



Els Aelbers, responsable des sports de la commune de Lanaken, vit à Uikhoven avec son mari et ses deux filles. En 2012, elle a couru son premier ultra sur le parcours rapide de Stein. A Steenwerck, elle est devenue cette année vice-championne et première de sa catégorie (W45). Deux semaines plus tard, elle est devenue première de sa catégorie aux 24h de Steenbergen.

Cette année à Steenbergen, vous avez couru un nouveau PR sur 24h, 10 km plus loin qu'il y a deux ans. Et ce 3 semaines après le Championnat de Belgique 100 km. Pouvons-nous dire que c'était votre moment de pointe?

C'était une belle réussite, mais le moment culminant était prévu pour l'automne 2016, plus précisément aux 24h de Zelzate. Malheureusement, j'ai été en proie à une blessure au dos et la préparation est complètement tombée à l'eau ici. J'espère pouvoir participer en octobre, mais je devrai attendre et voir s'il sera 6h, 12h ou 24h. En fait, j'espère toujours un miracle, car je n'ai pas couru depuis le 15 juillet.

Vous courez beaucoup d'ultra courses. Avez-vous une préférence particulière pour un type de compétition ou aimez-vous simplement courir tous les ultras?

Les années précédentes, j'étais vraiment concentré sur mes courses de 6 heures. Depuis l'année dernière le 100 km à Amiens et cette année le BC 100 km, le 100 km me plaît aussi beaucoup et je constate qu'il y a encore une certaine progression possible. Au cours de mes premières 24 heures, j'étais convaincu que je ne courrais plus jamais 24 heures. J'ai quand même décidé de réessayer cette année et avec seulement 4 km sur 180 km, ce sera un nouveau défi et j'ai hâte de le reprendre.

En 2014, le Championnat de Belgique 24h a eu lieu à Uikhoven. Une région que vous connaissez bien et à laquelle vous avez participé vous-même. Comment repensez-vous à cela ?

C'était mon première 24 heures. À l'origine, il était prévu que je courrais les 100 km, mais comme il y avait un délai de 13 heures et que je doutais que cela soit faisable pour moi, je me suis inscrit pour les 24 heures. Mon objectif était d'abord de bien terminer les 100 km, puis d'essayer de courir un autre marathon et si je réussissais, 150 km était mon ultime défi. Mon expérience de ce première 24 heures a été fantastique. Pendant les 50 premiers kilomètres, nous sommes passés devant notre maison cinq fois, mais après cela, nous sommes passés devant notre maison deux fois tous les deux kilomètres et ensuite aussi la maison de mes parents. Ceux-ci étaient tellement absorbés par l'événement qu'ils ont bravé le mauvais temps pour m'encourager ainsi que les autres coureurs toute la journée. Même maman était si curieuse pendant son sommeil si je marchais encore qu'elle s'est soudainement placée derrière la fenêtre à 4 heures du matin pour voir si je marchais toujours. Cela vous fait quelque chose! Puis les quatre dernières heures, alors que l'aube apparaissait, j'ai eu de plus en plus de soutien de personnes que je ne connaissais pas. Ce fut une expérience incroyable de pouvoir marcher dans notre propre village. J'espère qu'un jour cela aura lieu dans notre village, alors je ferai certainement de mon mieux.

Les 24h de Steenbergen, comme de nombreuses autres compétitions, n'auront plus lieu l'année prochaine. Ce n'est donc pas une discipline facile. Doit-on commencer à penser au futur des 24 heures ou voyez-vous une nouvelle avancée?

Ce ne sera certes pas facile à l'avenir d'organiser des compétitions dans la rue, mais ce n'est pas non plus évident sur les pistes. Votre organisation

doit fonctionner de manière optimale pendant 24 heures, et il y a beaucoup de travail avant et après, et cela pour un nombre très limité de participants. Nous, ultra coureurs, espérons qu'il y aura des opportunités dans notre propre pays.

Merci pour l'interview Els. Je te souhaite un rétablissement rapide.

Kevin Simons