

# In The Picture

Márta 2016

# Jannet Lange

Ceithre huair Champion na hÍsiltíre 24h

An chéad chríochnaitheoir Spartathlon Ollainnis bainean



Siúlann Jannet Lange i bhfad, fada agus go leor ... Go leor! Bhuaigh sí Craobh Rith 24h na hÍsiltíre ceithre huair agus ba í an chéad bhean Dúitseach riamh a chríochnaigh an Spartathlon go rathúil. In 2015 rith sí an Tour De France Footrace, 2824 km i 43 lá!

## **Ghlac tú páirt sa Tour De France Footrace, rith stáitse 2824 km. Conas a fhéachann tú siar ar seo?**

In aon fhocal: go hiontach! Rás an-diana ach níor chaill mé i ndáiríre é. Is bealach iontach é rith stáitse den sórt sin chun tír a fheiceáil, ach an-tuirsiúil freisin. Bhí na céimeanna fada. Bhí go leor altiméadair ann agus bhí sé te. Sa chéad choicís níor thit an teocht faoi bhun 40 céim Celsius agus sna seachtainí ina dhiaidh sin níor thit an teocht ach faoi bhun 30 céim. Uaireanta sa tráthnóna n'fheadar an bhféadfainn tosú an lá dar gcionn, ach an mhaidin dár gcionn ní chuirfeá ach do bhróga ar ais agus téigh ag siúl. Is féidir le duine níos mó a dhéanamh ná mar a cheapann sé. Bhí an t-atmaisféar iontach ar fad. Ní iomaitheoirí a chéile a bhí sna rannpháirtithe, ach teaghlach mór amháin a chabhraigh lena chéile nuair ab fhéidir agus a rinne comhbhrón lena chéile. Sna sé seachtaine sin is ar éigean a bhí aon teagmháil agam leis an domhan lasmuigh. Bhí mé i mo chónaí go hiomlán i mo shaol beag féin agus ní raibh orm ach codladh, ithe, ól agus siúl.

## **An íocann reathaithe stáitse as gach rud iad féin nó an bhfuil urraitheoirí ann a roinneann na costais?**

Bróga, éadaí, taisteal, clárúcháin, tréimhsí thar oíche agus bia; íocaim as gach rud mé féin.

## **An dtógann tú tréimhse scíthe tar éis rith stáitse, nó an dtéann tú ar aghaidh go dtí an chéad rás eile?**

Braitheann sé ar cé chomh fada is atá an rith stáitse sin. Más seachtain amháin atá i gceist, níl tréimhse scíthe fhada de dhíth orm, ach tar éis an

Turas shocraigh mé gan rás a dhéanamh ar feadh trí mhí ar a laghad. Is féidir, ach bím cúramach le mo chorp agus ní dhéanfaidh tréimhse scíthe ach maitheas duit. Déanaim traenáil, ach bím ag siúl níos lú agus níos giorra. Tar éis mo thréimhse scíthe tar éis an Turas d'fhorbair mé fadhbanna scamhóg. Mar thoradh air sin, thóg sé cúpla mí eile sula bhféadfainn oiliúint a atosú. Ach anois táim ar ais ag rásaíocht.

## **Uaireanta réitíonn tú fadhbanna ad hoc (m.sh. gearrann tú do bhróga ar oscailt chun tosaigh). Conas a réitíonn tú na réitigh ar na smaointe seo? An é sin an taithí nó an bhfuil tú ag glacadh cearrbhachais?**

Is é sin an taithí a gheobhaidh tú le linn cluichí eile. Is mór an náire é do bhróga a ghearradh ar dtús, ach más féidir leat rogha a dhéanamh idir bharraicíní tinn nó bróga briste, déantar an rogha sin go gasta.

## **An bhfuil aon phleananna móra agat don bhliain seo?**

Ba mhaith liom triail a bhaint as rás 144 uair an chloig i mí na Bealtaine. I mí Lúnasa, tá sé beartaithe an Transe Gaule a reáchtáil, rith stáitse de 1200 km i 19 lá tríd an bhFrainc. Táim fós ag smaoineamh ar Chraobh na hEorpa 24 uair i mí Dheireadh Fómhair, ach ba mhaith liom fanacht agus a fheiceáil conas a leanann mo shláinte, má cheapaim nach bhfuil feidhmíocht mhaith indéanta ansin, ní ghlacfaidh mé páirt.

## **Cén chloch mhíle is mó a fhanann leat?**

Ba eispéiris shuaimhneacha iad an Spartathlon agus an Tour de France. Tá an Spartathlon sa

chéad áit, ach is cinnte go bhfuil an Tour sa dara háit.

**Go raibh maith agat as an agallamh Jannet.  
Guímid gach rath ort.**

**Kevin Simons**