

In The Picture

maart 2016

Jannet Lange

Vier keer Nederlands Kampioene 24u

Eerste vrouwelijke Nederlandse Spartathlon finisher



Jannet Lange loopt ver, langdurig en veel... Héél véél! Zo won ze vier keer het Nederlands Kampioenschap 24u lopen en was ze de eerste Nederlandse vrouw ooit die de Spartathlon succesvol beëindigde. In 2015 liep ze de Tour De France Footrace, 2824 km in 43 dagen!

Je nam deel aan de Tour De France Footrace, een etappeloop van 2824 km. Hoe kijk je hierop terug?

In één woord: geweldig! Een loodzware race maar ik had het echt niet willen missen. Zo een etappeloop is een prachtige manier om een land te bekijken, maar ook zeer vermoeiend. De etappes waren lang. Er waren veel hoogtemeters en het was heet. In de eerste twee weken kwam de temperatuur niet onder de 40 graden Celsius en de weken daarna is de temperatuur slechts één keer onder de 30 graden gedoken. Soms vroeg ik me 's avonds af of ik de volgende dag wel zou kunnen starten, maar de volgende morgen trek je dan gewoon je schoenen weer aan en ga je lopen. Een mens kan meer dan hij denkt. De sfeer was echt geweldig. De deelnemers waren geen concurrenten van elkaar, maar één grote familie die elkaar hielp waar het kon en met elkaar meeleefde. In die zes weken had ik nauwelijks contact met de buitenwereld. Ik leefde helemaal in mijn eigen kleine wereldje en hoefde alleen maar te slapen, eten, drinken en lopen.

Betalen etappelopers alles zelf of zijn er ook sponsors die delen in de kosten?

Schoenen, kledij, reizen, inschrijvingen, eventuele overnachtingen en voeding; ik betaal alles zelf.

Las je een rustperiode in na een etappeloop, of train je door naar de volgende wedstrijd?

Het ligt eraan hoe lang die etappeloop is. Als het er eentje van een week is heb ik geen lange rustperiode nodig maar na de Tour had ik me voorgenomen om minstens drie maanden geen wedstrijden meer te lopen. Het kan wel, maar ik ben zuinig op mijn lichaam en een rustperiode doet

je alleen maar goed. Ik train wel door maar ik loop minder en korter. Na mijn rustperiode na de Tour kreeg ik longproblemen. Hierdoor duurde het nog een paar maanden langer vooraleer ik de trainingen kon hervatten. Maar nu ben ik weer bezig met wedstrijden.

Soms los je problemen ad hoc op (bv. je snijdt je schoenen vooraan open). Hoe kom je op de oplossingen van deze ideeën? Is dat ervaring of waag je een gokje?

Dat is de ervaring die je opdoet tijdens andere wedstrijden. Het openknippen van je schoenen vind je eerst wel jammer maar als je kunt kiezen tussen zere tenen of kapotte schoenen is die keuze snel gemaakt.

Heb je nog grootse plannen voor dit jaar?

Ik wil een 144-uur wedstrijd proberen in mei. In augustus is het plan om de Transe Gaule te gaan lopen, een etappeloop van 1200 km in 19 dagen door Frankrijk. Verder denk ik nog over het EK 24 uur in oktober maar ik wil eerst afwachten hoe het verder gaat met mijn gezondheid, als ik denk dat een goede prestatie daar niet haalbaar is, doe ik niet mee.

Welke mijlpaal blijft je het meeste bij?

De Spartathlon en de Tour de France waren onvergetelijke ervaringen. De Spartathlon staat op een eerste plaats maar de Tour staat zeker op een goede tweede plaats.

Bedankt voor het interview Jannet. We wensen je alvast nog veel succes.

Kevin Simons