

WIWI

WUUS

BERGWEDLOOP

NOMMER 7 • Julie 2008

www.moondancehouse.com/wiwuus/

KUSTENBURG

BERGWEDLOOP 25KM

Die roetebeskrywing in die *Runners Guide* laat die wedloop klink na 'n taamlik uitdaging - eerste deel *undulating*, dan styl teen die berg op, *undulating* bo, weer styl af en die laaste paar kilometer taamlik maklik tot by die einde. Of soos goeie vriend Niel dit beskryf "Ek onthou die koue die meeste – dan is dit eers bietjie *undulating* tot by die vertikale klim tot bo-op die berg, weer *undulating* bo, dan styl af tot onder, en dan *undulating* tot by die einde." Klink my almal is dit eens dat die op en af oor die berg 'n redelike uitdaging gaan wees.

25 TOT 27 JULIE

Met die sonnetjie pas oor die horison kort na die wegspring, is almal nog vars vir die pad wat voorlê.



RUSTENBURG BERGWEDLOOP

Oudergewoonte kan ons nie voor laatmiddag uit Gauteng wegkom nie. Teen half-ses is ons by Rustenburg, maar sukkel om die Kgaswane natuurreservaat (die voormalige Rustenburg natuurreservaat) waar ons oornag, te vind. Ons ry eers in dié windrigting, dan in daai en gaan maak ook ons draai in die onderdorp om uiteindelik die skool (Bergsig hoërskool) te vind waar die wedloop begin en eindig. Hier kry ons gelukkig ons inskrywings terwyl een van die organiseerders verduidelik hoe om by die park uit te kom. Ons is inderdeed reg langs dit verby die eerste keer, maar het geen merkers gesien met aanwysers na die reservaat nie.

Dis sewe-uur en sonder teen die tyd dat ons die reservaat bereik, min wetend dat die hek teen ses-uur reeds gesluit het. Toevallig is Portia nog by die hek, wagtend op 'n ander besoeker wat laat weet het dat sy gaan laat wees. Ons kry amper raas oor ons so laat is, maar ons is ingeteken en bly om 'n oornagplek te hê.

Ongeveer 500 meter vanaf die reservaathek, merk ek 'n beweging in die gras langs die pad op. Bekommerd dat dit dalk 'n bok is wat voor ons gaan inhardloop, ry ons dadelik stadiger. En wil jy glo - 'n luiperd! Te pragtig, yslik groot met rooi ogies wat blink in die kar se ligte. Die dier lyk taamlik mak en drentel al langs ons, terwyl ons rondskarrel om 'n foto te probeer neem. Mik, klik, flits en al wat ek op die kamera sien is 'n swart raampie. Probeer weer, ry nader, hy pose mooi vir ons, maar helaas is die klein kameratjie (wat saamgaan op wedlope) nie opgewasse teen die taak op hande nie. Gelukkig het ons 'n formidabele post-proseccing tool wat die ergste swart kon toor tot 'n prentjie.



'n Pragtige uitgegroeide luiperd sommer in die eerste 500 meter nadat ons by die reservaat ingery het.

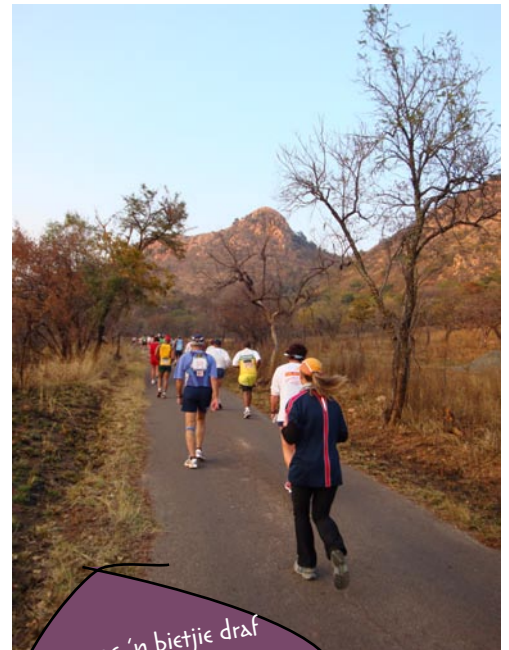
Teen half-agt staan die tent, 'n vuurtjie brand en die gasstofie word nader gesleep vir 'n min-moeite carbo-loading pasta, tuna en tamatie aandete. Ons klink sommer 'n Savanna of twee op die plesier om uit die stad en weer in die veld te wees. Terselfdertyd klink ons op gesondheid, sonder beserings hardloop, en sommer weer op die voorreg om te kán hardloop, asook op ons inskrywings vir die Cape Odyssey - ons uiteindelige mikpunt.

