

Karine van Elsen

Coureur d'ultra passionné



In The Picture

Février 2023

Karine aime la nature et les défis. Par exemple, en tant qu'athlète récréative, elle veut essayer une course de 36 heures ou de 48 heures. Pas pour un temps top, mais pour l'expérience.

Vous êtes devenue 3ème femme au Marathon-en Ultracup. Y a-t-il une raison spécifique pour laquelle vous courez les ultra?

J'aime les défis, la nature et j'aime aussi tester mon endurance. Et j'aime courir de longues distances. D'ailleurs, j'ai été champion de Belgique dans ma catégorie d'âge aux 24h et une fois champion de Flandre aux 100 km. Que je finisse premier ou dernier n'a pas d'importance pour moi. C'est le fait d'y arriver qui me donne un coup de fouet. Il est vrai que je regarde l'endroit où se trouve le parcours, l'emplacement du parcours et les prévisions météorologiques. Mais je peux prendre plaisir à courir des courses d'ultra. Le seul inconvénient est qu'en tant que professionnel de la santé, je dois travailler un week-end sur deux. D'ailleurs, en tant que sexagénaire, je participerai à nouveau aux championnats de Belgique des 24 heures.

Vous êtes également devenue la première femme de la course par étapes België Diagonaal (2021) ainsi que Ronde van Vlaanderen (2022). Avez-vous spécifiquement travaillé dans ce sens?

Pour België Diagonaal, je me suis beaucoup entraîné sur les pentes. En outre, je me suis entraîné cinq à six fois par semaine au cours des douze dernières semaines. Au Tour des Flandres, je n'ai pas fait d'entraînement spécifique. Là, je me suis blessé lors de la huitième étape. Mais j'ai quand même terminé les trois dernières étapes. Un peu plus tard, j'ai reçu un message disant que j'étais haut dans le classement du Marathon-en Ultracup. J'ai alors décidé de m'entraîner de manière plus ciblée afin de pouvoir participer à de nombreuses autres courses d'ultra. Au final, je suis devenue la troisième femme et la seizième au classement général du cup et la dame la plus âgée.

Pas mal à mon avis, sachant que je ne cours pas vraiment en compétition.

Vous avez indiqué que vous êtes devenu champion à plusieurs reprises. Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet?

Mon premier championnat de Belgique a eu lieu à Maasmechelen. C'était en 2014 et j'ai alors couru le 100 km. J'étais alors deuxième dans ma catégorie d'âge (V50) et champion de Flandre, car Valérie Turlot avait rejoint la fédération wallonne. En 2016, j'ai couru les 24 heures d'Aalter. Là aussi, je suis arrivé deuxième, mais vu que Wielma Dierx est néerlandaise, je suis devenu champion de Belgique dans ma catégorie d'âge. En 2017, je suis arrivé deuxième au 100 km d'Aalter. En 2018, j'ai couru les 24 heures d'Aalter avec un fractionnement sur 100 km. J'étais alors la seule femme dans ma catégorie d'âge (V55) et je suis donc redevenue championne de Belgique dans ma catégorie d'âge. En 2020, j'ai eu plus de chance, car il y avait alors 3 femmes qui couraient dans notre catégorie d'âge. Je me suis donc arrêtée, mais j'ai quand même obtenu la médaille de bronze. L'année dernière, j'ai à nouveau couru en tant que seule femme dans ma catégorie d'âge, mais les médailles par catégorie d'âge ont été supprimées et à partir de cette année, je cours dans la catégorie V60. André Mingneau, l'entraîneur national, est allé se renseigner pour savoir s'il était possible d'offrir à nouveau des médailles par catégorie d'âge... Car sinon, nous devrions courir contre des femmes de dix ans plus jeunes. Et je trouve personnellement que ce n'est pas très correct.

Merci pour l'interview Karine et nous vous souhaitons beaucoup de succès à l'avenir.

Kevin Simons