

Karine van Elsen

Leidenschaftlicher Ultraläufer



In The Picture

Februar 2023

Karine liebt die Natur und Herausforderungen. Als Freizeitsportlerin möchte sie beispielsweise ein 36-Stunden- oder 48-Stunden-Rennen ausprobieren. Nicht für eine Spitzenzeit, sondern für das Erlebnis.

Du wurdest dritte Frau im Marathon- en Ultracup. Gibt es einen bestimmten Grund, warum Sie Ultras laufen?

Ich mag Herausforderungen, die Natur und teste auch gerne meine Ausdauer. Und ich laufe gerne lange Strecken. Übrigens bin ich in meiner Altersklasse auch mehrmals Belgischer Meister über 24h und einmal Flämischer Meister über 100 km geworden. Ob ich Erster oder Letzter werde, spielt für mich keine Rolle. Besonders das Überqueren der Ziellinie gibt mir einen Kick. Ich achte darauf, wo die Strecke liegt, wie die Lage der Strecke ist und welches Wetter vorhergesagt ist. Aber ich genieße es, Ultraläufe zu laufen. Der einzige Nachteil ist, dass ich als Angestellter im Gesundheitswesen alle zwei Wochen ein Wochenende arbeiten muss. Als über 60-Jähriger werde ich übrigens noch einmal an der Belgischen Meisterschaft 24 Stunden teilnehmen.

Sie wurden auch erste Frau beim Etappenrennen (2021) und bei der Ronde van Vlaanderen (2022). Hatten Sie speziell darauf hingearbeitet?

Für die België Diagonaal habe ich viel auf der Piste trainiert. Außerdem habe ich in den letzten zwölf Wochen fünf bis sechs Mal pro Woche trainiert. Bei der Ronde van Vlaanderen habe ich kein spezielles Training absolviert. Dort habe ich mir auf der achten Etappe eine Verletzung zugezogen. Aber die letzten drei Etappen habe ich noch geschafft. Wenig später erfuhr ich, dass ich in der Marathon- en Ultracup Wertung weit oben stand. Daraufhin beschloss ich, noch gezielter zu trainieren, um noch viele Ultraläufe zu bestreiten. Am Ende wurde ich dritte Frau und sechzehnter in der Gesamtwertung des Cups und die älteste Frau. Meiner Meinung nach nicht schlecht, wenn man

bedenkt, dass ich nicht wirklich an Wettkämpfen teilnehme.

Sie haben erwähnt, dass Sie mehrmals Champion geworden sind. Kannst du ein bisschen mehr darüber erzählen?

Meine erste belgische Meisterschaft war in Maasmechelen. Das war im Jahr 2014 und ich bin damals die 100 km gelaufen. Ich war damals Zweiter in meiner Altersklasse (V50) und Flämischer Meister, weil Valerie Turlot dem wallonischen Verband beigetreten war. 2016 lief ich die 24 Stunden von Aalter in Aalter. Dort wurde ich ebenfalls Zweiter, aber da Wielma Dierx Niederländerin ist, wurde ich belgischer Meister in meiner Altersklasse. 2017 wurde ich Zweiter bei den 100 km in Aalter. 2018 lief ich die 24 Stunden in Aalter mit einem 100-km-Split. Damals war ich die einzige Frau in meiner Altersklasse (V55) und wurde somit erneut belgische Meisterin in meiner Altersklasse. 2020 hatte ich mehr Glück, denn da waren 3 Frauen in unserer Altersklasse am Start. Ich habe dann zwar aufgehört, aber trotzdem die Bronzemedaille bekommen. Letztes Jahr lief ich wieder als einzige Frau in meiner Altersklasse, aber die Medaillen nach Altersklassen wurden abgeschafft und seit diesem Jahr laufe ich in der Kategorie V60. André Mingneau, der Nationaltrainer, hat sich noch einmal erkundigt, ob es wieder Medaillen in der Altersklasse geben kann... Denn sonst müssten wir gegen zehn Jahre jüngere Frauen antreten. Und das halte ich persönlich nicht für sehr korrekt.

Vielen Dank für das Interview, Karine, und wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Kevin Simons