

## VOOR, TIJDENS & NA DE BAIKAL ICE MARATHON

DONDERDAG 03 MAART TOT WOENSDAG 08 MAART 2017 – SIBERIË – RUSSISCHE FEDERATIE

### "EEN MENS WIKT, HET BAIKALMEER EN DE OERKRACHT BESCHIKT"

Drasvoetje, enkele mijmeringen onderweg richting Siberië en zijn Baikal Lake Ice Marathon. Koffer zuinig gepakt. Leesvoer, berenmuts & ijs-geüpgrade loopschoenen paraat. Vele trainingskilometers in de benen. Ter plekke melden de ijsmeesters een ijsdikte van 58cm, sporadische zwarte ijsplekken & de komende dagen nog een laagje verse sneeuw. De marathon dag zelf kondigt zich aan met staalblauwe hemel & onvervalste Siberische winter-ijs-zon. Prima vooruitzichten dus. Een mens wikt ... maar uiteindelijk is het de oerkracht die beschikt.



### "FATA MORGANA OF KATORGA?"

Jawel goed en wel aangekomen in (en niet verbannen naar) Siberië. Vlotte Aeroflot middagvlucht vanuit Brussel naar Moskou. Daarna de binnenlandse "avondvlieger" richting Irkutsk, om 's morgens om 8h30, en nog altijd in Rusland dus, uit te stappen op Siberische grond (ijs).

Gure ijswind en verse sneeuw valt me te beurt. Hier word je met Englands niet veel wijzer. Mongolië & China zijn vlakbij en dat laat zich duidelijk horen. Irkutsk was in het verleden een bloeiende zijderoute handelsstad. Nu is het de favoriete tussenstop op de Trans Siberische Railway. Onderweg tussen Moskou & Vladivostok ligt het grootste zoetwatermeer op aarde, het Baikalmeer. Ook ik ben dus op bezoek, al kwam ik met het vliegtuig en is het voor het ogenblik een zoet-ijs-meer.

Wat basiswoorden Russisch helpen me in mijn zoektocht naar de autovoksal (autobusstation). De masjroetska, die pas vertrekt als hij vol zit, brengt me voor 150 roebel (75 ¥ = 1 €), vakkundig glijdend & sneeuwduinen mijdend, 70 km verder tot op, jawel op, het Baikal meer. De dikke ijslaag laat een short-cut toe. 's Winters gaat het verkeer ipv rond de oevers, gewoon rechtdoor over het ijs, recht op het doel af.

Ijs, ijs, ijs... op dat meer hoor ik je al zeggen en denken.

Ja heeeel veel ijs da's waar en koud, heeeel koud.



In 't echt, met beide voeten in en op die immense ijsvlakte, ervaar je zoveel meer.

*Ze leeft.*

*Ze groeit, ze verdikt, ze verslankt, ze krimpt, ze verrimpelt. Ze aarzelt, ze koelt af, ze bevriest, ze vervriest, ze verbindt, ze breekt, ze verbreekt, ze breekt af, ze scheurt, ze verenigt, ze herenigt, ze warmt op, ze smelt en ze verdwijnt. Ieder jaar opnieuw. Geduldig, trouw, nauwgezet, verrassend en zonder haast.*

*Ze fluistert, ze spreekt, ze zingt, ze lacht, ze klaagt, ze huilt, ze giert, ze kraakt, ze jammert, ze kreunt, ze zwijgt.*

*Ze ziet wit, blauw, groen, licht, donker, grijs, zwart...*

*Ze absorbeert, ze weerkaatst, ze spiegelt, ze vervormt.*

*Ze ligt, ze drijft, ze zwemt, ze verdrinkt. Ze verzamelt, ze stapelt, ze drukt, ze breekt.*

*Ze verdwijnt.*

Ik probeer mijn loopschoenen & outfit uit op het ijs. De 'juiste' kledij aandoen, daar ben ik nog niet uit. Vannamiddag was de zon present en liet de oostkant van het meer zich monkerend zien (start van de marathon). Een half uurtje later vulde vanover de heuvels, opgejaagd door één van die vele lokale Baikalwinden, snijdende sneeuw en kou diezelfde ijsvlakte.

