

## Wie loopt met Petit Yeti 's nachts van De Panne naar Knokke ?

Voor de niet-actieve mens is een 100m lopen mijlenver, net zoals een pure sprinter dat denkt over een 400m. Voor die 400m-loper duurt een 1500m op zijn beurt een eeuwigheid en voor een 1500m-specialist lijkt er aan een 10.000m geen einde te komen. De 10.000m-man vindt een marathon dan weer iets van het goede te veel. Ultralopers daarentegen, zoals Wouter Hamelinck/RCG, draaien hun hand niet om voor een 100km of een 24 urenloop. Maar het kan nog extremer want Hamelincks laatste wapenfeit was een wedstrijd, La Transsaharienne, over 257 km in de Algerijnse Sahara. Hij won in 53u35min en had daarmee meer dan 2 uur voorsprong op zijn dichtste achtervolger. Slechts 21 van de 30 starters bereikten de aankomst.

Wouter Hamelinck - nu 27 jaar - kwam als jong ventje van 10 in de atletiek terecht. "Ik deed vanalles: lopen, springen, werpen, cross en zelfs indoor. Enkel voor hinkstap- en polsstokspringen en hamerslingeren trok ik mijn neus op. Maar gaandeweg manifesteerde de liefde voor de langere afstanden zich en nam ik me voor om nog voor mijn 16de een halve marathon te lopen. Die werkte ik zonder problemen af en van toen af aan begon de honger naar meer en langer pas goed op te zetten. Ik stippelde dan ook mijn doelen uit en moest en zou voor mijn 19de een marathon en voor mijn 23ste een ultraloop achter de kiezen hebben", zegt de nu 26-jarige Merelbekenaar. Toch werd die eerste ultraloop, zo heet elke wedstrijd langer dan een marathon, geen onverdeelde succes. "Ik had een zeer slechte voorbereiding op mijn vuurdoop in het ultralange lopen. Eigenlijk was ik zelfs helemaal niet voorbereid want ik sukkelde toen met een voetblessure en die had me bijna 2 weken aan de kant gehouden. Toch startte ik in de 64km lange trail Olne-Spa-Olne met als enig doel aankomen. Ik overleefde het avontuur en warempel: het smaakte naar meer. Sindsdien werk ik zo'n 14 ultralopen per jaar af en heb ik al op de mooiste en meest afgelegen plekken van de wereld gelopen. Mooie herinneringen hou ik bijvoorbeeld over aan de Hardrock 100. Een trail in Amerika over 100 mijl die je tot 4000m hoogte brengt. Of de trail Blanch in de Pyreneeën waar je 50km door de sneeuw loopt. Ook de Ultratrail du Mont Blanc is een pareltje en voert je 163km rond de beroemde Franse berg. In 37 uur was ik er mee klaar. Het meest trots ben ik echter op mijn overwinning in de Ecotrail de Paris. Deze wedstrijd

van 56 mijl, ruim 80km, vindt zijn beloop rond Parijs en eindigt op de eerste verdieping van de Eiffeltoren. Ik klopte daar lopers die ik nooit tevoren mijn hielen liet zien. Een onwaarschijnlijke prestatie!"

### Trainingsbeest ?

Zulke lange afstanden lopen, vergt vanzelfsprekend heel wat training. "Eigenlijk valt dat al bij al nog mee. Normaal draai ik zo'n 170km per week en het zwaartepunt daarvan ligt altijd in het weekend. Praktisch elke trainingsweek ziet er hetzelfde uit met op zaterdag een duurloop van 4 uur en op zondag een van 6 uur. 's Woensdags doe ik meestal de clubtraining in Gentbrugge mee. Ik zie er dan ook mijn trainer Robert Bracke. Schema's bezorgt hij me niet meer maar ik kan altijd bij hem terecht voor goede raad. Mijn lichaam is ondertussen gewend aan de belasting. Sterker zelfs. Sinds ik ultraloop, heb ik geen zware blessures meer gehad. Dat was heel anders toen ik nog marathons liep en vaker aan de kant belandde. Daarom ook ben ik ervan overtuigd dat pistelopers hun lichaam veel meer belasten dan ik doe. Pistiers doen minder kilometers maar eisen veel meer van hun pezen en spieren. Ik doe alles langzamer en gezapiger. Toch betekent dat niet dat ik mijn competitiegeest compleet verloren ben. Als ik start, wil ik winnen. Tijden zeggen me daarentegen niets meer. Ooit wou ik een marathon onder de 2u30' lopen. Die drijfveer is nu volledig weg. Veel liever geniet ik van het lopen zelf. Tijdens het lopen laat ik m'n gedachten volledig vrij. Ik ben overdag als doctoraatsstudent wiskunde aan de Gentse universiteit al genoeg met mijn hersenen bezig. Als ik train staan die dan ook op een heel laag pitje. Ook tijdens de trails geniet ik van de landschappen en de omgeving maar verlies ik uiteraard ook de wedstrijd zelf niet uit het oog. Ik loop vooral van controlepost naar controlepost. Zo deel ik mijn koers in en lijkt de afstand minder lang. In La Transsaharienne was er bijvoorbeeld ongeveer om de 25km een post waar je een stempel moest vragen en je even kon bekomen. Je mag er je hoofd trouwens nooit helemaal bij verliezen. Vaak bestaat de signalisatie uit een paar linten of een kleine wegwijzer en 's nachts staan er soms lichtbakens langs het parcours. Vaak ontbreekt ook elke richtingaanwijzing en moet je gewoon de karrensporen of het pad volgen."

