



Eerste 3 uurloop ervaring

# Jolan Van Britsom

**6 uur Challenge van Hamme 2023 3 uur 31,442 km**

***Wat begon met een moeizame 5 km ging over tot een vlotte 10 km. Vandaag loop ik vlot een halve marathon***

Ik begon te lopen vanaf 2020. Ervoor was ik ook wel met sport bezig, maar nooit echt met lopen. In 2020 ontdekte ik de passie voor het lopen, dewelke vandaag nog steeds aanwezig is. Het begon met een moeizame vijf kilometer, dat overging naar een vlotte tien kilometer. Vandaag loop ik vlot een halve marathon. Vlot bekijk ik als geen problemen onderweg en zonder een al te grote inspanning. Ik train vier keer per week tussen de 35 – 45 km.

## ***Ultralopen is mijn grootste droom en doel***

Ultralopen is mijn grootste droom en doel. Ik hou van uitdagingen, vooral de combinatie tussen het fysieke en het mentale. Zo wandelde ik al vijfmaal de Dodentocht. Nam ik ook deel aan de light-editie, dat tweemaal 50 km is op twee opeenvolgende dagen. En nam ik ook reeds deel aan The Great Escape, een wedstrijd met meer dan 2500 hoogtemeters over 80 km. De Helletocht was dan weer een wedstrijd met 1200 hoogtemeters over 58 km. En zo liep ik er nog wel een aantal. Af en toe train ik ook eens langer dan twee tot drie uur, maar ik train toch voornamelijk tussen het uur en de 90 minuten per training. Ultralopen is de droom, maar veel lange trainingen malen is helaas niet mogelijk wegens tijdgebrek. Een marathon, onder de vier uur lopen, is zeker ook een doel, maar de intensiteit en het tempo zijn anders dan bij ultralopen.

***Ik wou via deze 3-urenloop dus vooral eens testen hoe ver ik kon lopen en hoe ik een afstand, verder dan de halve marathon, aan hoge intensiteit verdraag***

Het was mijn bedoeling om drie uur lang een behoorlijk tempo te kunnen lopen. Ik wou via deze 3-urenloop dus vooral eens testen hoe ver ik kon lopen en hoe ik een afstand, verder dan de halve marathon, aan hoge intensiteit verdraag. Mijn hartslag ligt tijdens het lopen nog te hoog, waardoor

ik te snel gebruik maak van mijn reserves. Dat is een terugkerend probleem tijdens langere duurlopen. Mijn energiebron geraakt leeg, er ontstaan dan maagproblemen en ik kan maar moeizaam gels of voeding opnemen. Ik heb hier dus ook een 'voeding-training' van gemaakt.

***Op zich had ik geen doel vooropgesteld en zag ik deze wedstrijd puur als training om uit te leren. Maar vooraf had ik 33 km als haalbaar doel gezet***

Op zich had ik geen doel vooropgesteld en zag ik deze wedstrijd puur als training om uit te leren. Maar vooraf had ik 33 km als haalbaar doel gezet, met 31,5 km als minimum. Ik loop vlot 12 km/uur, en dit houd ik ook vol bij een wedstrijd halve marathon. Het is dan wel zo dat ik op de limiet loop qua hartslag en verbranding. Na die halve marathon is de tank dus leeg. Ik had als strategie gesteld om het eerste uur tegen 12 km/uur af te werken en dat lukte perfect. Het tweede uur zou ik minderen naar naar 11 km/uur. Dit lukte ook en het derde uur zou ik dan uitlopen met een snelheid boven de de 10 km/uur. Maar die laatste doelstelling heb ik dus niet gehaald.

***Na 2 uur lopen zat ik perfect op mijn schema. 23 km afgewerkt, nog een uur tijd om de vooropgestelde, haalbare 33 km te halen.***

Na 2 uur lopen zat ik perfect op mijn schema. 23 km afgewerkt, nog een uur tijd om de vooropgestelde, haalbare 33 km te halen. Helaas ging het kort daarna 'snel' mis. Het was die dag heel warm waardoor mijn vocht- en zoutverlies groter was dan verwacht. Ik kreeg lichte krampen in de kuit, waardoor ik af en toe moest stretchen en korte wandelpauzes inlassen. Op zich nog geen probleem, maar na 2 uur 30 in wedstrijd werd ik hierbij ook misselijk. Ik ging waarschijnlijk te diep. Of ik verteerde de voeding en gels toch niet zo goed? Het zou allemaal kunnen. Het gevolg was, dat lopen eerder onmogelijk werd. Aangezien het voor mij vooral een lange training was en de drie podiumkandidaten gaan vliegen waren, besliste ik om me niet verder te forceren. Zo wisselde ik korte loopmomenten, voor zover dit mogelijk was, af met stevige wandeltempo's. Heel jammer, maar zeker ook leerrijk.

***Volgende keer beter!***

Volgende keer beter! Ik zal zeker nog deelnemen aan uurloop wedstrijden. En mocht ik voldoende tijd hebben om te trainen lijkt een zes urenloop zeker ook een mooie uitdaging voor de toekomst.