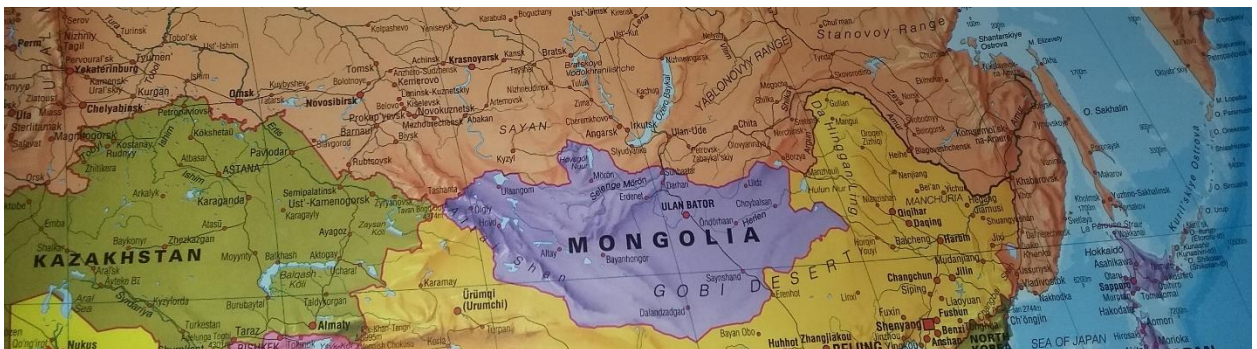
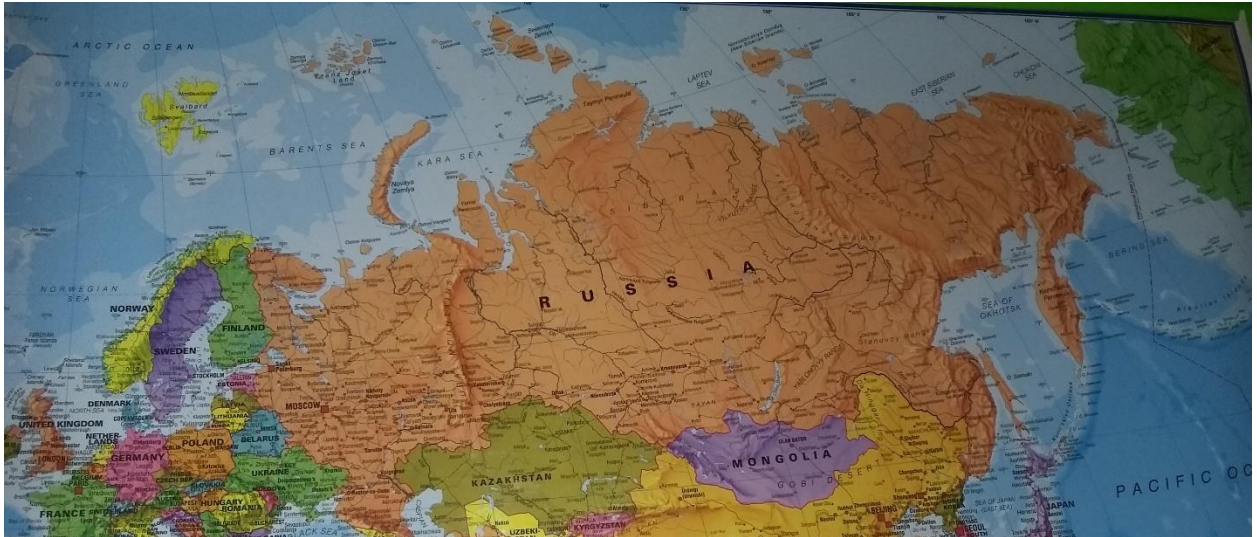
### **“ DE WERELD IS GROOT EN KLEIN TEGELIJKERTIJD ”**

Siberië is ver weg en toch is de wereld soms verrassend klein.



