn begonnen. Hij loopt naar links, richting Blankenberge. Even later loop ik daar ook. Ik had gehoopt om relaxed te lopen op een fijne strook hard zand, maar beseef nu dat dat enkel bijeb kan. Het is vloed en er is enkel los zand wat het lopen extra zwaar maakt. Wist ik niet beter ik zou denken dat de strook strand richting Blankenberge bergop ging. Puff, dit is zwaar. En dat gevoel betert niet als ik de eerste lopers met snelle lichtvoetige tred van de tegenovergestelde richting zie komen. Zij hebben het keerpunt al genomen. Laat ik me nog even inbeelden dat ik een te lang opgesloten rund ben dat de weide op mag. Maar die mentale goocheltruc werkt vandaag niet meer. Is er een drankpost aan

het keerpunt? Nee, ook dat niet. In de schaduw is het vandaag dertig graden, doe daar maar minstens tien graden bij in deze Blankenbergse woestijn. Ik heb dorst. Dat zinnetje zal tot aan de finish als een vervelende ringtone door mijn hoofd blijven flitsen. Maar nergens krijg ik een verlossende slok water.

**IK HEB HET KEERPUNT** genomen en loop nu op het steeds maar ongemakkelijker aanvoelend los zand richting Zeebrugge. Daar komt nog een felle tegenwind bij. Het is harken. Ik heb die uitdrukking eigenlijk nooit begrepen, maar nu benadert ze het best mijn manier van voortbewegen. Harken. Gelukkig is er een breedgeschouderde medelijder die me enkele honderden meters enigszins uit de wind zet. Kilometeraanduidingen staan nergens langs het parcours. Ik weet dat deze race acht kilometer lang is, maar toch heb ik het gevoel al ver voorbij een tienkilo-

meterpunt te zijn. De fotograaf van *Runner's world* staat met zijn blote voeten in het koele zeewater. Zou hij niet even van job willen wisselen vandaag?

Waarom is het lopen in los zand zo zwaar? Is de ideale strandloper iemand met kleine voeten die zo weinig mogelijk contact maakt met de ondergrond? Mijn schoenmaat 44 hangt alleszins als lood aan mijn benen. Het einde van de lijdensweg is in zicht. We worden van de zee kant terug naar de uitkijktoren in de duinen gestuurd. Hoe ver zou dat zijn?

*Ik heb dorst.  
Maar nergens krijg  
ik een verlossende  
slok water*

**HONDERDVIJFTIG METER?** Het werden de langste en zwaarste meters van mijn leven. Zwaarder dan de moeilijkste marathonmomenten, zwaarder dan de trappen van de citadel in Luik die ik ooit op moest. Aan de hellingsgraad kan het niet liggen, die was echt niet spectaculair. Voor een toeschouwer moet mijn lopen van de zee naar de toren als een steeds maar trager en trager en trager afgespeelde film geleken hebben. Dat kwam omdat het zand alsmaar losser en losser en losser werd. De laatste meters tot de toren dacht ik dat ik mijn benen niet meer uit de zandmassa zou kunnen heffen. Het leek alsof Het Monster van de Blanke Berg me naar zijn diepten wou meelokken. Mijn lactaatwaarden schoten hoger dan het hoogste aandeel op de beurs. De laatste vijfhonderd meter door het duinenpad heb ik me maar één zaak afgevraagd. Wat wordt mijn nieuwe favoriete strand-sport? ■

## Is de Strandloop de mooiste race van de wereld?

SLECHTS VIER EURO TEL JE NEER OM ACHT KILOMETER DOOR DE DUINEN VAN NATUURGEBIED DE FONTEINTJES EN LANGS HET STRAND VAN BLANKENBERGE TE MOGEN RENNEN. MAAKT DAT GEVECHT MET ZAND EN DUIN VAN DE STRANDLOOP DE MOOISTE RACE VAN DE WERELD? HIER ZIJN ALVAST VIER ROTSVASTE TROEVEN:

**1► DE MEEST 'VIPPE' PARKING** In de zomervakantie kan een parkeerplaats aan de kust vinden, je meer tijd kosten dan mosselen met friet in een restaurant bestellen. In Blankenberge niet: de strandlopers kregen van de organiserende club ACB zomaar een VIP-parkeerkaart aan het zwembad.

**2► DE MEEST VERSCHIEDEN NATUUR** Wie denkt dat de Noordzee enkel een grote zandbak is, is nog nooit in De

Fonteinjes tussen Blankenberge en Zeebrugge geweest. Al lopende heb je al een idee van de variatie aan duinpartijen en waterplassen waar heel wat zeldzame vogels hun vaste stek hebben gevonden. Wat moeten die dieren trouwens van de bijna tweehonderd lopers hebben gedacht? Rare vogels?

**3► DE MEEST VERSCHRIKKELIJKE TORENLOOP** Twee keer ging het parcours door de mooie uitkijktoren die vanuit de duinen over het strand uitkijkt. De eerste keer ging dat vlot, maar de tweede keer ging de aanloopstrook van de zee recht naar de toren toe. De ondergrond werd met elke meter dat je dichterbij de toren kwam, zachter en zachter en dus moeilijker beloopbaar. De laatste meters loop je met ontplofte dijen en dan moeten de trappen van de toren nog genomen. Verschrikkelijk!

**4► DE MEEST AFWEZIGE DRANKPOST** Acht kilometer zonder waterbevoorrading lijkt niet onmogelijk, maar wel als de temperatuur onder thermometerhut tegen de dertig graden leunt, de lucht vol zout en zand zit en je een wedstrijd lang boven je om-slagpols loopt. Acht kilometer smachten naar een bekertje water was als het zoeken naar de Heilige Graal. Dorst!

**CONCLUSIE** Is de Strandloop van Blankenberge de mooiste race van de wereld? Ondanks dat ik waarschijnlijk nog nooit zo geleden heb tijdens een race, was ik eenmaal bekomen gecharmeerd door het parcours en de no nonsense aanpak van de organisatie. Wie zich een echte loper noemt, moet ooit deze mooiste Strandloop meedoen. Mijn conclusie is dus: zucht, ja!

