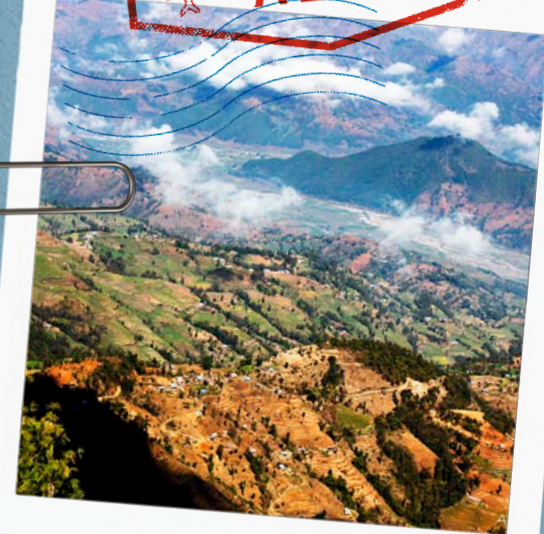


BUCKETLIST

AZIË



## Lekker lang: NEPAL INTERNATIONAL MARATHON

Afstand: 42, 195 kilometer (of 21 of 10)  
Waar: Kakani, Nepal  
Wanneer: 26 november 2016

Het is de allereerste, deze internationale marathon van Nepal die op 26 november 2016 wordt georganiseerd. En meteen eentje om naar uit te kijken, want wat is er magischer dan deelnemen aan een hardloophwedstrijd met de Himalaya op de achtergrond? De route voert door het Shivapuri National Park, net ten noorden van Kathmandu. Verwacht geen gemakkelijke race: het pad is nergens vlak en het hoogste punt ligt op maar liefst 2200 meter. 'Het is hoog en zwaar, maar de route is toegankelijk voor de meeste ervaren hardlopers,' zegt Nick Kershaw, oprichter van de Impact Marathon Series, waar deze deel van uitmaakt. 'Het kamp, de Athlete's Village, ligt op zo'n 2000 meter hoogte, waar je kunt trainen en acclimatiseren.'

Want, afgezien van de bijzondere locatie, is dit niet zomaar een marathon. Het is een zes-daagse *experience*, die in het teken staat van het steunen van de lokale gemeenschap. Nepal heeft nog altijd te lijden onder de aardbevingen uit 2015 en daar wil Kershaw wat aan doen. 'Bij deze race lopen we voor andere mensen,' zegt hij. 'We halen niet alleen geld op, maar in de dagen voorafgaand aan de race helpen we letterlijk met wederopbouwwerkzaamheden.'

Wie nog niet uitgeput is na deze heftige week, kan verschillende activiteiten bijboeken, zelfs een trekking naar Everest Base Camp.

WWW.NEPALEMARATHON.CO.UK

TEKST WILKE MARTENS

## Goed te doen: BAGAN TEMPLE MARATHON

Afstand: 21 kilometer (of 10 of 42)  
Waar: Bagan, Myanmar  
Wanneer: 26 november 2016 / 25 november 2017

Meer dan tweeduizend tempels en tempelruïnes sieren de route van deze race door de vlaktes rond Bagan, de stad ten zuidwesten van Mandalay in Myanmar. De omgeving is bezaaid met de overblijfselen van het Pagan-koninkrijk, dat aan het einde van de dertiende eeuw viel na verschillende invasies vanuit Mongolië. De centrale tempelruïnes mogen dan een belangrijke toeristische trekpleister zijn in Myanmar, de omgeving waarin ze liggen biedt voor een race een welhaast mystieke achtergrond. 'De tempels zijn prachtig en het is fantastisch om door een landschap te rennen waar de pagodes eenzaam uittorenen boven het uitgestrekte landschap,' zegt Steen Albrechts van de raceorganisatie Albatros Adventure Marathons. 'Als je in Bagan aankomt, voelt het alsof je een eeuw teruggaat in de tijd. Er lopen waterbuffels met karren, rijst wordt met de hand geoogst en de locals zijn erg nieuwsgierig.'

Hoewel de route voornamelijk vlak is, vormen de hitte in het Zuidoost-Aziatische land en het stof dat van de zandwegen opstuift voor veel lopers een uitdaging. Maar het decor maakt dat goed: de halve marathon begint bij de Htilominlo Tempel die is gebouwd in 1211; om vervolgens via zowel asfalt- als zandwegen langs verschillende rurale dorpjes terug te keren naar de tempels.