← 5383 MOSKOU × VLADIVOSTOK 3762 →





Kom ik hier vanavond in Irkutsk een restaurant-brasserie-bakkerij tegen waar de Belgische driekleur aan de gevel wappert. Wat blijkt, hier woont en werkt Benoit Dewitte, Kortrijkzaan, die in het verre Siberië zijn eigen zaak opstartte. Fijne ontmoeting, lekker gesmikkeld en alvast een Belgische supporter aan de eindmeet dinsdag (<http://www.belgianpub.ru> - +8 (3955)654-655).

Voor mij een goede keuze om hier enkele dagen vooraf aan en rond het Baikalmeer te dolen, te verkennen, te proeven & op te laden.

Enkele weetjes : het meer heeft een bananen doorsnede van ongeveer 600 km en 2000 oeverkilometers. Dat is in oppervlakte net iets kleiner dan ons belgenlandje. Met 1650 meter meteen ook het diepste zoetwatermeer ter wereld.

Een bijzonder plekje toch wel. Plant, dier en mens die in dergelijke barre omstandigheden leven en weten te overleven, chapeau, echte cracks. Gebruiken en rites van de Buryaten (bewoners van het autonoom Boedhistisch district Byryatita binnen de Russische Federatie) lijken hen daarbij dagelijks te inspireren. Over Burhan hebben we het later nog.

Een visverkoopster spreekt me zelfzeker & overtuigend aan : "mr...mr : 1 omul per day , keeps doctor away!" in haar beste & enigste Engels. En die Omul dat is geen vodka nee, het is een

× Baikal Ice Marathon 2017 × regio Irkutsk – Siberië – Russische Federatie × John Callens ×

lokale vette vissoort (uit het meer) die gerookt en gedroogd wordt. Een lokaal preventief medicijn tegen hartkwalen en beroertes & nog veel meer blijkt (het omega3vetzuren verhaal van bij ons avant la lettre). Ps : die vis heb ik geproefd & lekker bevonden & gekocht. Ik ben tijdens mijn verder verblijf dagelijkse klant bij "viswif" genaamd Roschenka die gecharmeerd werd door mijn beetje Russisch : "mienja savoet John, awatska savoet?". Wat die vis betreft : baat het niet, schaadt het niet..



De youtube reportage "zes maanden in de Siberische wouden" van Sylvian Tesson ( <https://youtu.be/FOJSbQ27ueA> ) of beter nog het boek met dezelfde titel, is een mooie weergave van hoe het hier leven is. Een aanrader.

Ik deed al enkele oefenloopjes op het meer. Dat ging vlot met de ijsloopschoenen aan en met en zonder de berenmuts op. Er viel hier de laatste dagen een pak verse sneeuw, wat het lopen flink lastig maakt.



De kledij-keuze-knoop is ontward : 3 paar kousen, een lange thermo onderbroek & daarboven een gemoltoneerde loopbroek, twee thermo onderhemdjes en een thermo loopshirt. Daarboven een windstopper, 2 paar handschoenen (dunne + daarboven ruimzittende dikke fleec handschoenen van mijn pa zaliger), 4 bufkes : 1 aan , 1 reserve op zak mocht de gure wind komen opzetten, 2 extra bufkes in reserve mee om in geval van nood boven de handschoenen te trekken. De Peru-muts op, de berenmuts gaat dus niet mee en de "all-in" gangster bandana op reserve ( voor in 't allerergste geval).

Dat zo op een rijtje uitschreven zien staan voelt goed : **'Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest'** las ik in het boek van Dostojevski ;-)

Morgen maandag vervoeg ik het lopersgezelschap om richting Oosten, naar het stadje Baikalsk, vertrekpunt van de marathon te reizen.

De komende dagen breekt de zon/maan hier wellicht door ... dwz diepvries temperaturen in 't verschiet, maar helder en open weer. Veel kans dus dat van bij vertrek de eindbestemming Listvyanka in 't vizier ligt.

