

Marathon Des Sables

De uitdaging en next level voor je carrière

Bridge2Cross



Inhoudsopgave

Het onmogelijke mogelijk maken?

3

Marathon des Sables: een beknopte geschiedenis

4

Inspirerende feiten over Marathon des Sables

4

Begeleider Bart Eigenhuis:

5

"Ik train je ook voor de mentale uitdaging"

Wat haal jij uit de Marathon des Sables?

7

Vorbereiding en investering

8



Het onmogelijke mogelijk maken?

Hardlopen in het brandende woestijnzand - het lijkt een onmogelijke uitputtingsslag. Maar dat is het niet! Ook jij kan iets presteren dat voorheen onmogelijk leek. Je bent al succesvol in je carrière. Je hebt een groot en fijn netwerk en je hebt al veel bereikt. Ga nu de strijd aan met zon en zand!

De Marathon des Sables is de ultieme uitdaging. Deze zevendaagse ultraloop van ruim 250 kilometer vindt sinds 1986 jaarlijks plaats in de Sahara. De Marathon des Sables is the next level. Een mooi moment om zowel mentaal als fysiek tot het uiterste te gaan. Niet voor niets wordt deze ultraloop 'the toughest footrace on Earth' genoemd. Wordt het een metafoor voor de route die jij als leider hebt afgelegd?

Nog in dubio of je de uitdaging aangaat? Op de volgende pagina's helpen we je in je beslissingsproces. De volgende onderwerpen passeren de revue:

- Wat is de Marathon des Sables en hoe is deze wedstrijd ontstaan?
- Welke winst haal je uit deze ervaring?
- Hoe kun je je voorbereiden op deze uitdaging?

Ook laten we onze trainer en begeleider Bart Eigenhuis aan het woord. Hij vertelt over zijn eigen ervaringen tijdens twee verschillende edities van de Marathon en legt uit wat hij voor jou kan betekenen.

Avontuur

De Marathon des Sables is een prachtig avontuur dat je voor de rest van je leven zult meenemen. Heb jij deze challenge volbracht, dan loop je nergens meer voor weg en durf je elke uitdaging aan. Een boost voor je conditie, je zelfbewustzijn, je lijf... je alles! Nieuwsgierig? Lees verder!

Voor wie is dit document bedoeld?

Deze tekst richt zich specifiek op succesvolle en ambitieuze ondernemers, managers of directeuren (C-level). Hoewel iedereen uiteraard welkom is om de Marathon des Sables op eigen gelegenheid te lopen, richt Bridge2Cross zich op deelnemers die zich door een ervaren trailrunner willen laten begeleiden en bereid zijn daarvoor een lichamelijke, mentale én financiële investering te doen.



Marathon des Sables: een beknopte geschiedenis

Het is 1984: op 28-jarige leeftijd besluit de Franse concertorganisator Patrick Bauer om een tocht van 350 kilometer door de Sahara te maken. Het is een eenzame voetreis van 12 dagen, die Patrick *self-sufficient* (zelfvoorzienend) loopt. Dat wil zeggen dat hij een loodzware rugzak met water en voedsel voor de hele reis meest. Dat moet ook wel: op de route bevinden zich geen dorpen of oases.

Geïnspireerd door deze tocht besluit Patrick een heuse Marathon des Sables (Frans voor marathon van het zand) in het leven te roepen. Sinds 1986 is de sidderende hitte van de Sahara het jaarlijkse decor van deze ultraloop. In 6 etappes leggen de deelnemers ruim 250 kilometer af. Nog steeds wordt zelfvoorzienend gelopen. Deelnemers brengen de nacht door in een berbertent.

De Marathon des Sables is inmiddels uitgegroeid tot een internationaal evenement waaraan elk jaar gemiddeld 1000 deelnemers meedoen. In het jubileumjaar van 2020 zal de 35e editie naar verwachting extra veel sportievelingen trekken.

Wil jij in 2020 de eindstreep halen? Begin dan op tijd met je training!

Inspirerende feiten over de Marathon des Sables

In 2010 deed de Belgische televisiemaker Tom Waes mee aan de loop. Dit deed hij voor zijn tv-programma *Tomtesterom*. Met zijn uitzending inspireerde hij een 62-jarige vrouw ook aan de Marathon des Sables mee te doen.

Tijdens de loop van 1994 verdwaalde de Italiaan Mauro Proserpi tijdens een zandstorm. Hij zwierf 10 dagen door de woestijn. Dertien kilo lichter werd hij 200 km van het parcours gevonden. Overigens dragen de deelnemers tegenwoordig gps-ontvangers.

De Nederlandse Ragna Debats is de winnaar onder de vrouwen van 2019. Ondanks uitdrogingsverschijnselen en permanente pijn, ging ze toch door. *"I'm a fighter,"* zoals ze in een interview zei.

Begeleider Bart Eigenhuis: “Ik train je ook voor de mentale uitdaging”

Bart Eigenhuis van Bridge2Cross begeleidt ambitieuze ondernemers, managers, directeuren en doorzetters die aan de Marathon des Sables willen deelnemen. In 2014 en 2019 haalde de fanatieke trailrunner zelf de finish. Hoe heeft Bart dit beleefd? En wat kan hij voor onervaren deelnemers betekenen?