WWW.BAGAN-TEMPLE-MARATHON.COM

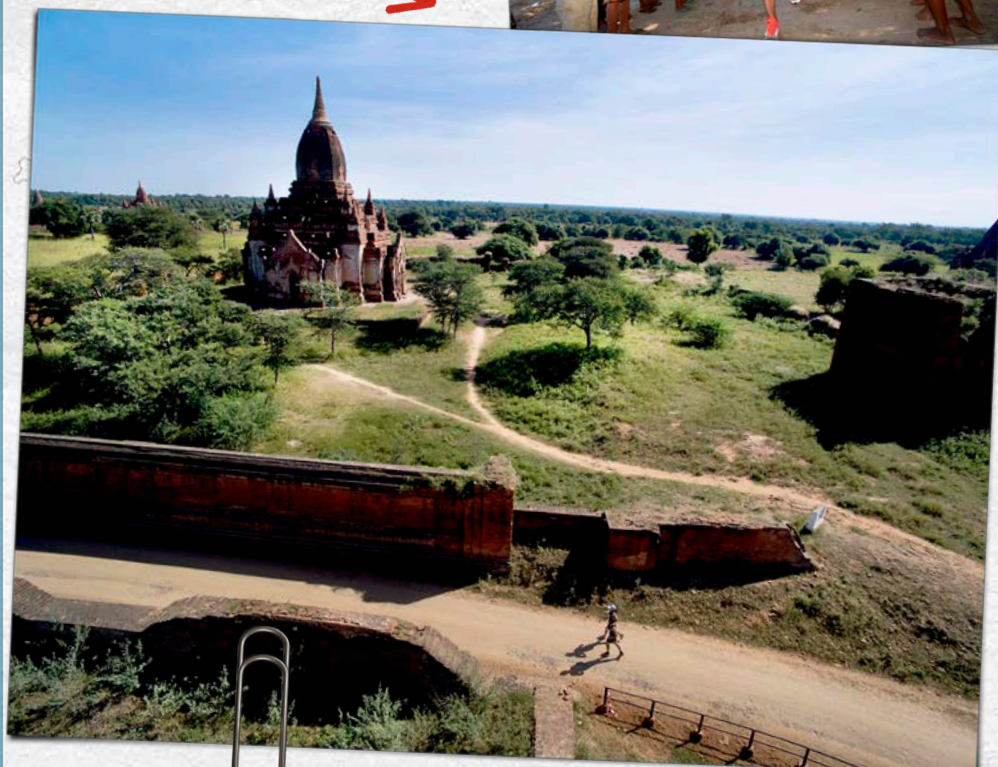


FOTO DAVID W. LLOYD



## 'Hidden gem': RUNNERS WILD

Afstand: 50 kilometer  
Waar: Bario, Sarawak, Maleisië  
Wanneer: mei 2017

Hardlopen door 'the heart of Borneo': dat is Runners Wild. Deze 50 kilometer lange race speelt zich af in de Kelabit Highlands, een plateau middenin het hooggebergte van Sarawak, zoals een van de Maleisische delen van Borneo heet. Het startpunt is Bario, waar je met een Twin Otter-vliegtuigje (met ruimte voor nog geen twintig man) vanaf Miri - een stad aan de noordkust van Borneo - kunt komen. Vliegen is de beste optie, want het alternatief is een twaalf uur durende autorit over een hobbelige *logging road*; niet ideaal voorafgaand aan zo'n zware race. Echte wegen zijn hier dan ook nauwelijks. Het gebied dankt zijn naam aan de Kelabit, de kleinste minderheid van Sarawak. Hoewel veel Kelabit tegenwoordig in steden wonen, houden ze in Bario vast aan hun authentieke cultuur. Ze wonen in 'longhouses', dragen kettingen en hoofddekens van kralen en gaan voor hun voedsel nog altijd uit jagen en verzamelen in de jungle. De race is pittig: het parcours gaat door modderige moerassen, over bamboebruggetjes en er wachten een aantal flinke hoogteverschillen. Maar het landschap is de uitputtingsslag waard: eeuwenoude megaliëten, wilde orchideeën en logge waterbuffels kom je zoal tegen. Bovenal zijn de Kelabit uitstekende *hosts*: blijf na de race vooral nog een paar dagen in een van de *homestays* en geniet van de rust en het uitzicht, terwijl er heerlijk voor je wordt gekookt.

WWW.RUNNERSWILD.COM

## Kort maar krachtig: VIETNAM MOUNTAIN RUN

Afstand: 10 kilometer (of 21 / 42 / 70 / 100)  
Waar: Sapa, Vietnam  
Wanneer: 24 en 25 september 2016

De bergachtige omgeving van Sapa, in het noorden van Vietnam, wordt bevolkt door kleurrijke etnische minderheden, zoals de Hmong, Dai en Tai. En het is precies deze prachtige natuurlijke en culturele omgeving die het decor vormt van een van de meest bijzondere, korte wedstrijden in Azië. Naast langere afstanden, van de halve marathon tot een trailrun van 100 kilometer, kun je namelijk ook meedoen aan een *fun run* van 10 kilometer. 'De Vietnam Mountain Run is een prachtige race door de combinatie van het landschap, de bewoners en de sfeer die er hangt op de dag van de race,' zegt David Lloyd, Director of Sports bij Topas Travel, de organisatie van de Vietnam Mountain Marathon. 'De route voert langs adembenemende bergen en rijstvelden waar toeristen normaal gesproken niet kunnen komen. Aan het einde van de race heerst er echt een feeststemming.'

De *fun run* start in het centrum van Sapa, waar ook veel locals aan de start staan om het op te nemen tegen de toeristen. De route, die deels door het Hoang Lien National Park voert, eindigt met een pittige klim van 500 meter. Naast alleen tickets voor de race, zijn er ook verschillende package tours te boeken voor een uitgebreidere kennismaking met Noord-Vietnam.

WWW.VIETNAMMOUNTAINMARATHON.COM

