

# WIWI WUUS

NOMMER 8 • Augustus 2008

VELDWEDLOOP

[www.moondancehouse.com/wiwinius/](http://www.moondancehouse.com/wiwinius/)

## SALOMON VELDWEDLOOP & NORTHERN FARM

Vrydagmiddag praat ek met Graham oor Sondag se *training run* by Northern Farm aan die noord-westekant van Johannesburg op die Krugersdorp snelweg. Graham het al 28km agter die blad vir die week en ons 'n skamele 18km. Vrydag se twee ure lê nog voor (wat ons laatmiddag/vroegaand eers kon inpas), asook Saterdag se 10.9km *Salomon Trail Run* by Krugersdorp en dan nog Sondag se drie ure – ongeveer 23km – by Northern Farm. Volgens beplanning is ons 8:15 vir die week dan gedoen, wat beteken dat ons nog *on track* is vir die Cape Odyssey.



**SALOMON VELD WEDLOOP**

Oppad teen die koppie op is die brandskade baie sigbaar.



Volg net die aanwysers om nie die pad byster te raak nie!



Die enigste watertafel is bo-op die koppie, met Harry wat vinnig naderstaan vir 'n lafenissie en geselsie met die enigste bemanninglid.



Niel en Francien, saam met ons, besluit om 'n uitstappie te maak van die wedloop en hulle pik ons seweur Saterdagoggend by ons hek op. Gewapen met 'n coolbox, bier en droeë klerie vir na die wedloop, is ons oppad. Die wedloop begin half-nege en ons behoort heeltemal betyds te wees as niks onverwags op die snelweg ons vordering gaan belemmer nie.

Gelukkig gaan alles voor die wind en teen agtuur stop ons by die Paardeplaats 4x4 venue. Skielik kry ek gedagtes van 4x4-trek voertuie wat deur modderplasse jaag om die nodige look te hê wanneer kollegas dalk Maandag aangery moet word na 'n vergadering. Dit voorspel net een ding: modderwater en nat skoene. Heeltemal gereed en voorbereid op die ergste, staan ons nader vir die briefing. Nicholas Mulder (die wedloop organiseerder) verduidelik waar die paaie vir die 10.9km, asook die 5.3km roetes loop.

Omdat Gauteng hierdie tyd van die jaar, en spesifiek op hierdie naweek baie gebrekkig is aan wedlope, is daar ook 'n paar roadies teenwoordig wat hulle naweek se wedloop wil inpas. Heelwat wedlope word in die laaste paar jaar gekanselleer as gevolg van borge wat onttrek en klubs wat nie self die uitgawes kan dek nie. Die atletiek vereniging het 'n aantal reëls wat bepaal dat alle padwedlope elke drie tot vier kilometer 'n watertafel moet hê wat ten minste water en Coke moet aanbied. Water word verpak in plastieksakkies en Coke in glasies, wat weer opgetel moet word deur die organiseerders se helpers. Benewens die watertafel reëls, moet die polisie in kennis gestel en betaal word om cones uit te sit op besige paaie en kruisings te beman. Dan moet daar ook nog 'n dokter aan diens wees en ER diense moet beskikbaar wees. Wanneer 'n duisend deelnemers opdaag, behels dit nogal baie uitgawes. Daar is byna altyd medaljes vir almal asook 'n PA sisteem, prysgeld vir die wenners, baniere, bunting en 'n venue - alles bydraende faktore wat die onkoste verbonde aan 'n wedloop onmoontlik maak sonder die nodige befondsing.

Altesaam 157 deelnemers spring weg. Soos meeste van hierdie tipe wedlope, moet die drawwer op teen 'n berg of koppie, bo kontoer en iewers weer af. Die Salomon roete is twee uitsondering nie en ons begin met 'n baie egalige opdraande. By die twee-kilometer merk, draai die 5.3km deelnemers af en ons bevind onself nie baie ver van heel agter nie. Teen die tyd begin ek al rërig voel of ek my dienste as 'n getroue sweeper maar kan aanbied. Om agter te hardloop op trail runs is klaarblyklik my posisie. In padwedlope is daar gewoonlik darem heelwat meer deelnemers wat beteken dat daar altyd iemand agter jou sal wees. Daar is ook heelwat stappers, maar om die een of ander rede is die veldwedlope nie so gewild onder die gewone hardlopers nie.

Van hier af volg die paadjie 'n taamlik golwende deel en uiteindelik die laaste steil stukkie tot bo. Die grootste deel van die roete tot op hierdie punt is op tweespoorpaai. Bo gekom, sou ons uitvind dat koppies wat platterig lyk van onder af nie noodwendig baie plat is wanneer jy eers bo is nie! Kwaai op- en afdraandes volg waarvan dele bietjie meer tegniese is op klipperige terrein.

