

In de ban van de Barkley

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Michiel Panhuysen

In de ban van de Barkley

De zwaarste en extreemste
ultrarun ter wereld

Ambo|Anthos
Amsterdam



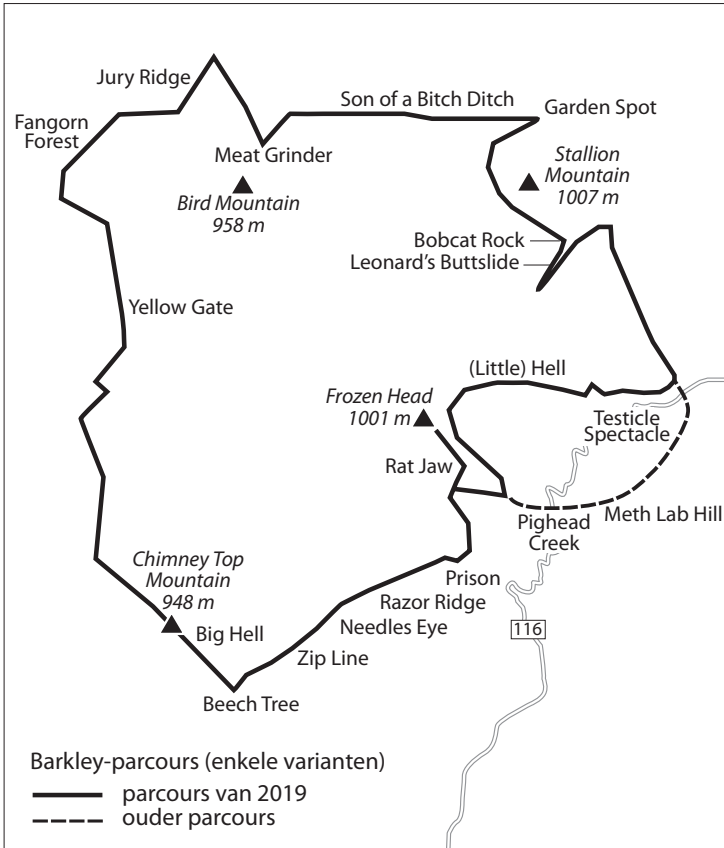
Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling
van Maarten Boers Literary Agency

ISBN 978 90 263 5372 7

© 2021 Michiel Panhuysen

Omslagontwerp en -illustratie DPS Design & Prepress Studio

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen



Inhoud

- 1 Een bizarre hardloopwedstrijd in Tennessee 9
- 2 Geïnspireerd door uitersten 27
- 3 Op de grens van het onmogelijke 41
- 4 Out There! 55
- 5 Lessen van Barkley-toppers 73
- 6 Door mentale grenzen breken 91
- 7 Verder 105
- 8 Een jaar zonder Barkley 115
- 9 Het bloed kruipt waar het niet gaan kan 123
- 10 Teamspirit 145
- 11 Eenvoud 159
- 12 Un-Fun Run 169
- 13 De bugel 181
- Ten geleide 189

Een bizarre hardloopwedstrijd in Tennessee

'Where Dreams Go to Die'

(motto Barkley 2016)

De spanning is om te snijden, op maandag 3 april 2017 vroeg in de middag. De wedstrijd is 59 uur en 59 minuten onderweg en de seconden van de laatste minuut van de racetijd tikken weg. Bij de gele slagboom op het kampeerterrein van Frozen Head State Park in Tennessee speurt een twintigtal toeschouwers het pad richting Bird Mountain af. Daarvandaan moet Gary Robbins komen, de hardloper uit Canada. Dertig seconden heeft hij nog en de kans dat hij op tijd bij de finish aankomt is vrijwel nihil. Dan schreeuwt iemand: 'Daar komt hij!' Twee vrouwen grijpen van spanning en ongeloof met beide handen hun hoofd vast. Wat een ontknoping!