Maar die geluk en tevredenheid met ons lot is van korte duur. En ek vra myself: waarom sal jy in die middel van 'n natuurreservaat kamp, waar elande en ander diere wei, waarskynlik om weg te kom van alles, maar jou karradio so hard draai dat die mense op Rustenburg dit kan hoor - 8km verder!? Eers is dit bekende musiek uit die 80s. Dan volg 'n hele fase van Smokey wat my amper heimwee gee aan my laerskooljare toe my ma my leer dans het. Die alternatiewe weergawe waar almal ewe vals en ewe hard saamskree "who the f**k is Alice" bring groot vreugde en 'n gejuig van die hele groep. Dan volg Kurt Darren (?) en ander afrikaanse musiekvermaak totdat die uiteindelik ge-doef-doef-doef van Stoutgattreffers of Bump (hoeveel samestellings is daar?) weerklink tot na twee-uur in die nag. Die vreugde van lekker kuier saam met jou pelle op common musiek terwyl die bachus-voggies in oormaat vloei en seker maak dat almal 'n onvergeetlike naweek beleef, sal seker altyd 'n wenner wees!

Half-ses die oggend lui die wekker en Harry staan op om koffie te maak. Dit is baie koud en ek is bly dat ek hierdie keer die Ice Wolf slaapsak ingepak het. Teen ses-uur kry ek dit uiteindelik reg om myself uit die bed te sleep, nadat Harry reeds koffie en ontbyt (Maximise met melk) voorberei het.

Die wedloop is geskeduleer om sewe-uur te begin en alhoewel ons eintlik bietjie laat is, begin die wedloop ook bietjie laat. 'n Rekord veld van 999 deelnemers staan gereed en wag vir die skoot om te klap. Dit is taamlik koel, alhoewel heelwat deelnemers net in hardloop frokkies en kortbroeke geklee is. Ons termostate werk duidelik nie almal dieselfde nie.

Die roete het blykbaar effens verander en die eerste ongeveer drie kilometer loop deur die strate van Rustenburg om deur 'n hek van die natuurreservaat te gaan wat nie normaalweg/kommersieël vir die publiek bedoel is nie. Hierdie deel is taamlik undulating, maar dis die volgende ongeveer drie kilometer wat jou hard laat werk. Die paadjie gaan styl teen die berg op tot by die hoogste punt waar die "King and Queen of the Mountain" aangewys word. Hierdie titels gaan aan die eerste man en eerste vrou wat deur die hoogste punt gaan en steeds die wedloop voltooi



Eers nog 'n bietjie draf en dan uiteindelik oorgee aan stap op die groot bult.



Shawn (ook 'n Cape Odyssey hoopvolle) en Harry besig om die laaste deel van die opdraande aan te durf in die spoor van deelnemers wat in die verte oor die berg verdwyn.

RUSTENBURG BERGWEDLOOP

Benewens die voorste, flukse deelnemers, stap die meeste gewone mense die bult. Die uitsig is pragtig en in die verte agter jou sien jy Rustenburg. Die 12-minuut-kilo-pas wat ons teen die bult handhaaf verbaas my eintlik, want ek het gedink mens stap effens vinniger! Die pad bo-op die berg is taamlik plat met klein gedeeltes op en af. Die roete volg een van die natuurreservaatpaie bekend as die *Sable Loop*, wat met 'n wye draai reg rondom die kampeerarea gaan.

