

WIWI NUNUS

VELD HARDLOOP

NOMMER 6 • Junie 2008

www.moondancehouse.com/wiwinuus/

KOOIKRUIS ENTABENI GROOT 5 MARATON NAWEEK

Benoude bevore
Wiwi

Die roete beskrywing deur die organiseerders lees:

The route goes right through the habitat of the most famous African game: Elephant, Rhino, Buffalo, Lion and Leopard. No fences, no rivers, nothing at all separates the runners from the African wildlife. In these fascinating settings, we have selected a route that will prove challenging to even the most experienced long distance runners. Covering a variety of surfaces, ranging from deep sand to slippery rocks. For the race participants, the biggest challenge will be the extreme steep track going up the gorge, which separate the lower and the upper escarpments of the game reserve. Over the climb of three kilometres, the runners will experience a 500 metre increase in altitude, and sloped sections over 40 degrees. A unique race in spectacular surroundings.

Alhoewel die veldwedloop bekend staan as 'n maraton, en dit boonop een van die moeilikstes in die land, besef ons dat ons vermoëns en fiksheid nog nie op 'n 42.2km vlak is nie, en skryf na die sluitingsdatum baie huiwerig in vir die half maraton. Ons wil darem nie deur lees opgevrete word in die winter nie!

Teen half-4 die vrydagmiddag is die bakkie uiteindelik swaar gelaai met tente, slaapsakke, roosters, hout, koelboks, klere, en alles wat mens op 'n naweek in die bosveld kan nodig kry, en ons vat die N1 noord na Mookgophong (Naboomspruit vir die wat nie weet nie). Die snelweg is reeds baie besig en lang rye karre wag by tolhekke om hulle padfooie te betaal.

Dis deesdae 'n uitdaging om jou weg te vind tussen name soos Modimolle (Nylstroom), Mokopane (Potgietersrus), Bela-bela (Warmbad) en Mookgophong. Die wedloop en kampeerterrein is iewers tussen al hierdie dorpe.

Tolhekkostes van Pretoria tot by Mookgophong:

R6.40
R29.00
R23.00

Op Mookgophong ontmoet ons vir Niel teen vyfuur vir 'n 'loopdop' by die naaste kroeg in die hoofstraat. Hy is oppad na 'n familiesaamtrek op 'n jagplaas in die omgewing. Die bouvallige kroeg, wat meer lyk soos 'n spoorwegstoorkamer, is blou gerook en 'n paar locals speel pool in die donker vertrek. Ons sluk vinnig om uit die rook te kom en teen 17:40 het die bier geval, petrol is opgetop en is ons weer oppad. Orals is veldbrande en die wêreld is maar vaal en besoedel die tyd van die jaar. Sesuur is ons by Eden Park – ons slaapplek. Dit is al sterk skemer, en teen die tyd dat die tent staan en alles uitgepak is, is dit donker.

Die bosveld is doodstil. Nie eers 'n blaartjie ritsel nie. In die verte kan jy mense hoor lag en kuier, iewers anders huil 'n baba en orals is braaivleisvure. Ons maak pasta met tamatie en tuna op die gasstofie wat moet dien as ons *carbo-loading-gereg*. Dis baie koud en nadat die kos gaar is, soek ons skuiling in die tent om by kerslig onder die komberse te eet.

Klere word reggesit en alles wat moet saamgaan op die wedloop (soos champion chips, jelly babies, buffs ens) word bymekaar gekry. Teen 8-uur is ons so gereed dat ons amper kan begin hardloop! Maar ter wille van 'n bietjie hitte, maak ons eers nog 'n slaapydteetjie voordat ons inkuip.

Die nag is vriesend koud en 'n voël reg bo ons tent maak 'n groot geraas kort-kort deur die nag. Teen 5:45 is Harry op. Die nag was te lank en die snerpande koue maak slaap onmoontlik. 'n Uil hoe-hoe in die vroeë oggendure, maar die slaap is nog in my oë en ek kan hom nie sien nie. Miskien het hy ook koud geslaap en is besig om sy lot te bekla. Ons eet vinnig iets, drink warm tee en zip dan die tent toe om aan te stoot na die wedloop.

Met kombers, watersak en slaapkleres is ek net so in die bakkie, in afwagting vir die kar se verwarmers om te begin werk. Lanklaas het ek so koud gekry en die gedagte aan enigiets uittrek om hardloopklere aan te trek, is ondenkbaar. Ons asemes wasem behoorlik en binne 'n paar sekondes kan mens glad nie meer deur die voorruit sien nie. Entabeni natuurreservaat waar die wedloop plaasvind is ongeveer 50km vanaf Eden Park waar ons geslaap het in 'n noord-westelike rigting. Dié wildreservaat is in die Waterbergomgewing geleë en ongeveer 22 000 hektaar groot. Die *briefing* vir die wedlope is 7:45 en die half maraton begin teen 8:15.

