

Ludo Depoortere

2ú catagóir aoise M60

19ú háit ar an iomlán

6 lá ultra WC Policoro 2023



In The Picture

Bealtaine 2023

Tá Ludo tar éis dul isteach i go leor rásaí ultra cheana féin. Déanann sé go leor cleachtaí fada agus déanann sé go leor traenacha, ach idir an dá linn glacann sé níos mó scíthe idir na cleachtaí fada. Taitníonn an saol leis agus a thugann an saol dó, ach déanann sé iarracht i gcónaí breathnú ar an gcéad dúshlán eile. Chomh fada agus a cheadaíonn sláinte, is é sin an rud is tábhachtaí dó.

In 2016, bhí tú ar an gcéad fhear a bhain críoch Rith Fíordheimhните Filipíde amach le meánluas 6.7 km/h agus tá tú tar éis tosú anseo cúig huaire fiú. Tá cuntas teiste se-rious agat cheana féin. A ligean ar dul thar na cinn is tábhachtaí?

Bhí mé go deimhin ar an gcéad fhear, ar ais i 2016, chun deireadh an Spartathlon Dúbailte a bhaint amach i thart ar 77 uair an chloig. Sna blianta eile, rinneadh mé ar an tríú agus ar an gceathrú bailchríoch freisin. Ag Craobhchomórtais na Beilge 24 uair an chloig fuair mé an bonn Cré-umha cúig huaire. Ach bhuaigh mé cúpla uair freisin, laistigh de mo chatagóir aoise, chomh maith le Craobh na Beilge 100 km. Ar ndóigh ghlac mé páirt cheana féin sa Spartathlon féin agus Milan-Sanremo (285 km). Rás a bhí san Ultra Boucle des Ballons le 5000 méadar ingearach thar 208 km. Is rás ultra thar thréimhse 500 km é an Mi Mil Kil. Déanann an t-eagraí cur síos air mar athchruinniú de reathaithe le taithí atá ag iarraidh iad féin a thomhas i gcoinne daoine eile. Eagraíonn sé an Mil Kil freisin, atá 1000 km. Chríochnaigh mé sa séú háit, ag m'eagrán, in am 105 uair, 52 nóiméad agus 29 soicind. Agus i Márta na bliana seo, rith mé ar feadh sé lá ag Craobh an Domhain Policoro. Tháinig mé sa dara háit i mo chatagóir aoise M60 ansin, tar éis an Gearmánach Willi Klesen.

An bhfuil ullmhúchán sonrath agat sula dtosaíonn tú ar na rásaí fada ultra seo?

Bím ag traenáil le mothú i gcónaí. Níl oiliúnóir nó cóitseálaí pearsanta agam agus ní úsáidim aon sceidil oiliúna speisialta. Agus, is cinnte nach bhfuil tábhacht leis, déanaim oiliúint freisin ar shiúlóid de shiúl na gcos. Go háirithe má théann mé

isteach i rith ultra il-lae. I gcomparáid leis an am atá caite, glacaim níos mó sosa tar éis workout fhada.

Rith tú 250 km uair amháin mar ómós d'íospartaigh an Chéad Chogadh Domhanda, an bhfuil aon phleananna nua le déanamh mar ómós nó an bhfuil rás eile ar mhaith leat a rith go luath amach anseo?

Go deimhin rith mé an ultra Ghent-Wevelgem, a bhí 275 km ar fad, mar ómós. Ach ba é sin an díomá ba mhó a bhí orm freisin. Stop mé tar éis 172 km. Seans go rithfinn arís mar ómós, ach nílim ag breathnú rófhada amach romhainn. Breathnaím air ó lá go lá agus ar an gcéad dul síos déanaimid iarracht fanacht aclaí agus sláintiúil. I mí Mheán Fómhair d'fhéadfainn an World Trophy a dhéanamh, rás sé lá eile a eagraítear san Ungáir, gar do Bhúdaipeist. Ach i ndáiríre is fearr liom na himeachtaí 100 km a réachtáil ar nós Nacht van Vlaanderen, an Dodentocht i Bornem, nó an 100 km en Thudinie in Binche.

An bhfuil rádala ultra agat a fhéachann tú suas go dtí?

An reathaí ultra a chuir mé aithne air ag na himeachtaí siúil 100 km...Paul Beckers. Thosaigh mé ag breathnú air agus tá cuntas teiste iontach aige. Tá meas agam freisin ar David Vandebossche atá ina chónaí in Opwijk. Bím leis uaireanta le haghaidh rásaí ultra mar thiománaí agus/nó mar chompánach. Ar deireadh, freisin an Francach seo: Jean-louis Valderrama. Ritheann sé go leor ar crocs agus sroicheadh sé an líne a chríochnú i gcónaí in am. Bíodh sé an Nove Colli nó an Mil Kil. 1000 km ar chrocs ... Iontach!

Go raibh maith agat as an agallamh Ludo agus guímid gach rath ort sa todhchaí.

Kevin Simons