

Ludo Depoortere

2ième catégorie d'âge M60

19e place au général

6 jours ultra CdM Policoro 2023



In The Picture

mai 2023

Ludo a déjà participé à de nombreuses courses ultra. Il effectue de nombreux longs entraînements et s'entraîne beaucoup, mais en attendant, il se repose davantage entre les longs entraînements. Il aime la vie et ce que la vie lui apporte, mais il essaie aussi toujours de regarder le prochain défi. Tant que sa santé le permet, c'est le plus important pour lui.

En 2016, vous avez été le premier homme à atteindre l'arrivée de l'Authentic Phidippides Run avec une vitesse moyenne de 6,7 km/h et vous avez même participé déjà cinq fois. Vous avez déjà un sérieux palmarès. Passons en revue les plus importants?

J'étais en effet le premier homme, en 2016, à atteindre l'arrivée du Double Spartathlon en 77 heures environ. Les autres années, je suis également devenu le troisième et le quatrième finisseur. Aux Championnats de Belgique 24 heures, j'ai reçu cinq fois la médaille de bronze. Mais je l'ai aussi gagné à quelques reprises, dans ma catégorie d'âge, ainsi que le Championnat de Belgique 100 km. Bien sûr j'ai déjà participé au Spartathlon lui-même et à Milan-Sanremo (285 km). L'Ultra Boucle des Ballons était une course de 5000 mètres de dénivelé sur 208 km. Le Mi Mil Kil est une course ultra sur un parcours de 500 km. L'organisateur le décrit comme une réunion de coureurs expérimentés désireux de se mesurer entre eux. Il organise également le Mil Kil, qui est de 1000 km. J'ai terminé sixième, à mon édition, en un temps de 105 heures, 52 minutes et 29 secondes. Et en mars de cette année, j'ai couru pendant six jours à la Championnats du Monde de Policoro. Là, je suis devenu deuxième dans ma catégorie d'âge M60, après l'Allemand Willi Klesen.

Avez-vous une préparation spécifique avant de vous lancer dans ces longues courses d'ultra?

Je m'entraîne toujours avec le feeling. Je n'ai pas d'entraîneur ou d'entraîneur personnel et je n'utilise pas d'horaires d'entraînement particu-

liers. Mais je m'entraîne beaucoup. Et, ce n'est certainement pas sans importance, je m'entraîne aussi à la marche. Surtout si je participe à une course ultra de plusieurs jours. Comparé au passé, je prends plus de repos après une longue séance d'entraînement.

Vous avez couru une fois 250 km en hommage aux victimes de la Première Guerre mondiale, y a-t-il de nouveaux projets à faire en hommage ou y a-t-il une autre course que vous souhaitez courir dans un avenir proche?

J'ai effectivement couru l'ultra Gand-Wevelgem, long de 275 km, en hommage. Mais c'était aussi ma plus grosse déception. Je me suis arrêté après 172 km. Je marcherai peut-être à nouveau en guise d'hommage, mais je ne regarde pas trop loin devant. Je le regarde au jour le jour et en premier lieu, nous essayons de rester en forme et en bonne santé. En septembre, je participerai peut-être au World Trophy, qui est une autre course de six jours organisée en Hongrie, près de Budapest. Mais en fait je préfère courir les épreuves de 100 km comme la Nuit des Flandres, le Dodentocht à Bornem, ou les 100 km en Thudinie à Binche.

Avez-vous un ultra coureur que vous admirez?

Le coureur d'ultra que j'ai connu lors des épreuves de marche de 100 km... Paul Beckers. J'ai commencé à le chercher et il a un palmarès phénoménal. J'admire aussi David Vandebosche, d'Opwijk, aujourd'hui. Je le rejoins parfois pour des courses d'ultra en tant que chauffeur et/ou accompagnateur. Enfin, aussi ce Français : Jean-louis Valderrama. Il court beaucoup sur les crocs et il arrive toujours à temps à la ligne d'arrivée.

Que ce soit le Nove Colli ou le Mil Kil. 1000 km en
crocs...Phénoménal !

**Merci pour l'interview Ludo et nous vous sou-
haitons beaucoup de succès à l'avenir.**

Kevin Simons