Bij het douchehok van de kampeerplek rent een man met een rode baard in een regenpak. Het is Gary. Alleen de rich-

ting van waaruit hij komt aanlopen klopt niet. Toch beginnen de toeschouwers de atleet aan te moedigen: ‘*Come on Gary!*’

Maar er is ook verwarring. Gary hoort toch van de andere kant te komen? De seconden tikken weg: 57, 58, 59... Nee, dat kan niet waar zijn! De hardloper uit Canada perst er met een allerlaatste krachtsinspanning een eindsprint uit, tikt de gele slagboom aan en stort dan in elkaar. Hij overschrijdt de tijdslimiet van 60 uur met enkele seconden. In foetushouding ligt hij op de grond. Zijn vrouw ontfermt zich over hem. Zwaar hijgend brabbelt hij met een vreemde stem, vrijwel onverstaaanbaar: ‘het pad’, ‘mist’, ‘vergissing’, ‘pagina’s’.

Er hangt een grafstemming. Iedereen zwijgt ontzet. De Canadees met zijn rode baard ligt uitgeput en geëmotioneerd voor ieders voeten. Hier voltrekt zich een persoonlijk drama, al is de precieze toedracht nog niet gelijk duidelijk. Racedirecteur Gary Cantrell, beter bekend als Lazarus Lake, afgekort Laz, probeert voor zichzelf het mysterie te ontrafelen. ‘Hij kwam van beneden terwijl hij van boven had moeten komen. Ik ben benieuwd waar het misging.’ Gary Robbins tikt na 60.00.06 uur de finishlijn van de honderdmijls-wedstrijd aan, zes seconden na het verstrijken van de maximale wedstrijdduur. Nog nooit was een Barkley-loper zo lang ‘*Out There*’, met zo weinig succes.

Later legt Laz uit dat Gary vlak voor het einde van de race een navigatiefout maakte en van het parcours afraakte. ‘*He did not miss the time limit by six seconds. He failed to complete the Barkley by two miles.*’ Legendarische woorden. Gary miste de laatste 2 van de 100 mijl (160 kilometer) en kwam via een omweg aan de verkeerde kant van de finish uit. Geen finish

van de race voor hem. Een van de regels van deze wedstrijd is dat je het parcours dient te volgen, hoe moeilijk dat soms ook is. De beruchte hardlooperace heeft elk jaar een ander motto. ‘*Where dreams go to die*’ is het sarcastische motto van de Barkley van 2016, het jaar dat Gary zijn eerste DNF, *Did Not Finish*, opliep. Het zou evengoed het motto kunnen zijn van Gary’s tweede mislukte Barkley-jaar.

Minuten later staat de gebroken hardloper op. Lang omhelst hij racedirecteur Laz. Het is een emotioneel gezicht. Niemand spreekt het uit, maar iedereen weet dat Gary Robbins niet de annalen zal ingaan als zestiende finisher van de Barkley 100. Laz speelt ‘Taps’ op de bugel. Het is het ritueel waarmee de Barkley afscheid neemt van iedere deelnemer die de finish niet haalt. Iedereen zwijgt eerbiedig bij de klanken van de minitrompet. De Barkley heeft opnieuw een loper verzwolgen. Via internet gaan later filmbeelden van de Canadees in foetushouding de hele wereld over. Op Twitter wordt met afschuw gereageerd. Zo dicht bij een finish van deze brute race, zo dicht bij eeuwige roem in de wereldwijde ultraloperscommunity.

This is what failure looks like. De Barkley is hard en rauw. Er gaat meteen na de wedstrijd van 2017 op sociale media veel aandacht uit naar de luttele zes seconden die Gary Robbins tekortkwam voor een legendarische finish in de mythische hardlooperace. 60.00.06 is een mooi getal, met een confronterend verhaal.

Niemand heeft het meer over de bijzondere prestatie van John Kelly, de enige loper die dat jaar wél de finish van de Barkley Marathons haalt, schrijft iemand op Facebook. Er

zijn jaren waarin niemand de race weet te finishen. ‘De Barkley gaat niet om finishen, maar om falen,’ schrijf ik in een reactie op een hardloopsite. Ik weet inmiddels hoe het voelt om te falen in deze wedstrijd, meermaals hoorde ik de bugel voor mij spelen. Na de finish van John Kelly heeft niemand de race meer volledig uitgelopen.

