



Jannet Lange geht weit, lang und viel... viel! Sie gewann viermal die niederländische 24h-Laufmeisterschaft und war die erste Niederländerin, die jemals den Spartathlon erfolgreich beendete. 2015 lief sie die Tour de France, 2824 km in 43 Tagen!

Du hast am Tour de France Footrace teilgenommen, einem 2824 km langen Etappenlauf. Wie blicken Sie darauf zurück?

In einem Wort: großartig! Ein sehr hartes Rennen, aber ich wollte es wirklich nicht verpassen. So ein Etappenlauf ist eine wunderbare Möglichkeit, ein Land zu sehen, aber auch sehr anstrengend. Die Etappen waren lang. Es gab viele Höhenmesser und es war heiß. In den ersten zwei Wochen sank die Temperatur nicht unter 40 Grad Celsius und in den Wochen danach fiel die Temperatur nur einmal unter 30 Grad. Abends habe ich manchmal überlegt, ob ich am nächsten Tag anfangen könnte, aber am nächsten Morgen ziehst du einfach deine Schuhe wieder an und gehst spazieren. Ein Mensch kann mehr tun, als er denkt. Die Atmosphäre war wirklich toll. Die Teilnehmer waren nicht die Konkurrenten des anderen, sondern eine große Familie, die sich nach Möglichkeit gegenseitig half und mitfühlte. In diesen sechs Wochen hatte ich kaum Kontakt zur Außenwelt. Ich lebte komplett in meiner eigenen kleinen Welt und musste nur schlafen, essen, trinken und laufen.

Zahlen die Etappenläufer alles selbst oder gibt es Sponsoren, die sich an den Kosten beteiligen?

Schuhe, Kleidung, Reisen, Anmeldungen, Übernachtungen und Verpflegung; Ich bezahle alles selbst.

Machst du nach einem Etappenlauf eine Pause oder trainierst du auf das nächste Rennen?

Es hängt davon ab, wie lange dieser Etappenlauf dauert. Wennes eine Woche ist, brauche ich keine lange Ruhezeit, aber nach der Tour hatte ich

beschlossen, mindestens drei Monate lang nicht zu fahren. Es ist möglich, aber ich gehe vorsichtig mit meinem Körper um und eine Ruhephase wird dir nur gut tun. Ich trainiere, aber ich laufe immer kürzer. Nach meiner Ruhephase nach der Tour bekam ich Lungenprobleme. Infolgedessen dauerte es noch einige Monate, bis ich das Training wieder aufnehmen konnte. Aber jetzt fahre ich wieder Rennen.

Manchmal löst man Probleme ad hoc (zB man schneidet sich vorne die Schuhe auf). Wie finden Sie die Lösungen für diese Ideen? Ist das Erfahrung oder gehst du aufs Spiel?

Das ist die Erfahrung, die Sie in anderen Matches sammeln. Das Aufschneiden der Schuhe ist anfangs schade, aber wenn Sie zwischen wunden Zehen oder kaputten Schuhen wählen können, ist die Wahl schnell getroffen.

Hast du dieses Jahr große Pläne?

Ich möchte im Mai ein 144-Stunden-Rennen versuchen. Im August ist geplant, die Transe Gaule, einen 1.200 km langen Etappenlauf in 19 Tagen durch Frankreich, zu laufen. Ich denke auch noch an die EM 24 Stunden im Oktober, möchte aber abwarten, wie es gesundheitlich weitergeht, wenn ich denke, dass eine gute Leistung dort nicht machbar ist, werde ich nicht teilnehmen.

Welcher Meilenstein bleibt Ihnen am meisten in Erinnerung?

Der Spartathlon und die Tour de France waren unvergessliche Erlebnisse. Der Spartathlon steht an erster Stelle, aber die Tour ist sicherlich an zweiter Stelle.

**Danke für das Interview Janet. Wir wünschen
Ihnen weiterhin viel Erfolg.**

Kevin Simons