RAPPORT (Kaap), Sport
Sunday, 5 October 2008, p. 8

Wikkel deur woestyn

RAPPORT (Kaap), Sport
Sunday, 5 October 2008, p. 8

Kapenaar speel draf-draf met die wêreld se sandvlaktes klaar

AVRIL FILLIES
Kaapstad

Enige ordentlike kameel sal dink hy sien 'n lugspieëling in die Sahara wanneer 200 atlete vanoor die wêreld op 26 Oktober dié onherbergsame woestyn begin deurkruis. Hy sal dalk die sand met sy lang wimpers uit sy oë wil knip en wéér kyk na die helderbont lap op die rug van sewe van dié hardlopers . . . niks minder nie as die Suid-Afrikaanse vlag.

Ryan Sandes (26) van Houtbaai is een van die plaaslike atlete wat in Egipte wegspring. Dit is sy tweede woestyn-ultramarathon.

Die Sahara Race is een van die 4Deserts-ultramarathons, elkeen 250 km wat oor ses dae afgelê word.

Sandes het in Junie in China aan sy eerste 4Deserts-ultramarathon deelgeneem – bekend as die Gobi March – en dit boonop gewen.

Sandes is 'n lid van die atletiekklub Houtbaai Harriers, maar voor die Gobi March was sy grootste uitgading die Knysna-marathon.

"Die Gobi het vir my begin nadat ek Racing the Planet op die internet nagevors en dit as 'n geleentheid gesien het om te reis. Ek het geen idee gehad wat om te verwag nie en ek het ook nog nooit aan 'n meerdaagse wedloop deelgeneem nie," sê Sandes.

Racing the Planet word deur 'n maatskappy met dieselfde naam georganiseer. Hulle reël jaarliks 'n ekstreme ultramarathon in 'n ander deel van die wêreld – vanjaar was dit in Viëtnam, volgende jaar in Namibië en in 2010 in die Australiese Outback. Dis ook dié maatskappy wat die 4Deserts organiseer.

Benewens die Gobi en die Sahara voltooi Atacama in Chile en Antarktika die 4Deserts.

"Vroeër vanjaar het ek ingeskryf vir die Atacama, maar moes weens 'n kniebesering onttrek en het toe vir die Gobi ingeskryf. Danksy my landgenoot Paul Liebenberg ('n dokter wat nou in Australië werk), wat my onder sy vlerk geneem het, het ek as 'n onbekende Suid-Afrikaner die Gobi gewen.

"Paul was een van vier atlete wat begin vanjaar besluit het om al vier ultramarathons in een jaar te voltooi. Dis nog net hy en Dean Karnazes van Amerika wat vasbyt," sê Sandes.

In elke wedloop word die afstand in fases beplan. "Die eerste vier dae lê jy so 40 km af, dag vyf 'n moordende 80 km en die laaste dag tussen 15 en 20 km. Die eindskof is baie ontspanne," sê hy.

Sy deelname aan die Gobi March het hom R60 000 uit die sak gejaag aan inskrywingsgeld (wat in Amerikaanse dollars betaal moet word) en reisgeld. Hy word nou geborg deur Cape Kingdom, 'n maatskappy wat anti-inflammatoriese produkte uit boegoe vervaardig.

"Ek kan nie die gevoel beskryf as jy as Suid-Afrikaner tussen internasionale deelnemers staan met daardie vlag op jou rugsak nie. Die vlag maak jou 'trots Suid-Afrikaans' en jy kry 'n ekstra adrenalien-inspuiting om dit vir jou land te doen.

"Net atlete wat oorsee deelneem, ken daardie hoendervel-gevoel en inspirasie wat van nêrens af kom."

Volgens hom word afstande in temperature van tussen 5 °C en 45 °C met hoë humiditeit afgelê. 'n Mens sukkel om die temperatuurwisselings te hanteer, sê Sandes.

Hy doen sy voorbereiding by die Sportwetenskapsinstituut in Nuweland, waar hy op die trapmeul in verskillende temperature hardloop.

"Met my voorbereiding vir die Gobi het ek in die somer met 'n klomp klere aan langs Chapmanspiek gehardloop. Die mense het my baie skeef aangekyk!"

Hy beoog om in 2010 die Atacama aan te pak en later in Antarktika te gaan deelneem. In Mei 2009 neem hy aan die Racing the Planets-ultramarathon in Namibië deel en ander in sy visier is die Trans333 – 'n resies van 333 km wat elke jaar in 'n ander woestyn aangebied word – en die Cape Odyssey – 'n wedloop van 200 km oor vyf dae van Hermanus tot Stellenbosch. (Die volgende Cape Odyssey begin Woensdag en eindig Sondag op Boschendal.)

"Deelname aan die vier woestyne verander regtig jou uitkyk op die lewe, want jy leer om jou prioriteite reg te kry. Ek hou van enigiets wat met die buitelewe te doen het.

"Dis nogal vir my 'n aanpassing om weer af te skakel in 'n kantooropset nadat ek ses weke in die buitelug deurgebring het.

"Wat ek tot dusver geleer het, is dat as jy iets baie graag wil hê, dit nie onbereikbaar is nie," sê Sandes.

■ Besoek www.4deserts.com, www.racingtheplanet.com en www.cape-odyssey.com vir inligting.

SPORT
Wikkel deur woestyn

RAPPORT (Kaap), Sport
Sunday, 5 October 2008, p. 8

Ryan Sandes (26) van Houtbaai in aksie tydens die ultramarathon deur die Gobi-woestyn in China wat hy gewen het. Foto: WOUTER KINGMA/RACING THE PLANET

SPORT
Wikkel deur woestyn