Op nege kilometer sê 'n tannie vir my dat sy gehoor het die roete het geen verdere bulte vanaf die 10km merk nie. Gmpf, dink ek. Ons kamp in die reservaat en niks het vir my vreeslik plat gelyk oppad in of uit die reservaat nie, maar ek dink tog dat dit lekker sal wees om 15km afdraande te hardloop! Helaas is die tannie se opmerking toe nie waar nie. Nog 'n paar bultjies moet op en oorgesteek word, maar niks erg genoeg om jou *King of Queen* status te gee nie.

Sable Loop is in geheel ongeveer 10km lank, maar driekwart om sluit die pad weer aan by die hoofpad wat jou by die hoofhek uit die reservaat vat, ongeveer 8km verder. Nou is ons terug in Rustenburg se strate en alhoewel jy grotendeels afdraande hardloop is die pad weer taamlik *undulating* (golwend op afrikaans, maar geen *runner* gaan dié term verstaan nie!). Ons voltooi die 25 kilometer in ongeveer 2:56 - heel gelukkig dat ons darem onder drie ure klaar gemaak het. Benewens 'n medalje, kry almal wat die wedloop voltooi ook 'n Sterling Lager en 'n kilogram Super Power mieliemeel. Ek besluit sommer net daar dat middagete wors en krummelpap op die spyskaart het. Ons drink rustig bier op die rugbyveld saam met 'n groepie ander *Capy Odyssey* hoopvolles, terwyl ons kyk hoe die laaste deelnemers klaarmaak.

Alhoewel ons 'n veld/grondpad roete verwag het (as so 'n gewilde wedloop weet ek nie hoe ons die beskrywings misgelees het nie!) is die feit dat die hele roete (benewens omtrent 10 meter op die berg) oor teer loop, glad nie 'n demper nie. Dis 'n wonderlike stil pad oor die berg en in die natuur met asemrowende uitsigte. Die eerste en laaste paar kilometer deel jy die pad met ander gebruikers, maar ten minste is dit nie Johannesburg verkeer nie!

Die watertafels is telkens 'n fees en die vrywillige helpers en ondersteuners gaan uit hul pad om dit so 'n gesellig en lekker ervaring as moontlik te maak vir moeë deelnemers. Een watertafel bo-op die berg het OBS aangebied, terwyl ander *Bar-ones* en *Jelly babies* gehad het. Old Mutual het selfs 'n *slip 'n slide* gehad by hulle watertafel as jy dapper genoeg is om die koue aan te durf met 'n nat lyf vir die laaste 6km! Benewens water, was *Coke* en *Powerade* ook beskikbaar by al die watertafels.



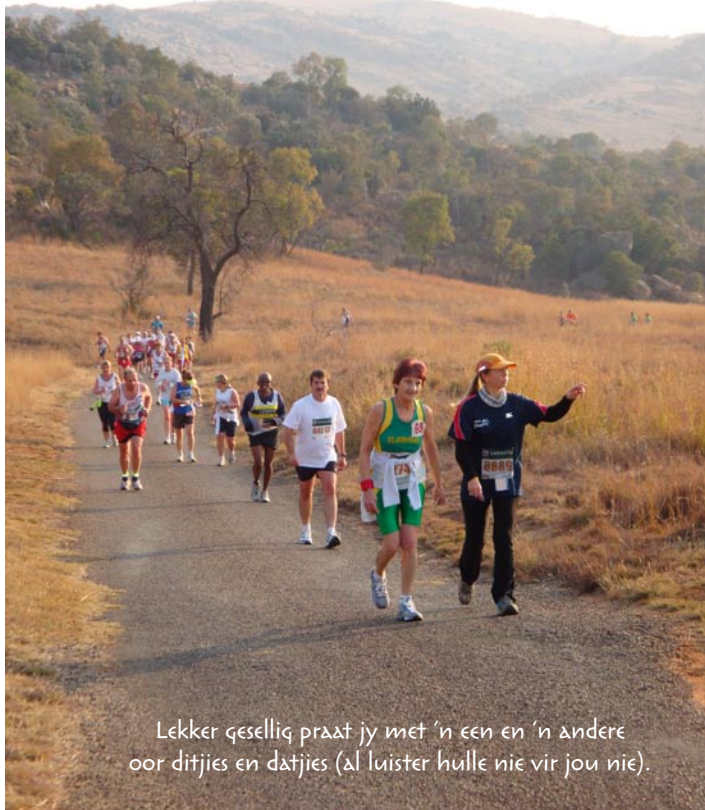
Harry en ander deelnemers in die verte bo-op die berg.