Bart, waarom deed je voor het eerst mee?

“De eerste keer was in de periode dat ik me terugtrok uit mijn eigen bedrijf. Daardoor had ik tijd om meer met het hardlopen te doen. Ik had altijd gedacht dat de Marathon des Sables mijn kunnen ver te boven zou gaan, maar ik houd van uitdagingen. Daarom besloot ik het toch te proberen! Inmiddels houd ik me permanent met fysieke en mentale fitheid bezig, met mijn bedrijf Bridge2Cross. Daarvoor geef ik onder meer ademtherapie en koudetraining.”

Wat vond je het meest indrukwekkend?

“De Marathon des Sables is allereerst een krachtige detox - van stress, van je smartphone en van materiële zaken. Een proces van zelfreflectie zet in. Je gaat zaken met afstand bekijken.

Ook ga je de luxe die we in Nederland hebben meer waarderen. Je leeft op rantsoen; je kunt alleen eten wat je bij je hebt voor die dag. Oploskoffie die je anders niet om te drinken vindt, is nu een feest! En door het matje waarop je ligt, realiseer je je hoe lekker zacht je matras thuis is.

Het meest bijzondere vond ik wel dat ik ontdekte dat ik tot veel meer in staat was dan ik had verwacht. De Marathon des Sables is het onmogelijke mogelijk maken. Ik ben zeker zelfverzekerder teruggekomen.”

Wat was de grootste uitdaging?

“De verschillende soorten terrein, de warmte en het feit dat je niet weet hoe ver het nog is. Dan hebben we nog de loodzware rugzak, het op rantsoen eten en slapen in een open berbertent met 8 personen. En uiteindelijk is de mentale uitdaging misschien nog wel het grootst. Dat overwin je door positief en gefocust



te blijven. Al deze uitdagingen komen overigens terug in mijn training.”

Hoe kwam je op het idee om deelnemers aan de Marathon des Sables te trainen en te begeleiden?

“Ik ben zelf ondernemer en begrijp daarom wat ondernemers bezighoudt. Vanuit mijn netwerk werd ik gekoppeld aan Alex van Ginneken, een succesvolle online business coach. Hij hoorde dat ik een ervaren trailrunner ben en wilde meer weten over de Marathon des Sables. Dat heeft ertoe geleid dat we samen hebben getraind en samen naar de MudSweat Trails Store in Zoetermeer zijn gegaan om gear aan te schaffen. Uiteindelijk zijn we ook samen naar de Sahara afgereisd om met succes de Marathon des Sables te lopen.

Voor Alex als ondernemer bleek dit een inspirerende ervaring, en inmiddels kreeg ik steeds meer signalen dat er is veel behoefte onder de deelnemers was om vooraf beter geïnformeerd te worden. Je haalt namelijk meer uit de Marathon des Sables, als je je goed voorbereidt. En natuurlijk verklein je de kans op uitval.”



Als ik als deelnemer met jou ga trainen, hoe moet ik me dat dan voorstellen?

“Bij de training gaat het er vooral om sterk te worden. Je loopt namelijk self-sufficient: je hebt alles bij je voor de hele week, dus eten voor alle etappes. Je krijgt wel water en zouttabletjes van de organisatie, maar de rest neem je mee. Met andere woorden, zeker de eerste dagen heb je een enorm gewicht mee te dragen.

Hoe bouw je nu die kracht op? Allereerst ga je veel onverhard trainen, in het bos, om je pezen en spieren sterker te maken. Door middel van een gewichtsvest wen je aan de bepakking van 10 tot 14 kilo die je moet meedragen. Daar stoppen we steeds zwaardere gewichtjes in, zodat de training ook steeds zwaarder wordt. Ook op de sportschool train je je spieren.

Dan moet je nog wennen aan de verschillende soorten ondergrond in de woestijn, dus we zullen ook gaan trainen in de duinen of op het strand.

Tot slot is het cruciaal dat je lichaam leert om te gaan met het zware rantsoen dat je in de woestijn meeneemt. Het gaat daarbij vooral om dat je lichaam over kan schakelen op de vetverbranding, waardoor je de inspanningen veel langer kan volhouden.

Uiteraard maken ik met elke deelnemer een trainings-schema dat aansluit op zijn of haar conditieniveau en drukke werkweek als directeur of topmanager. Het is wel de bedoeling dat deelnemers ook in hun carrière succesvol blijven.”

De volgende editie van de Marathon des Sables vindt plaats in april 2020? Kun je op basis van je ervaring inschatten wanneer deelnemers moeten beginnen met trainen?

“In alle gevallen is het verstandig om tijdig te beginnen met specifiek trainen, uiteraard in een opbouw. Mijn advies is dus rond juli 2019. Nog een laatste tip: laat je door niemand vertellen dat je het niet kunt! Het zal je verbazen waartoe je in staat bent.”

Waar word je allemaal op voorbereid?