### Boterhammen met muizenstrontjes

Van al dat lopen krijg je natuurlijk reuzenhonger. Toch volgt Hamelinck allesbehalve een sportdieet. "Integendeel. Ik ben verzot op boterhammen met muizenstrontjes en vernims ik nogal een goede eter ben, speel ik er daarvan per dag toch ettelijke naar binnen. Verder hou ik het op de gewone Vlaamse kost. Fruit en groenten zijn echter niet echt aan mij besteed. Ik ben geen konijn hé," lacht hij. "Tijdens wedstrijden, zeker tijdens die op onherbergzaam terrein, moet je meestal zelf je voedsel meenemen want aan de controleposten is er amper iets te krijgen. Ik eet hoofdzakelijk energierepen maar als het erg warm is, neem ik ook zoute koekjes mee. Dit om het zoutverlies via het zweet te compenseren. Bovendien zijn ze erg calorierijk en licht verteerbaar.

Wouter onderweg in de Sahara.



Ik drink ook ettelijke liters water. In Algerije kapte ik er zeker 20 naar binnen. De temperatuur steeg er immers tot 35° en dat is me toch wat van het goede te veel. Mijn bijnaam is niet voor niets 'Petit Yeti'. Kou kan me totaal niet deren. Winter en zomer, ik loop altijd in korte broek en T-shirt."

Steeds op hetzelfde trainingsparcours lopen wordt natuurlijk na verloop van tijd wel wat eentonig en daarom zoekt Hamelinck af en toe andere oorden op. "Soms doe ik mee aan een veldloop en daar ga ik dan al lopens naartoe. Zo deed ik mee in Lebbeke nadat ik eerste 4,5 uur naar daar liep... Ik durf ook, en dan vooral 's zomers, de laatste trein naar De Panne nemen om van daaruit naar Knokke te lopen. 's Nachts lopen heeft zo zijn voordelen. Het is veel rustiger en het is ook een goede training. Ook in wedstrijden moet je immers vaak bij nacht lopen. Zo heb ik in La Transsaharienne de eerste nacht 2 en de tweede nacht amper 1 uur geslapen. Het is dus maar best dat je je lichaam aan zo'n dingen laat wennen. En dan nog is de recuperatie niet van de poes. Na die 257km mag je toch rekenen op een week eer je helemaal hersteld bent. Maar het was het allemaal waard want met mijn overwinning sleepte ik een ticket in de wacht voor een ultraloop in Oman in november. Alles zal betaald en geregeld worden en dat wordt dus weer een unieke ervaring. Want daar doe ik het natuurlijk voor. Wie kan er nu zeggen dat hij 's nachts in de Sahara heeft gelopen?" Hamelincks ambities zijn toeloos. "Dit jaar zal ik moeiteloos weer aan mijn 14 ultralopen komen. Misschien zelfs meer als ik genoeg verlof kan krijgen want dat is het enige wat me soms afremt. Leven van mijn sport zie ik vooralsnog niet zitten. Dan komt er weer die extra prestatiedruk bij kijken en daar hou ik niet van. Of mijn collega's weten dat ik zo veel loop? Ik denk het wel maar spontaan zal ik er niet over beginnen. Naast het lopen hou ik ook nog van fietsen. Ik heb al in 29 landen gefietst en reed ooit van de Noordkaap naar huis, zo'n 4000km. Echte dromen heb ik niet maar eens dwars door België naar Luxemburg lijkt me wel leuk. Ik schat dat dat zeker 500km is."

Xavier RONDAS, met dank voor de foto's aan Cyril Fonddeville

Na 257km doorheen de Algerijnse woestijn, mag Wouter Hamelinck het zegegebaar maken.