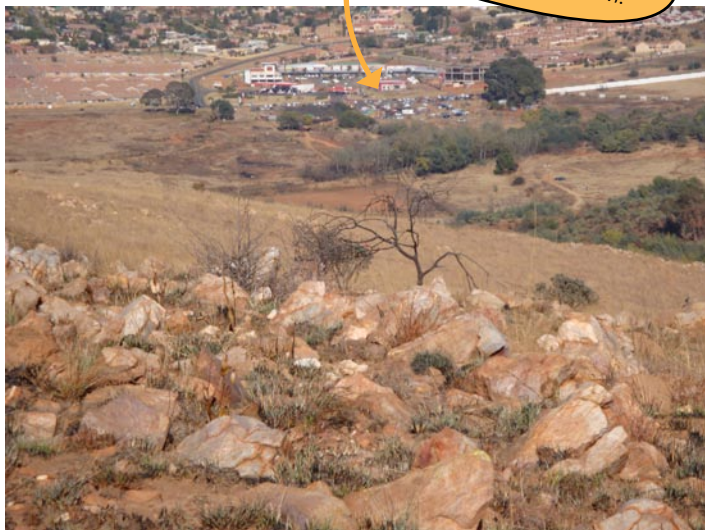
By ongeveer die vyf kilometer merk bereik ons die watertafel. 'n Helper het 'n kampeerkan vol water agter op sy bakkie en deel vir almal water uit soos jy verbykom. Vanaf bo-op die berg kan jy ver sien,

'n Lekker tegniese enkelspoorpaadjie bo-op die berg om jou konsentrasie behoorlik te toets.



# SALOMON VELD

Die einde is in sig, maar 'n hele paar kilometer moet nog afgele word om daar uit te kom.



Die skuinste wat in gras aangedurf moet word om aan te sluit by die quadbike paadjie links waar die spikkel van 'n deelnemer gesien kan word.

Gerda en Jaco besig om die ditch aan te durf. Dit lyk beslis makliker te voet as met 'n 4x4!

maar die lugbesoedeling is nogal neerdrukkend en bederf eintlik die lekker buitelewegevoel. Jy weet dat jy besig is om jou gesondheid goed te doen deur iets fisies te doen, maar terselfdertyd besef jy dat die lugbesoedeling jou lange waarskynlik geen guns doen nie.

Ons hardloop by twee kolbakens verby, net om jou te wys dat jy nou heelbo is en alles van hier af net afdraand kan gaan. Teoreties. Nog 'n paar op en af dele en dan draai ons af op 'n enkelspoor voetpad. Van hier af is die paadjie baie meer tegnies en klipperig. Hier konsentreer jy soos nooit tevore nie, want om te val gaan baie seer wees! In die verte kan ons die eindpunt sien vanaf die berg, wat jou 'n aanduiding gee van waar jy op die roete trek. Veldwedlope het gewoonlik nie kilometer merkers soos padwedlope nie en jy moet maar jou horlosie en intuïsie gebruik (of GPS, as jy meer tegnologies georiënteerd is).

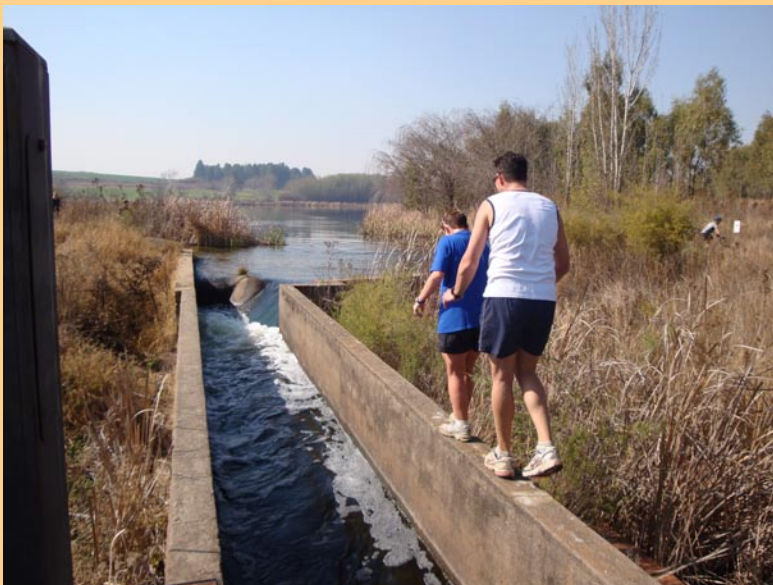
Vir 'n paar kilometer moet jy op die koppie kontoer, dan 'n stukkie deur die veld hardloop om uit te kom by wat lyk soos 'n motorfietspaadjie wat deur 'n grasvlakte afdal om weer by die tweespoorpad aan te sluit. Nog 'n paar opdraandes en afdraandes en uiteindelik volg net die laaste deel wat lyk soos 'n hindernisroete vir 'n 4x4-trek voertuig – kloue en hobbels wat 'n fees moet wees vir onder andere die quad bike aanhangers.