- het dragen van 10 tot 14 kg gewicht
- het verdragen van hitte (de temperatuur tijdens de Marathon kan oplopen tot boven de 40 graden!)
- het lopen op verschillende ondergronden (zand, mul zand, rotsen, stenen etc.)
- klim- en afdaaltechnieken
- het harden van je voeten tegen blaren
- je voeding (eten en drinken) tijdens het lopen
- het lopen van 250 km in een week!
- het sterk maken van de juiste spiergroepen en pezen voor dit event
- het inpakken van je rugzak
- het mentaal sterker worden
- welke spullen je nodig hebt en/of verplicht zijn

Wat haal jij uit de Marathon des Sables?

1 Zelfreflectie en inzicht

Je wordt teruggeworpen op jezelf, even helemaal *back to basics*. Er valt niets te delegeren. Het is me, *myself and I*, zonder luxe - alleen puur natuur en je tentgenoten met wie je steeds meer een band gaat opbouwen.

2 Eigen ontwikkeling

Door nieuwe ervaringen op te doen verbreed je je horizon en blijk je iets te kunnen waarvan je niet wist dat het mogelijk was.

3 Topconditie

Het maandenlange trainen gaat zorgdragen voor een gezond lijf met sterke spieren en pezen; een gezonde detox voor je lichaam en geest.

4 Media-aandacht

Het evenement wordt wereldwijd door de media gevolgd. Dat heeft geresulteerd in mooie documentaires. Deelnemers en hun bedrijven kunnen een graantje van deze aandacht meepikken.

5 Luxe herwaarderen

Tijdens de loop leef je op rantsoen en slaap je op een matje. Daardoor ga je de luxe die we in Nederland hebben meer waarderen.

6 Goed doel

Je doet het niet alleen voor jezelf, met de Marathon des Sables steun je ook het goede doel. Bovendien kun je zelf ook sponsors voor de loop werven en het binnengehaalde geld aan een door jou uitgekozen doel schenken.

7 Voorbeeld voor anderen

Jouw prestaties, commitment en avonturen zullen anderen aanmoedigen om het beste uit zichzelf te halen.

8 Een prachtige medaille

De reden dat je deze op je kantoor hangt, is niet zozeer dat je wilt opscheppen, maar om de herinnering aan je eigen prestatie en groei in stand te houden.

De succesvolle ondernemer Alex liet zich door Bridge2Cross begeleiden.

“Tien maanden geleden ben ik begonnen met trainen. Het leek een onmogelijk doel. Maar ik heb mij zeer goed laten begeleiden en het effect: geen blaren, geen blessures, geen pijnen, voelde mij fitter en sterker dan ooit en ik heb de langste dag waar ik het meest tegenop zag het beste gelopen. Daarnaast zag ik andere deelnemers om mij die zich niet goed hadden voorbereid, specifieke kennis en tips ontbraken (op zo'n manier wil je niet in de Sahara zitten), veel pijn, veel blaren, uitvallers en slechte finishtijden. Het mooiste is: ik heb mij nog nooit zo goed en sterk gevoeld. En ook heel leuk: na het finishen heb ik heel veel reacties gehad uit mijn omgeving met alleen maar een diep respect ;) Grote doelen haal je niet alleen. Daar heb je mensen voor nodig die je hierbij helpen!”

Alex van Ginneken, finisher Marathon des Sables 2019

Vorbereiding en investering

Als je de Marathon des Sables wilt lopen, wordt er lichamelijk wel wat van je gevraagd. Dus zal er uiteraard intensief getraind moeten worden. Jouw lichaam moet gaan wennen aan de vele kilometers die je gaat afleggen én aan de zware rugzak die je met je meedraagt.

Jij wilt ervoor gaan en wij gaan je helpen. Het enige wat wij van jou nodig hebben, is jouw commitment. Met zijn motiverende begeleiding als ervaringsdeskundige en zijn vaardigheden op het gebied van hardlopen en trailrunnen, zorgt trainer Bart Eigenhuis ervoor dat jij in de voor jouw noodzakelijke trainingsmaanden startklaar bent.

Daarnaast helpen we je met allerlei praktische zaken, zoals het kopen van je gear en het regelen van de reis.

De financiële investering voor onze begeleiding lichten we graag persoonlijk toe. Facturatie kan indien wenselijk zakelijk worden geboekt!

Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten? Kom dan meteen in actie!

Bel Bridge2Cross op 06-511 160 16 of vul het contactformulier in op www.bridge2cross.nl/contact

Wat kan ik verwachten van de begeleiding?

- Kennisoverdracht evenement
- Optimale voorbereiding, zowel mentaal als fysiek
- Voedingsbegeleiding en -advies
- Trainingsschema's tot aan de MDS
- Advies en persoonlijke begeleiding tijdens kiezen juiste materiaal (gear)
- Voorbereiding van je lichaam op extreme omstandigheden
- Voorbereiding van de extreme week in de Sahara
- Briefingsbijeenkomst
- Tips inpakken rugzak
- Gezamenlijke training en testen rugzak met volle bepakking
- Boeken van de reis en hotel
- Ondersteuning tijdens reis, bivak en Marathon des Sables (Bart doet zelf ook mee!)

