

# In The Picture

mars 2016

# Jannet Lange

Quatre fois champion des Pays-Bas 24h

Première femme néerlandaise à réussir le Spartathlon



Jannet Lange court loin, longtemps et beaucoup... Beaucoup! Elle a remporté quatre fois le championnat néerlandais de course à pied sur 24h et a été la première femme néerlandaise à réussir le Spartathlon. En 2015, elle a couru le Tour de France à pied, 2824 km en 43 jours!

**Vous avez participé au Tour De France Footrace, une course par étapes de 2824 km. Comment repensez-vous à cela?**

En un mot : super! Une course très difficile mais je ne voulais vraiment pas la manquer. Une telle course d'étape est une merveilleuse façon de voir un pays, mais aussi très fatigante. Les étapes étaient longues. Il y avait beaucoup d'altimètres et il faisait chaud. Au cours des deux premières semaines, la température n'est pas descendue en dessous de 40 degrés Celsius et au cours des semaines suivantes, la température n'est tombée en dessous de 30 degrés qu'une seule fois. Parfois, le soir, je me demandais si je pouvais commencer le lendemain, mais le lendemain matin, tu remets simplement tes chaussures et tu pars courir. Une personne peut faire plus qu'elle ne le pense. L'ambiance était vraiment super. Les participants n'étaient pas des concurrents les uns des autres, mais une grande famille qui s'entraidait dans la mesure du possible et sympathisait les uns avec les autres. Au cours de ces six semaines, je n'ai eu pratiquement aucun contact avec le monde extérieur. Je vivais complètement dans mon petit monde et je n'avais qu'à dormir, manger, boire et courir.

**Est-ce que les coureurs d'étape paient tout eux-mêmes ou y a-t-il des sponsors qui partagent les frais?**

Chaussures, vêtements, voyages, inscriptions, nuitées et nourriture; Je paie tout moi-même.

**Prenez-vous une période de repos après une course par étapes, ou vous entraînez-vous pour la prochaine course?**

Cela dépend de la durée de cette étape. S'il s'agit d'une semaine, je n'ai pas besoin d'une longue période de repos, mais après le Tour, j'avais décidé de ne pas courir pendant au moins trois mois. C'est possible, mais je fais attention à mon corps et une période de repos ne fera que du bien. Je m'entraîne toujours, mais je marche de moins en moins. Après ma période de repos après le Tour, j'ai développé des problèmes pulmonaires. Du coup, il m'a fallu encore quelques mois avant de pouvoir reprendre l'entraînement. Mais maintenant je suis de retour à la course.

**Parfois, vous résolvez des problèmes ad hoc (par exemple, vous ouvrez vos chaussures à l'avant). Comment trouvez-vous les solutions à ces idées? C'est une expérience ou tu prends un pari?**

C'est l'expérience que vous gagnez lors des autres matches. Vous pensez que c'est dommage de couper vos chaussures ouvertes au début, mais si vous pouvez choisir entre les orteils douloureux ou les chaussures cassées, ce choix est vite fait.

**Avez-vous de grands projets pour cette année?**

Je veux essayer une course de 144 heures en mai. En août, il est prévu de courir la Transe Gaule, une étape de 1 200 km courue en 19 jours à travers la France. Je pense aussi toujours au Championnat d'Europe des 24 heures en octobre, mais je veux d'abord attendre et voir comment ma santé continue, si je pense qu'une bonne performance n'est pas faisable là-bas, je ne participerai pas.

**De quel jalon vous souvenez-vous le plus ?**

Le Spartathlon et le Tour de France ont été des expériences inoubliables. Le Spartathlon est à la première place, mais le Tour est certainement à la deuxième place.

**Merci pour l'interview Jannet. Nous vous souhaitons encore beaucoup de succès à l'avance.**

**Kevin Simons**