

Ludo Depoortere

2. Altersklasse M60

19. Platz insgesamt

6 Tage Ultra WM Policoro 2023



In The Picture

Mai 2023

Ludo hat bereits an vielen Ultraläufen teilgenommen. Er trainiert lange und viel, gönnt sich aber inzwischen zwischen langen Trainingseinheiten mehr Ruhe. Er genießt das Leben und das, was das Leben ihm bringt, versucht aber auch immer, die nächste Herausforderung in Angriff zu nehmen. Solange es die Gesundheit zulässt, ist das für ihn das Wichtigste.

Du warst im Jahr 2016 der erste Mann, der das Ziel des Authentic Phidippides Run mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 6,7 km/h erreichte und bist hier sogar fünfmal gestartet. Du hast bereits eine beachtliche Erfolgsbilanz vorzuweisen. Sollen wir die wichtigsten durchgehen?

Ich war tatsächlich der erste Mann im Jahr 2016, der das Ziel des Doppelspartathlons in etwa 77 Stunden erreichte. Dort belegte ich auch die Plätze drei und vier. Bei den belgischen 24-Stunden-Meisterschaften belegte ich fünfmal den dritten Platz. Aber ich habe es auch ein paar Mal gewonnen, in meiner Altersklasse, sowie die Belgische Meisterschaft über 100 km. Natürlich habe ich bereits am Spartathlon selbst und Mailand-Sanremo (285 km) teilgenommen. Der Ultra Boucle des Ballons war ein Rennen mit 5000 Höhenmetern über 208 km. Der Mi Mil Kil ist ein Ultrarennen über eine Strecke von 500 km. Der Veranstalter beschreibt es als ein Treffen erfahrener Läufer, die sich mit anderen messen wollen. Er organisiert auch den Mil Kil, der 1000 km lang ist. Bei meiner Ausgabe wurde ich in einer Zeit von 105 Stunden, 52 Minuten und 29 Sekunden Sechster. Und im März dieses Jahres lief ich sechs Tage lang bei der WM von Policoro. Dort belegte ich in meiner Altersklasse M60 den zweiten Platz hinter dem Deutschen Willi Klesen.

Gibt es eine spezielle Vorbereitung, bevor du mit diesen langen Ultraläufen beginnst?

Ich trainiere immer nach Gefühl. Ich habe keinen persönlichen Trainer oder Coach und verwende keine speziellen Trainingspläne. Aber ich trainiere

viel. Und was sicherlich nicht unwichtig ist: Ich trainiere auch das Gehen. Vor allem, wenn ich an einem mehrtägigen Laufwettbewerb teilnehme. Im Vergleich zu früher gönne ich mir nach einem langen Training mehr Ruhe.

Du hast auch einmal 250 km als Hommage an die Opfer des Ersten Weltkriegs gelaufen. Gibt es Pläne, die Sie als Hommage machen möchten, oder Wettbewerbe, an denen Sie in naher Zukunft teilnehmen möchten?

Als Anerkennung habe ich tatsächlich den 275 km langen Ultra Gent-Wevelgem gelaufen. Aber das war auch meine größte Enttäuschung. Ich habe nach 172 km angehalten. Vielleicht gehe ich als Hommage noch einmal spazieren, aber ich komme nicht allzu weit voran. Ich schaue mir das Tag für Tag an und in erster Linie versuchen wir, fit und gesund zu bleiben. Im September könnte ich an der World Trophy teilnehmen, einem weiteren sechstägigen Rennen, das in Ungarn in der Nähe von Budapest organisiert wird. Eigentlich laufe ich aber lieber die 100-km-Läufe wie die Nacht van Vlaanderen, die Dodentocht in Bornem oder die 100 km en Thudinie in Binche.

Gibt es einen Ultraläufer, zu dem Sie aufschauen?

Der Ultraläufer, den ich bei den 100-km-Wandertouren kennengelernt habe: Paul Beckers. Ich habe angefangen, nach ihm zu suchen, und er hat eine phänomenale Erfolgsbilanz. Wozu ich jetzt auch aufschau, ist David Vandenbossche aus Opwijk. Manchmal begleite ich ihn als Fahrer und/oder Begleiter zu Ultra-Wettbewerben. Und schließlich dieser Franzose: Jean-Louis Valderrama. Er läuft viel auf Crocs und erreicht die Ziellinie

immer rechtzeitig. Sei es der Nove Colli oder der
Mil Kil. 1000 km mit Crocs...Phänomenal!

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

Kevin Simons