Ik was er niet bij in 2017, maar ik volg de race via Twitter en lees later de verslagen van de wedstrijd. Dat doe ik al jaren, als ik er zelf niet bij ben. Het moet ergens in de nazomer van 2010 zijn, dat ik voor het eerst iets over de Barkley Marathons lees op de blog van een loper die regelmatig deelneemt aan obscure loopwedstrijden over extreme afstanden. Het is een merkwaardig raceverslag over een ongewone hardloopwedstrijd over 100 mijl, in het Frozen Head State Park, ergens diep in de uitgestrekte wouden van oostelijk Tennessee. Om te beginnen moet je – zo lees ik – voor deelname aan de wedstrijd een brief schrijven naar de organisatie om uit te leggen waarom je mee wilt doen. Het opstel moet geschreven worden onder de titel ‘*Why should I be allowed to enter the Barkley Marathons?*’ Het is hoogst ongebruikelijk om zo’n sollicitatiebrief te schrijven voor deelname aan een hardloopwedstrijd. Maar het artikel leert mij dat er wel meer ongebruikelijk is aan de Barkley. Zo is de aanmeldingsprocedure geheim en worden de exacte datum en het tijdstip van de start van de race vooraf niet openbaar gemaakt. Ook lopen deelnemers aan de wedstrijd kilometerslang buiten de paden om, dwars door het bos en verdwalen ze regelmatig tijdens de wedstrijd. Uiteindelijk finisht er in 2010 maar één deelnemer. Eén slechts!

Het artikel over de vreemde hardloopwedstrijd fascineert

me. Vanaf het begin dat ik erover lees, hangt er voor mij een waas van geheimzinnigheid over de Barkley. Ik vraag me af of de race wel echt bestaat en doe op internet wat meer research. Als ik geen concrete verwijzingen vind naar een datum, locatie of inschrijvingsmogelijkheden, begint een zaadje in mijn brein te ontkiemen. Een paar maanden later vind ik een boek over de Barkley met de titel *Tales From Out There*, geschreven door 'Frozen' Ed Furtaw. De auteur wist lang geleden als eerste de finish te halen van de Barkley, die toen half zo lang was als tegenwoordig. Ik lees het in één adem uit. Frozen Ed beschrijft een race die fundamenteel anders is dan andere wedstrijden. Hoe meer ik erover lees, hoe mysterieuzer het wordt. Een sigaret die wordt aangestoken als startsignaal blijkt een van de vele ongewone gebruiken in de race. Daarnaast zijn er tal van wedstrijdelementen die de race zwaar maken. Het is niet zozeer de afstand die de Barkley tot zo'n extreme uitdaging maakt, maar vooral het terrein. Frozen Ed beschrijft hoe de beklimmingen en afdalingen van steile hellingen, die voor een groot deel dwars door dicht struikgewas en uitgestrekte bramenvelden gaan, lopers uitputten en hun huid en ziel bekrassen. De uitdaging is niet het winnen maar het uitlopen van de race. Zo zwaar is de Barkley. Lopers strijden daarbij meer met zichzelf dan met de andere deelnemers. Sterker nog, lopers helpen elkaar vaak om de eerste vier van de vijf rondes door te komen. Frozen Ed schrijft ook over 'humility', nederigheid. Om de Barkley aan te kunnen heb je volgens de schrijver meer aan het tonen van respect voor de uitdaging dan aan een overdosis zelfverzekerdheid. Maar alleen nederigheid volstaat niet. Een finish is onmogelijk zonder respect

voor jezelf en diepe wilskracht om pijn en extreme vermoeidheid te doorstaan.

De Barkley bestaat uit het lopen van een ronde van 20 mijl, 32 kilometer, die vijf keer moet worden afgelegd. De looprichting van de rondes, 'Loops' in Barkley-jargon, verandert een paar keer tijdens de wedstrijd. Loop 1 is altijd rechtsom. Per jaar verschillen de looprichtingen van Loop 2, 3 en 4. De looprichting van Loop 5 is een vrije keus van de eerste loper in de laatste Loop. De tweede deelnemer in Loop 5 loopt in tegenovergestelde richting van de eerste starter. Als nummer één linksom loopt, moet nummer twee rechtsom lopen. De tijdslimiet voor een Barkley-finish is 60 uur, ofwel 12 uur per Loop. Dat betekent dat je binnen 36 uur na de start van de race aan Loop 4 moet beginnen. Iedereen die na precies 60 uur nog niet de Yellow Gate heeft aangetikt na een volbrachte Loop 5 wordt gediskwalificeerd. Als een deelnemer binnen 40 uur het einde van Loop 3 haalt heeft hij of zij de zogenaamde 'Fun Run' op zijn naam gezet. Er zijn niet veel mensen die een Fun Run op hun naam hebben staan. Nog veel minder mensen mogen zich Barkley-finisher noemen.