Ons is darem heeltemal betyds, maar met 'n skok besef ons dat jy by die hek moet parkeer waar die veldwagters jou oppik en gaan aflaai by die Lakeside Lodge waar die wedloop begin – dit is een van vier eksklusiewe lodges op die Entabeni plaas, ongeveer 3.5km van die hek af. Teen die spoed van weerlig trek ek aan in die bakkie, gryp die jellybabies, pette en kamera, en spring op die 4x4 wildkykbakkie wat reeds volgepak is met mense. Wat ons nou nie het nie, moet ons sonder klaarkom. Belangrikste is skoene en dit het ons darem aan.

ENTABENI GROOTS VELDWEDLOOP



Die bekende Entabeni Monoliet op die plato



Volstruise in die agtergrond - ek wens ek het hulle spoed gehad!



18km om te gaan



Alhoewel dit nog baie koud is, het die temperatuur darem effens gestyg en kan ons half begin ontdooi.

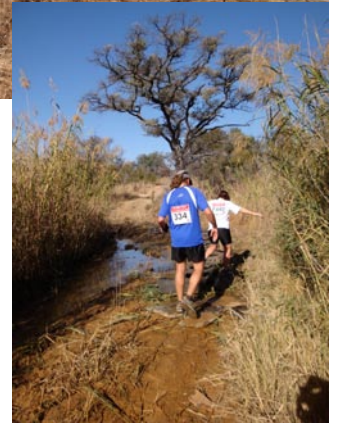
Ons sien een of twee bekende gesigte, maar besef gou dat die wedloop gemik is op uitlanders. Die organiseerders sou ons toe ook uitvind is vanaf Denemarke. Skielik maak die pryse van alles sin. Inskrywingsfooie vir die 21.1km is R270 en om by Entabeni oor te slaap, sal jou tussen R1400.00 en R2000 per nag uit die sak jaag.

Tydens die *briefing* word die roete en reëls vinnig verduidelik, asook watter kleur pyle gevolg moet word (swart vir die maraton atlete en rooi vir die half-maraton deelnemers), ook dat die hardlopers verstandig moet wees wanneer

ENTABENI GROOTS VELDWEDLOOP



'n Paar verwilderde wildebeeste hardloop in die verte, terwyl die veldwagters rondjaag om die deelnemers van die diere te beskerm.

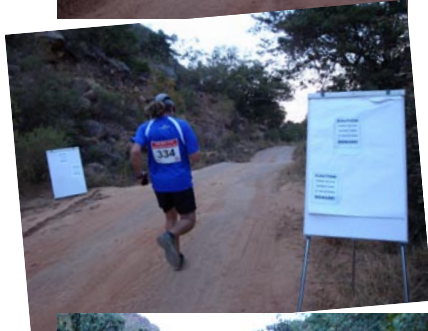


ons elke hier en daar veldwagters op wat gereed staan met 'n roer om oor te gaan tot aksie indien dit nodig sou raak. Groot trope blouwildebeeste en hartebeeste hardloop oor die vlaktes dat die stofwolke behoorlik staan. Hier en daar hardloop verwilderde bokke oor die pad tussen die hardlopers deur en ons moet ook koes vir 'n klompie voltruiise. Gelukkig (of ongelukkig?) het ons nog geen leeus, renosters of olifante tegeekom nie. Later sou ons hoor dat 'n veldwagter heelnag die leeus moes oppas om bewus te bly van hulle bewegings.



'n wilde dier oor jou pad kom. Wees rustig en staan stil of geweeg stadig aan. As 'n renoster oor jou pad kom, moet jy verder hardloop, maar baie stillertjies! Ons word gerus gestel dat veldwagters orals is op quad bikes om die deelnemers te beskerm.

En so word daar afgetel deur 'n ieder en 'n elk (die uitlanders is 'n sosiale klomp!) en ons spring weg. Die eerste paar honderd meter is gelukkig afdraend om die koue spiere effens aan die beweging te kry, voor die damwal oorgesteek word om 'n lang *slow-poison* opdraende te hardloop verby die Ravineside Lodge, asook die bekende Entabeni Monoliet. Plekplek stap mense, maar sodra die asem effens terug is, word daar verder gehardloop. Die paadjie is grotendeels 'n *undulating* deel op die plato vir 'n paar kilometer. Gelukkig merk



Noe taamlik hoog in die geelhoutvallei waar die afdraende begin. Deelnemers moet om die dammetjie in die verte hardloop om weer teen die bult op te gaan.