Locals waarschuwen wel voor de temperatuurschommelingen en de plotse opkomende verraderlijke baikalwind. We zien wel ... dinsdag is nog een eeuwigheid, in Siberisch perspectief.



## “VOOR, TIJDENS EN NA DE BAIKAL ICE MARATHON : OMUL EN OMER”

De Baikal ijs marathon 2017 zit erop. Een meer dan bijzondere ervaring. Merci voor de support (in woord of gedachte), ... alle beetjes helpen. Spasieba dus.

Zowel fysisch maar evenzeer mentaal gingen we met 161 lot- & bondgenoten een onvoorspelbare uitdaging aan. Tot aan de vooravond van de wedstrijd bleef de sneeuw met bakken uit de lucht vallen. Rond middernacht kondigden een sterrenhemel en de maneschijn strenge nachtvorst aan.

Op marathon-dag zelf een schitterende sunrise bij -16°C en anderhalf uurtje voor de start nog het blitzbezoek van de gevreesde Baikal-mist.

Moeder natuur beproeft elk van de deelnemers. Tot kort voor de start wordt het kledij assortiment koortsachtig bijgesteld. Onderling respect en in verbondenheid : is het nu beter om underdressed of overdressed te starten?



Elke deelnemer countert op zijn eigen manier de stress en de angst voor de nakende uitdaging. Schoenveters worden voor de derde keer her-dichtgeknoopt, mutsen en handschoenen gaan aan & uit, luid schatergelach en stemmingmakerij, ijsberende solomeditaties, bloedernstige warming-ups, het zenuwachtig gedrum richting restrooms (wat de dames deze keer een gender voordeel oplevert).

Juist voor de start een mooi gemeenschappelijk emo-moment. Burhan, behoeder van ondermeer de Baikalvissers, -bewoners en -aangelanden wordt geëerd door de pink en wijsvinger onder te dompelen in een kopje melk (of glaasje vodka maar in geen geval met water!) en door dan nadien die druppels af te schudden in de verschillende windrichtingen. Dankzij Burhan gaan we dus met zijn allen een behouden tocht over het Baikalwater, -sneeuw en -ijs tegemoet.

De marathon zelf, ja die is zwaar. Door de vele sneeuw en de uiteindelijke stralende zon, wellicht eerder een Marathon du Sable, maar dan wel in de diepvries. Zoals gebruikelijk herschikking van de posities in de eerste kilometers, elk op zoek naar zijn juiste cadans. Over km 25 wisselen de overheerlijke runners-highmomenten af met loeizware episodes. Voeten die wegzakken in de sneeuw maken van tred houden een helse krachtinspanning. De estafette van positiewissels, van komen en gaan binnen de loopkoers komt op gang. Een grijns, een knikje, duim omhoog of omlaag, meer moet er niet gezegd worden. Allen zitten we in hetzelfde schuitje en dat verbindt. Ere wie ere toekomt, de quotes van trainer Lode (loopcel KTDC): 'blijven ademen' en 'blijf vooral die techniek verzorgen' flitsen als mantras door mijn hoofd. Ze bieden me houvast en de kracht om door te blijven. Je loopt daar (alleen) temidden die immense ijs- en sneeuwvlakte. Enig richtpunt zijn de besneeuwde bergen aan de horizon, die maar geen meter dichterblijken te komen. Elke 200 meter een rood parcoursvlagje en om de 7km een bevoorradingstafel. Ik mis een visueel richtpunt. Links, rechts, voor, achter allemaal eindeloos wit. En dan: opeens uit het niets verschijnen daar opeens gebouwen van Listvyanka. Oef, dan toch al uitzicht op ..., hoop je... tot oeps ... alles weer weg. Dagdromen of fata morgana noemt men dat zeker hé. Even bij mij de illusie dat het met de stralende zon echt aan het zomeren geslagen is, tot ik bij het afdoen van

mijn Peru-muts ijskegels voel en mijn vingertoppen smeken om die opa-handschoenen a.s.a.p. terug aan te trekken.