Bij het lezen van het boek wordt me duidelijk dat de Barkley meer is dan een wedstrijd. De verhalen van lopers die tot het uiterste gaan, veelal zonder de finish te halen, lijken niet op een hardloopwedstrijd, maar meer op een test in hoever atleten kunnen gaan met slaapdeprivatie, fysieke inspanning en mentale uitdagingen. 'De Barkley heeft dit jaar weer gewonnen,' is de conclusie na een race waarin er weer eens niemand weet te finishen. De Barkley lijkt bedacht om het menselijk haalbare aan te scherpen. In zijn boek schrijft Fro-

zen Ed dat racedirecteur Laz het parcours daarom na elk jaar met een finish steeds iets zwaarder maakt. Zo nodigt de race de deelnemers telkens uit om dieper te gaan.

Halverwege het lezen van *Tales From Out There* vind ik op internet een e-mailadres van de auteur. Ik mail hem nog voor ik het boek uit heb. Ed is erg enthousiast over mijn kwispelstaartende jonghondenreactie op zijn boek en belt me op. In het telefoongesprek vraagt hij me waarom ik de race, die twee weken later van start zal gaan, niet kom bezoeken. Ik sla het aanbod vriendelijk af. Het komt me wat timing betreft erg slecht uit en een ticket naar Amerika is bovendien vrij prijzig. Maar die nacht lig ik urenlang wakker. Ik móét dit meemaken. De volgende ochtend besluit ik om alsnog een ticket naar Tennessee te kopen.

Zo stort ik mij eind maart 2011 in een onbekend avontuur en vlieg ik van Amsterdam via Memphis naar Knoxville, Tennessee. Ik reis graag, maar ben nooit eerder in Amerika geweest. In Knoxville huur ik een auto en slaap ik voor het eerst van mijn leven in een motel. Geheel tegen mijn verwachting in is mijn ontmoeting met Amerika vanaf het eerste moment intrigerend. Bij veel dagelijkse dingen die ik er meemaak, doe of zie, heb ik het gevoel dat ik iets uit een film of van televisie herken. Bij mijn ontbijt in een Waffle House, een keten van ontbijtrestaurants, verbaas ik me over de waanzinnige hoeveelheden voedsel die mensen tot zich nemen. Bordvullende wafels, stapels pancakes en grote steaks trekken aan mij voorbij. Ik drijf de bediening tot lichte wanhoop als ik hun vraag of ze misschien ook yoghurt met muesli hebben, uiteindelijk koken ze een ei voor me. Na mijn ontbijt rijd ik

naar de Walmart. Ik loop meteen door naar de afdeling 'out-door', omdat ik propaangas nodig heb om te koken. Naast de campinggasbranders staat een verzameling vuurwapens uitgesteld.

Ik sla eten in voor een paar dagen en rijd door naar het Frozen Head State Park, het gebied waar de race zich afspeelt. Dit is het park! Ik rijd voorbij het bezoekerscentrum door naar het kampeerterrein. Op wat auto's met stickers van beroemde hardloopwedstrijden in de vs na lijkt de camping in het park op een doodnormale, basale kampeerplek zoals je die op zo'n plek verwacht. Op het hoogste deel van de schuin oplopende camping zie ik de rijen kentekenplaten hangen die de deelnemers van dit jaar en de voorgaande jaren meenamen. Naast de 1,60 dollar die je moet betalen voor deelname aan de race, moeten 'virgins', de lopers die voor het eerst deelnemen, ook een kentekenplaat van hun thuisstaat of thuisland inleveren. Dan zie ik de fameuze Yellow Gate. Het boek van Frozen Ed leerde me dat de Yellow Gate, voor normale mensen niet meer dan een gele slagboom die auto's belet verder het bos in te rijden, als start en finish een magische plek inneemt in de Barkley. Ik parkeer voor de Yellow Gate, stap uit de auto en raak de gele slagboom met gepaste eerbied aan. Het is opwindend om elementen uit een spannend boek in werkelijkheid te zien. Dit is geen fictie maar echt. Of toch niet? Het is een vreemde sensatie.