Ons voltooi die wedloop in ongeveer 1:23, en word beloon met 'n blikkie Sprite of Coke. Skielik besef ek dat ons geen modderwaterkruisings gehad het nie! Droogvoets en gelukkig met die lewe, knak ons dadelik 'n bier voordat ons gaan soek na 'n eetplek in die buitelewe waar ons ontbyt of middagete kan geniet. Ek en Harry het die nare gewoonte begin nadat ons die eerste keer 'n 21.1km wedloop voltooi het, om 'n bubbly te drink. Net daar het ons besluit om dit 'n instelling te maak en afstande van 21km of verder te vier met kurkproppe wat skiet. Nodeloos om te sê gebeur dit baie meer gereeld as wat jy dink wanneer jy vir 'n maraton of verder begin oefen. Nou kan ons nie voorbly met al die borrels nie!

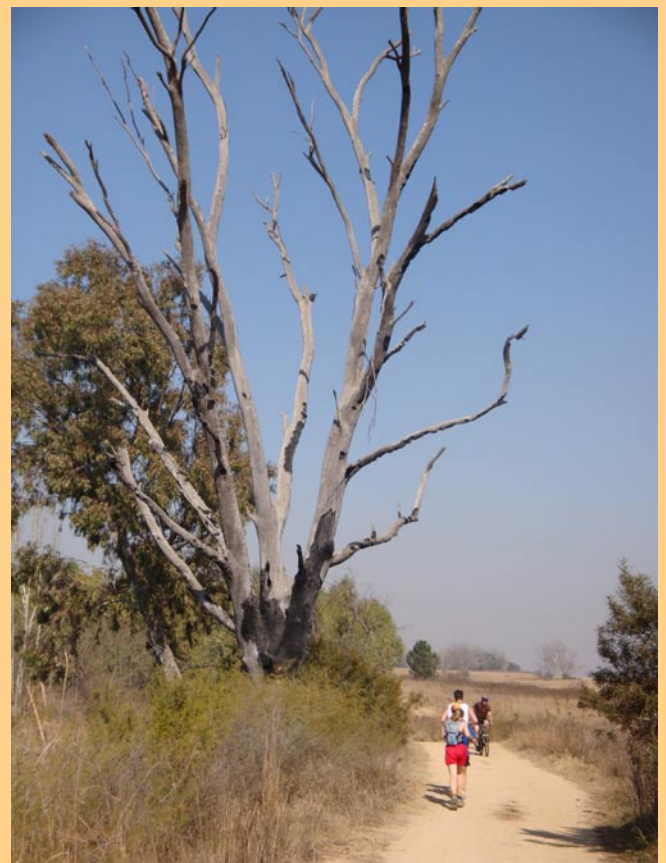
Die Salomon wedloop is in een woord *great*; goed uitgelê, lekker verskeidenheid terrein met jeep track, tegniese grondpad, enkelspoorvoetpad, grasvlaktes en die hindernisroete aan die einde. Sels 'n watertafel wat raar is vir kort veldwedlope. En as jy te lank op die wedloop bly, moet jy dalk nog koes vir 'n paar paintball skote van avontuurlustiges wat met 'n spel begin het! Groot dele van die plaas het ongelukkig afgebrand wat groot skade is vir al die proteabome in die omgewing, maar dit maak dit waarskynlik makliker vir die hardloper omdat jy die paadjie duidelik sien. Heeltemal tevrede vertrek ons na Teak Place vir middagete.



# NORTHERN FARM



Northern Farm is geleë aan die Krugersdorpnelweg (N14) aan die noord-westelike kant van Johannesburg. Die plaas word beskikbaar gestel aan bergfietsentoesiaste, stappers en mense wat bloot bietjie uit die stad wil ontsnap. Die bergfietsgemeenskap word goed verteenwoordig op naweke en as jy hier wil draf, moet jy maar op die uitkyk wees vir die downhill demons!



Drie hoofroetes van verskillende afstande is beskikbaar, maar die langste pad is ongeveer 23km. Graham en Charmaine het by ons aangesluit vir ons Sondag long run omdat hulle oefen vir die Karoo Ultra van 80km.

Dis heerlik om geselskap te hê en dit voel sommer of die tyd vinniger verbygaan. 'n Vlakwaterbruggie moet oorgesteek word en terwyl fietsryers deurry, besluit ons om op die watervoor se randte te balanseer sodat skoene nie uitgetrek hoef te word nie.

Toegangsfooi is R18 per persoon en hotdogs word te koop aangebied by die parkeerarea. Ablusiegeriewe met warm storte is hier beskikbaar, asook 'n fietswassery wat beman word deur die Cyclelab groep/winkel. Nogal jammer hulle het nie 'n tekkieskrop opsie vir die hardlopers nie!