



Geert Stynen, brandweerman van beroep, is één van de beste Belgische ultralopers. In 2010 bereikte hij de aankomst in Sparta na 30 uur 36 minuten en 23 seconden. Het jaar nadien werd hij Belgisch kampioen 24u te Steenberg en na 248,297 km! In 2012 liep hij in Steenberg en 252,498 km op 24 uur tijd! Drie jaar later werd hij opnieuw Belgisch kampioen met een afstand van 242,951 km.

Hoe is je passie voor het ultralopen begonnen?

Eigenlijk ben ik in 2000 beginnen lopen. Een jaar nadien liep ik mijn eerste 100 km, zoals velen de 'Dodentocht'. Toen was de start gemaakt van heel wat schone loopjes die volgden. De interesse was er al veel vroeger. Ergens tussen 1990-2000 had ik als jonge gast gelezen over de geweldige prestatie van Kouros in de Spartathlon. Dat heeft altijd tot de verbeelding gesproken denk ik.

Hoeveel uren training werk je per week af om 24 uur te kunnen lopen?

Dat varieerde. Meestal trainde ik tussen de 8u en de 20u per week. Mijn grootste trainingsvolume behaalde ik in maart vorig jaar. Als voorbereiding naar Steenberg en haalde ik 800 kilometer in één maand tijd.

Zijn er ook maanden waar je totaal niet loopt?

Vroeger niet. Sinds juli vorig jaar, meer dan me lief is. Door problemen aan de rug staat het lopen op een heel laag pitje.

In Steenberg en hoorde ik dat je blijkbaar zou stoppen met ultralopen. Klopt dit?

Stoppen? Ik heb nog een aantal loopprojecten in gedachte die ik nog wil verwezenlijken. Maar goed, als het lichaam écht niet meer wil... Ik heb alleszins nog hoop dat het terug in orde gaat komen. Geduld is een schone deugd.

Heb je een speciale techniek ontwikkeld om systematisch aan 10 km/u gemiddeld te kunnen blijven lopen?

Neen, dat is gewoon zelfkennis. Je moet weten wat je kan. Je moet ook je eigen wil opleggen aan je lichaam, wanneer je lichaam eigenlijk niet verder meer wil, zodoende dat je het wedstrijdschema ook tot een goed einde brengt.

Verander je iets aan je slaappatroon vooraleer je aan een 24-uurs wedstrijd begint?

Ik verander niet aan mijn slaappatroon. Ik zie daar in feite ook totaal geen meerwaarde in.

Heb je nog plannen voor dit jaar?

Voorlopig niet. Ik hoop dat iemand de problemen aan mijn rug kan oplossen, zodat ik terug zin krijg om te trainen. Ik had ook nog een aantal uitdagingen die ik aan wilde gaan.

Is er iets dat je zou willen meegeven aan andere (ultra-)lopers?

Jaag je dromen na. Niet door erover te schrijven, maar door keihard te trainen.

Bedankt voor het interview Geert. Hopelijk kunnen we je binnen een paar jaar terug verwelkomen in het ultralopen.

Kevin Simons