Niet ver van de Yellow Gate nabij de kentekenplaten staat een man met een grote, grijze baard en uitpuilende ogen achter een bril met jarentachtigmontuur. Op zijn hoofd een cowboyhoed. Spijkerbroek en houthakkershemd complete-

ren zijn uitdossing als hillbilly van een jaar of zestig. Hij is druk bezig om kippenpoten te grillen op een kampvuurtje. Dit is hem, weet ik meteen. Ik heb nog nooit een foto van hem gezien maar alles aan deze man straalt uit dat de Barkley aan zijn brein is ontsproten. Met ingehouden spanning stap ik naar hem toe. Ik stel me voor en zeg dat ik uit Nederland kom om de race van dichtbij mee te maken. ‘Welcome,’ zegt de man met het lijzige accent van de zuidelijke Verenigde Staten. Hij presenteert zich met zijn officiële naam: Gary Cantrell. Lopers kennen hem vooral onder zijn bijnaam Laz, de afkorting van Lazarus Lake. In eerste instantie lijkt het alsof de man een acteur is die een personage uit het boek van Frozen Ed speelt. Het voelt alsof ik in een verfilming van het boek ben beland, met de Yellow Gate als decorstuk.

Die film, waarvan ik onderdeel ben, speelt zich de drie daaropvolgende dagen om mij heen af. Ik grijns van oor tot oor, en die grijns blijft dagenlang op mijn smoel. Na een korte kennismaking koppelt Laz me aan Frozen Ed, die ook ergens rondloopt op het terrein. Zelf gaat Laz door met waar hij mee bezig was: het grillen van diepgevroren kippenpoten op een vuurtje. Met zijn vingers smeert hij de nog bevroren poten in met barbecuesaus en legt ze dan op het rooster boven het vuur. Het resulteert in kippenpootjes die zwartgeblakerd zijn terwijl ze vanbinnen nog roze zijn. De gegrilde kippenpoten op de vrijdag voor de start van de Barkley blijken een traditie. Frozen Ed omhelst me als een oude vriend en nodigt me uit mijn tent op te zetten naast de zijne. Graag neem ik zijn aanbod aan. Ik verwonder me erover dat alles in zo’n bijzondere wedstrijd als deze zo toegankelijk is.

Nog geen tien uur later maak ik de start mee om een uur of één in de nacht. Het is de vroegste Barkley-start ooit, hoor ik. Alleen Laz weet vooraf hoe laat de race zal starten. Het startmoment is ergens tussen middernacht en twaalf uur 's middags. Een uur voor de start blaast Laz op een grote schelp, de *conch* (spreek uit: 'konk'). Lopers weten dat ze op dat moment nog zestig minuten hebben voor Laz een sigaret zal opsteken bij de Yellow Gate, als startsignaal van de wedstrijd. Als de sigaret brandt zetten de lopers zich in beweging.

Naast de sportieve uitdaging die de race voor veel lopers is, is ook de sfeer eromheen een belangrijke reden om een Barkley-weekend mee te willen maken. De Barkley is een jaarlijkse samenkomst van lopers die een poging doen om de nauwelijks te finishen race toch uit te lopen, maar het is ook een plek waar je aan het kampvuur de geur van gegrilde kip, matig verbrand hout, pannenkoeken en koffie opsnuift en naar verhalen luistert. Oudgedienden en gestrande lopers vertellen over hun ervaringen in de race. De meeste verhalen spelen zich af Out There. Deze woordcombinatie valt regelmatig bij de Yellow Gate. Out There is het gebied buiten de camping, het terrein dat je betreedt nadat je de Yellow Gate achter je hebt gelaten. Barkers – deelnemers en anderen die een band hebben met de Barkley – hebben een gevoel bij dat begrip. Het staat voor de typische Barkley-ellende die je Out There meemaakt. IJzige regen en storm in de nacht afgewisseld met een 25 graden warme middag, mist, maagklachten, hallucinaties, extreme spierpijn, de stress om te verdwalen, een boek dat moeilijk te vinden is, slaapgebrek, een *hiking pole* verliezen of breken, verstrikt raken in de bramenstrui-

