

ons Weekblad

Versijnt wekelijks in 11.000 gezinnen in Heer, Scharn, Eyldergaard, De Heeg, Vroendaal, Witte Vrouwenveld en Amby-Zuid.



SPORT

Henk Sipers

Marathon en ultraloper Henk Sipers uit Heer-Maastricht is net terug van Costa Rica alwaar hij deelnemer was aan een zeer zware meerdaagse loop door de regenwouden van Costa Rica.

De lopers liepen in 6 dagen van de westkust naar de oostkust en moesten over bergen tot een hoogte van 3000 meter. Regelmatig moesten ze rivieren door en de jungle in. Daar het nog regenperiode was in Costa Rica hadden de deelnemers $\frac{3}{4}$ van de tijd regen en soms zelfs hevige regen. Eerst was er een proloog over het strand aan de Pacific Ocean bij een temperatuur van 35 graden en daarna het regenwoud in de dag erna. Veel wegen en hele stukken bos waren weggespoeld en dan moest het parcours worden omgelegd. De lopers liepen met ruzzak met 2 liter water en verbandmaterialen en andere verplichte spullen voor geval van nood want vele plekken waren niet bereikbaar voor de volgers. Boven in de bergen zakte de temperatuur naar 7 graden en door de hevige regenval en wind was de gevoelstemperatuur rondom 0 graden. Toen de wedstrijd op het einde liep werd er veel afgedaald en werd het elke 100 meter wel 4-5 graden warmer en op het strand aan de Caribic Ocean was het weer 35 gra-

den alwaar nog een race gelopen moest worden over het strand en door de jungle alwaar ze soms tot aan de knieën in de modder zakten en ze weer blij waren als ze eruit waren inclusief schoenen.

De afstanden die ze liepen waren 6 km vlak, 38 km en 1770 hoogtemeters en 200 omlaag, 38,4 km en 2720 hoogtemeters en 1310 omlaag, 42,2 km 985 hoogtemeters en 2830 omlaag, 42,2 km en 1250 hoogtemeters en 1160 omlaag, 29,1 km met 150 hoogtemeters op en 150 omlaag.

Sipers: Het was erg zwaar. Daar het regenperiode was regende het ook elke dag en niet zo 'n beetje. We hebben veel modder gehad en bergop, zo heb ik het nog nooit meegemaakt zelfs niet in de Alpine marathons. Ondanks de slechte voorbereiding i.v.m. een blessure ben ik toch gefinisht en dat sterkt mijn zelfvertrouwen voor de toekomst.

Met deze loop werden er ook hulpgoederen meegenomen naar Costa Rica waar veel mensen nog in armoede leven. Een deel van de inschrijfgelden van de deelnemers werd gebruikt hiervoor en de rest door sponsoren en giften.

Meer info zie

<http://www.adventure-runner.tk>