Die momenten dat 't koppeke zegt dat het meer dan tijd is om calorieën aan te voeren, maar dat je de vijgen die je op zak hebt niet meer uitgehaald of geknabbeld lijkt te krijgen, da's met de ratio moeilijk te verstaan. Nog bijzonderder is dat de medewerker van een volgende bevoorradingspost je dan juist wel weet te overhalen om van zijn thee en rozijnen aan te nemen en dat je na 3 (of waren het er nu 4) rozijnen terug het poer hebt om er tegen aan te gaan. 't Is moeilijk te beschrijven maar er hangt daar toch wel een vleug magie rond. En dan subliem, vanaf km 38 krijg je Listvyanka echt in 't vizier. Meer nog, Benoit uit Kortrijk hield zijn woord en kwam me tegemoet op het ijs en loopt de laatste kilometers mee aan mijn zijde. Het gaat weer flink vooruit. We lopen samen naar de eindmeet. Aan de arrivé het plaatselijk publiek dat aanmoedigt en feliciteert. Mooi, mooi, mooi is dat. De ultieme stap over de eindmeet: zalig, yes we did it! Ik krijg niets gezegd, ik stamel maar wat, mijn lippen geven door de koude niet meer thuis. Een kopje thee met suiker (of omgekeerd) & mierzoete lokale gebakjes doen wonderen en een warme douche meer dan deugd. De energie keert langzaam terug.



Benoit nodigt me nadien uit naar de plaatselijke Banja (Russische sauna en ijsbad ) aan de oevers van het Baïkalmeer. Na het veroveren van de obligate Omul, 2 stuks kaart ik deze keer gulzig naar binnen, wordt het genieten van een hete sauna afgewisseld met een duik in het in het ijswater. De Baïkalervaring op zijn Russisch wordt hierdoor compleet.



En ja voor ik het vergeet:

- na het verorberen van de Omul volgde er een overheerlijke Bellegemse Omer en dat aan de oevers van het Baïkalmeer.
- ik eindigde op plek 9 van de 161 deelnemers met een tijd van 3h27 (tijd en plaats doet er, als je er zelf bij was, helemaal niet toe); maar als je 't mij vraagt niet slecht voor een vijftiger uit het warme België die de oversteek maakte op zelfgefabriceerde loop-ijs schoenen;
- en ja zo'n banja na een marathon dat zou een verplicht onderdeel moeten zijn van de challenge : prima récup & klaar voor ... ;-)

Zo hiermee is het geschreven Baïkal-verhaal af.

Onderweg naar huis en thuisgekomen nagenietend van de vele indrukken en sensaties.

Opnieuw blij verrast door de fijne ervaringen in Rusland en met de Russen.

Niets is wat het lijkt ...

Oprecht dankbaar dit te kunnen en mogen meemaken.

John

10 maart 2017



The Results of XIII EDITION of  
BAIKAL ICE MARATHON  
"Clean Water Preservation Run"  
March 07, 2017



MARATHON, MEN

Place Место	BIB # Стартовый #	Name/ФИО	21KM	42KM	Date of Birth Дата Рождения	City, Country Город
1	64	Mazerski Bartosz	1:28:24	2:53:26	30.11.76	POL
2	3	Глазунов Владимир Юрьевич	1:34:42	3:12:18	10.04.81	Красноярск
3	158	Тимофеев Сергей Викторович	1:28:49	3:15:35	02.03.82	RUS
4	75	Dariusz Kielbasa	1:33:42	3:18:10	30.01.60	POL
5	93	Хлопов Сергей Вилорикович	1:38:26	3:19:44	24/01/1077	Москва
6	56	Silviu Popovici Eugeniu	1:40:50	3:20:37	26.01.68	Romanian
7	80	Ola Björklund	1:35:16	3:24:48	26.05.68	SWE
8	69	Дубатов Антон Геннадьевич	1:35:32	3:26:10	16.07.85	Тверь
9	22	John Callens	1:36:18	3:26:52	27.09.66	BEL
10	82	Tobias Tunkel	1:42:29	3:31:30	03.01.70	DEU