ken... Het gebeurt allemaal Out There. Iedereen weet wel zo ongeveer wat daar Out There gebeurt, maar smult telkens weer van een vers verhaal over afzien, onderzoeking, de New River die door de regen ondoorwaadbaar geworden is, of de bril die een loper verliest waardoor hij geen kaart meer kan lezen. Voor lopers staat Out There voor afzien en ellende in tegenstelling tot de kampeerplek, waar je in een warme slaapzak kunt kruipen, kunt eten wat je wilt en zelfs een warme douche kunt nemen. Daarom is het na elke Loop erg aanlokkelijk om het voor gezien te houden en geen nieuw nummer voor de volgende Loop op te halen bij Laz. Toeschouwers, crewleden en gestrande lopers houden bij de finishlijn de voortgang bij van de lopers die nog in de race zijn, in Loop 3, Loop 4 of misschien wel Loop 5. Uren verstrijken langzaam, de beleving van het weekend is intens. Iedereen leeft mee met de lopers die nog in de race zijn. Af en toe schalt de bugel over het terrein, als Laz of iemand anders 'Taps' speelt voor een uitgevallen loper. In de nacht klinkt dat macaber.

Later die nacht breekt een onweersbui los, kort maar krachtig. Aan het kampvuur bij de Yellow Gate heeft iemand die zich voorstelt als Rich Limacher inmiddels onverstoort het grillen van kippenpoten overgenomen van Laz. De vuren branden de hele nacht door. Rich is een van de oudgedienden van de race. Hij slaat geen Barkley over en is er sinds jaar en dag de vaste kippenroosteraar. Geroosterde kip hoort bij de Barkley. Daar verandert een regenbuitje niets aan. De deelnemers zijn grotendeels op zichzelf aangewezen. Naast de Lookout Tower is de Yellow Gate de enige plek waar de race toegankelijk is voor de weinige toeschouwers.

Ik maak kennis met oud-Barkley-winnaar Jonathan Basham, een sympathieke man van een jaar of dertig. Hij liep een aantal recordtijden op langeafstandspaden in de Verenigde Staten en trekt veel op met Andrew Thompson, een andere oud-Barkley-finisher. JB – zo staat hij in de loperswereld bekend – gaat al een tijdje mee in de Barkley-scene en geeft dit jaar een aantal lopers mentale ondersteuning tussen de Loops in. Ook helpt hij de lopers om zich te voeden in deze zogenaamde ‘*interloopal period*’, de periode tussen de Loops, want de Barkley doet niet aan de traditionele bevoorradingsposten. Barkley-deelnemers moeten zelf in de interloopal period wat soep of een snelle hap opwarmen en zich voorbereiden op een nieuwe Loop die meestal meer dan tien uur duurt. Hulp van een ervaren ultraloper of – nog beter – een Barkley-finisher als JB is daarbij prettig. Ik spreek hem uitgebreid over zijn voorbereiding op de Barkley. Het is voor mij als onervaren buitenstaander op dat moment opmerkelijk om een toploper de waterflesjes van een mindere god te zien vullen. Als ik JB vraag waarom hij zelf niet loopt, zegt hij dat hij het jaar daarvoor heel veel heeft moeten geven in de voorbereiding en tijdens de race. Hij kan dat mentaal niet voor een tweede keer opbrengen. Hij vertelt dat hij in de aanloop naar de race regelmatig met zijn auto naar een berghelling in de buurt van zijn huis reed en vanaf de parkeerplaats de helling een aantal keren op- en afliep. ‘Na een paar keer die berg te zijn opgelopen ben je er helemaal klaar mee,’ legt JB me uit. ‘Als je dan weer naast je auto staat is de verleiding erg groot om in te stappen en naar huis te rijden, zeker als het weer niet meewerkt. Maar net dan moet je jezelf dwingen om