Toeskouers en ondersteuners word aangery op die wildkykbakkies om by ongeveer die 5km merk met groot gejuig aanmoediging te bied. Foto's word geneem en iewers tussen die 6km en 7km merkers kry ons vir die eerste keer water, elektroliete, coke en piesangs. En dis dan ook sommer hier waar die gevreesde afdraende begin, bekend as die geelhoutvallei en die enigste verbinding tussen die bo- en onder-eskarpment. Vir ongeveer 3km gaan die paadjie skerp af om uiteindelik 500m in hoogte te daal. Dit eet aan die bobeenpiere, maar ons hardloop te lekker teen die skuinste af. Onder gekom, moet die deelnemers om 'n dam hardloop op los sand, bekend as die leeuwêreld, om weer die stylte op te hardloop. Uhum, te stap. Die maratonners moet kort-kort 'n addisionele draai hardloop om die ekstra kilometers op te maak, maar hulle sluit telkens weer by die 21.1km paadjie aan. Dit maak die wedloop op dele taamlik gesellig, want daar is gedurig hardlopers wat van voor af kom of op plekke weer by mekaar aansluit.

Terug op die bo-eskarpment, swenk die paadjie na links om 'n lekker *undulating* deel te volg. Nog twee watertafels lyk taamlik verlate op die bosveldvlaktes en die laaste ongeveer 6km is die deelnemers taamlik verspreid. Ons hoor 'n hiëna in die verte asook 'n trop bobbejane wat blaf.



Teen die tyd dat ons 1km oor het, is daar nog net 6.5min oor om die drie ure merk te haal. Gelukkig is dit grotendeels afdraend en ons hardloop met moeë bene en seer spiere so vinnig soos ons kan om die wedloop uiteindelik in 2:59.20 te voltooi.

Middagete is ingesluit by die prys en ons moet tot eenuur wag om te eet. Ongelukkig is die kar (en koue bier!) by die hek en alleen stap op die wildplaas sonder 'n roer is buite die kwessie. Ons spandeer twee ure in die flou sonnetjie terwyl ons kyk hoedat die ander deelnemers klaarmaak. Teen kwart oor een kry ons die heerlikste maaltyd van lasagne, vis, groente en 'n verskeidenheid slaaie. Nagereg bestaan uit klapperpoeding met vla, sjokolade mousse, vrugteslaai, koek ens. Trommeldik, soek ons 'n veldwagter wat ons en 'n klompie ander mense kan terugneem hek toe.

Oppad terug na Eden Park, gaan ons aan by die eerste winkel wat nog oop is drieur op 'n saterdagmiddag in die platteland op soek na 'n kombors. Ons wil nie nog so 'n nag beleef nie. By die kamp aangekom, maak ons tee, stort om die stof van ons lywe af te kry, en kurk sommer dadelik 'n bubbly. Met die in die een hand en die kamera in die ander, gaan stap ons 'n draai op die plaas. Dit huisves net bokke en ons is gelukkig om benewens 'n klompie springbokke ook twee kudus te sien.

Sesuur steek ons die vuur aan en kuier rustig terwyl die son agter die berg verdwyn. Al wat jy hoor is 'n hond wat blaf terwyl die koue hom kom tuismaak

ENTABENI GROOTS VELD WEDLOOP

in jou seer spiere. Dit is die heerlikste gevoel om te weet jy verdien dit om met jou voete in die lug te sit met 'n glasië wyn in die een hand en 'n vuurtjie wat kletter, terwyl die aand stil word. Die son is nog nie mooi onder nie, toe dit reeds weer ysig koud is. Met die nuwe kombors en warmwatersak kuier ons nog 'n paar ure langs die vuur. Uiteindelik raak dit te koud om langer buite te wees en kom negeuur is ons in die bed met koffie en sjokolade.

Ek het nie kon dink dat matrassies, 'n weerkombors, 'n oorgetrekte kombors en twee slaapsakke, asook 'n arsenaal van warm klere wat ons aangery het, nie genoeg kon wees teen die koue nie.

Sondagoggend is ons teen tienuur uit die vere en gereed vir die tweede deel van die naweek se oefenprogram. Nog 'n uur en 'n half moet gedraf word om die week se aantal ure te voltooi. Ons hardloop die klein wildplasie behoorlik plat en danksy die feit dat daar nie bulte is, kon ek darem nog beweeg na Saterdag se erge roete. Dan volg die groot oppak en terugry na die stad op snelweë wat na die naweek weer stampvol karre is. Wat 'n antklimaks om 'n avontuurlike naweek mee af te sluit.



Die pad terug loop deur hierdie klofie

Die gevreesde vreeslike bult van 3km wat jou amper tot kruip dwing!

Hoop nie ons geraamtes bly ook agter nie!



Die kampeerterrein by Eden Park is baie goed uitgelê. Elke kampeerder het sy eie stukkie plaveisel met braaiarea en kraan. En die beste van alles – elke staanplek het ook sy eie ablusie! 'n Stort, handewasbak, toilet, asook 'n opwasarea vir skottelgoed met rakke om al jou kombuisware uit te pak. Jy kan jou behoorlik tuis maak. Die kamp het ook 'n swembad, TV kamer, tafeltennis en pool tafels. En dan is daar nog wildkykritte agter op 'n sleepwa teen R5 per persoon.

