

## UTMB Transvulcania Vulcanes 6 mei 2023

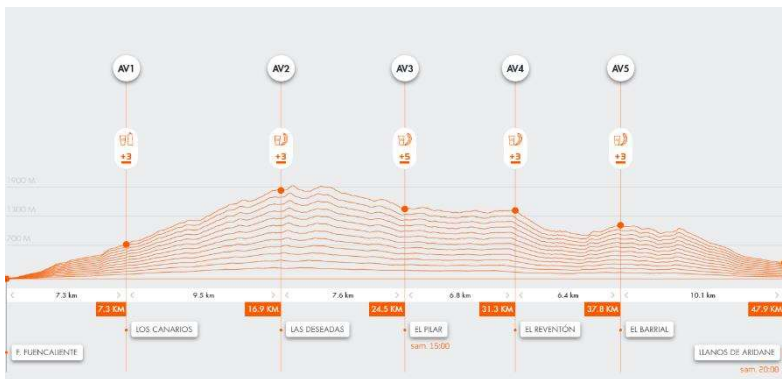


De UTMB Transvulcania Vulcanes: dit is een Ultra marathonrace op het Canarische eiland La Palma, over stoffige zwarte paden en scherpe bergkammen met geweldige uitzichten. De route start op het meest zuidelijke puntje van het eiland, bij de vuurtoren van Fuencaliente. Na 48 km eindigt de race in Los Llanos de Aridane waarbij er dan 2800D+ overbrugd zijn...

Ik kwam de UTMB Transvulcania vulcanes 2023 race tegen op internet, toen ik dit zag dacht ik: dit is een leuke en uitdagende race voor mij mede door de hoogte meters die je aflegt in dit parcours. Nog even naar een paar filmpjes gekeken op YouTube en ik was bijzonder enthousiast.

In aanloop naar dit evenement was ik al in training voor de Marathon van Rotterdam dit was officieel mijn 1<sup>e</sup> marathon deze heb ik gelopen in 3 uur 26 minuten hier ben ik heel erg blij mee.

Transvulcania route



Transvulcania hoogte meters



foto Marathon

Twee dagen voor de race ben ik op parcours verkenning geweest bij de start en de finish toen kwam opeens binnen wat de uitdaging ging worden, dat is namelijk de combinatie van de steile vulkanen en het losse vulkaanzand + de scherpe stenen en de smalle paadjes op hoogte.



foto start

Over de race zelf: ik heb er 9 uur en 4 minuten over gedaan door allerlei weersomstandigheden heen (wat een wind boven de



foto 8 km

wolken) ik was rustig begonnen omdat je gelijk 10 km lang gaat klimmen. Daarna constateerde ik dat ik mensen inhaalde op de klimmetjes en mensen mij weer inhaalden op de afdalingen deze waren best uitdagend, tijdens de race ging het eigenlijk heel goed en geprobeerd om zoveel mogelijk van de omgeving te genieten in het middenstuk tegelijk proberen op voeding en hydratatie te letten wat ook heel belangrijk is op hoogte en de duur van deze race. De laatste 5 km is alleen maar bergafwaarts en de laatste 2km staat iedereen je aan te moedigen tot je de finish



*foto finish*

overgaat wat een TOP avontuur echt heel leuk om gedaan te hebben en via de UTMB organisatie is alles echt heel goed geregeld van start tot finish.

Ik ga zeker nog een keer een UTMB ultra marathon doen maar nu even de focus op de aankomende triatlon wedstrijden.

Jimmy Boom