Die 10 meter grondpad (okey 20 meter) en die watertafel wat OBS aanbied om deelnemers mee te lawe.



Noë 300 meter tot bo - amper daar!

Ou vriende ontmoet weer - Joseph Maartens en Wiwi by die hoogste punt op die roete.



Lekker gesellig praat jy met 'n een en 'n andere oor dítjies en datjies (al luister hulle nie vir jou nie).

Dit verbaas my dat die wedloop nie 'n groter veld van deelnemers het nie. Dit is baie goed georganiseer, baie moeite word gedoen met die watertafels, dis 'n heerlike uitstappie naby aan Gauteng en omtrent almal met wie jy praat weet wel van die wedloop!

Terug by die kamp is ons die gelukkige wenners van 'n reuse groep piekniek-lawaaismakers wat hulleself weer daarop beroep om die hele kamp met Stoutgattreffers (seker nommer 666) te vermaak. Weereens kan ek nie verstaan waarom jy uit die stad se lawaai vlug om 'n selfs groter kabaal op te skop waar 'n paar ander mense gehoop het op rus en vrede nie. Gelukkig moet die dagbesoekers teen ses-uur uit die reservaat wees en ek kan byna nie glo hoe stil dit skielik in die kamp is nie! Eekhoringkies kom skielik uit en baljaar tussen en in die Akasia bome waaronder ons kamp. Hulle is blitsig en spring omtrent gemakliker as apies tussen die bome. Hou maar jou glasië sjampanje toe want hulle maak amok in die bome en alles beland in jou glas! Meteens kan ons ook die droëhoutvuurtjie hoor kletter en ons ore suis behoorlik van die stilte. Mens wil amper nie praat nie omdat jy bang is dit maak inbraak op die stilte. Ons kuier heerlik om die vuur met sjamps, Savanna en 'n soetdingetjie voordat ons laat gaan inkuip.

Tok, tok, tok, tok, tok, word ons wakker gemaak deur 'n houtkapper wat besig is om nes te maak reg bo ons tent in die vroeë oggendure. Dit is reeds lig, maar ons lê nog eers bietjie in. Te heerlik in die warm slaapsakke.

Half-tien besluit ons om die ander uur en 'n half van ons week se oefenprogram in die reservaat kaf te draf. Ons volg weer die Sable Loop paadjie, maar hardloop nog 'n draai om die tyd op te maak. Dit gaan maar moeilik en ek is bekommerd dat ek nie betyds fiks genoeg gaan wees vir die Cape Odyssey nie. Rustig eet ons middagete (oorskietbraaivleis en slaai met buns) en pak op om terug te keer na Pretoria.



RUSTENBURG BERGWEDLOOP



Die Old Mutual watertafel is aangewys as die beste watertafel by die wedloop.

Die voetganger bruggie oor die snelweg, kry jy op ongeveer die 23km merk. Wiwi en Shawn stap rustig oor die "bult".



Lede van die RAC hardloopklub wat ook ingeskryf is die vir Cape Odyssey, en ons wat heerlik in die sonnetjie sit en bier drink na 'n lekker ervaring.

Ons kampeerplek in die Kgaswane Natuurreservaat, na die wedloop, gestort en 'n glasië borrels in die hand (nat hardloopklere in die agtergrond wat in die sonnetjie droogbak). Die ablusie is skoon en netjies. Die reservaat het ook twee staproetes en ons oorweeg dit om weer te kom en moontlik die roetes te stap of hardloop as deel van ons oefenprogram.

