



Mieke Dupont, Prozessmanagerin bei Van Roey Vastgoed, lebt mit ihrem Mann und ihren fünf Kindern in Gent. Sie ist auch die einzige weibliche (internationale) Hauptschiedsrichterin für Triathlon und Duathlon. Ihre persönliche Bestleistung beim Iron Man ist 9.32 Uhr. 2014 begann sie mit dem Ultralaufen.

Vor einigen Monaten wurde Ihnen das Gehen wegen einer Ermüdungsfraktur verboten. Das scheint eine ziemlich schmerzhaft Verletzung zu sein, nicht wahr?

Ich hatte eine Ermüdungsfraktur an meinem Oberschenkel. Die meisten Läufer haben das am Schienbein. Ich kann nicht vergleichen, da ich zum ersten Mal eine Stressfraktur hatte. Das ist nicht nur schmerzhaft. Ich konnte mich auch nicht auf meinem Bein abstützen. Es hat ungefähr zwei Monate gedauert, bis ich ohne Probleme die Treppe hoch und runter gehen konnte. Abgesehen von der Ausbildung, die Sie vermissen, gab es viele Sorgen, den Haushalt zu erledigen und meinen Job machen zu können.

Machen Sie bestimmte Dinge jetzt anders als vor Ihrer Verletzung?

Auf der Suche nach einer Ursache für die Stressfraktur stellte der Arzt fest, dass einige meiner Blutwerte minderwertig waren. Ich versuche jetzt meine Sportdiät sehr genau einzuhalten, nicht um abzunehmen (obwohl das auch erlaubt ist), sondern aus Angst wieder einen Mangel an Blutwerten hochzulaufen. Ich versuche auch Asphalt oder Beton zu vermeiden. Die finnische Piste, alle Grabwege entlang der Leie und der unbefestigte Wanderweg in den Blaarmeersen sind mittlerweile meine Stammroute. Das kostet viel Kraft, weil ich dazu neige, über jede Baumwurzel von einem halben Zentimeter zu stolpern, aber auch, weil es das ohnehin schon so niedrige Tempo verlangsamt.

Sie haben sich gerade eine Langzeitverletzung zugezogen, aber Sie haben bereits mit der Vorbereitung auf die 100-km-Weltmeisterschaft begonnen. Haben Sie Ihre Fitness mit alternati-

ven Mitteln erhalten oder müssen Sie von vorne anfangen?

Es fängt wieder an Spaß zu machen, obwohl der Weg noch lang ist. Es fängt wirklich von vorne an. Alternative Ausbildung war nicht so offensichtlich. Ich habe damals mit dem Triathlon aufgehört, weil ich ohne starke Rückenschmerzen nicht länger als 45 Minuten Rad fahren kann. Dies ist auch heute noch ein Problem. Eine Stunde Radfahren reicht nicht aus, um Ihre Fitness zu erhalten. Außerdem war dies für mein Bein schmerzhaft und somit keine wirkliche Trainingsmöglichkeit. Gelegentlich bin ich geschwommen, genauso wie beim Rudern auf dem Ergometer. Das ist gut, um zwei bis drei Wochen lang fit zu bleiben, aber das ist alles, es macht wieder Spaß, obwohl der Weg noch lang ist. Es fängt wirklich von vorne an. Alternative Ausbildung war nicht so offensichtlich. Ich habe damals mit dem Triathlon aufgehört, weil ich ohne starke Rückenschmerzen nicht länger als 45 Minuten Rad fahren kann. Dies ist auch heute noch ein Problem. Eine Stunde Radfahren reicht nicht aus, um Ihre Fitness zu erhalten. Außerdem war dies für mein Bein schmerzhaft und somit keine wirkliche Trainingsmöglichkeit. Gelegentlich bin ich geschwommen, genauso wie beim Rudern auf dem Ergometer. Das ist gut, um Ihren Zustand für zwei bis drei Wochen aufrechtzuerhalten, aber das ist alles.

Haben Sie Angst, dass Sie bei einer Verletzung rückfällig werden?

Der Stundenplan meines Trainers beginnt am Montag. Er nennt das, was ich bis dahin tue, "spielen". Ich begann sehr vorsichtig zurück. Nach drei Monaten des Nichtstuns hatte ich genug, auch weil mir klar wurde, dass die Vorbereitung

auf die WM schon fast kürzer sein würde als meine Ruhezeit. Anfang August habe ich mit einem 10-minütigen Spaziergang angefangen. Der Tag nach 15 Min. Dann ein Ruhetag. Inzwischen bin ich bei 1 Stunde 45 Minuten und es fühlt sich wieder an wie "laufen". Bei den ersten Trainingseinheiten war ich überall wund, und es war so schwer herauszufinden, ob es die nicht verheilte Verletzung oder nur ein Muskelkater war. Jetzt spüre ich fast nichts. Aber ich werde den Sieg nicht krähen. Die Angst sitzt tief im Inneren.

Danke für das Interview Mieke. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Teilnahme an der Weltmeisterschaft 100 km!

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Kevin Simons