



Jannet Lange cammina lontano, molto e molto... molto! Ha vinto quattro volte il campionato olandese di corsa 24 ore ed è stata la prima donna olandese a completare con successo lo Spartathlon. Nel 2015 ha corso la corsa podistica del Tour De France, 2824 km in 43 giorni!

Hai preso parte alla corsa podistica del Tour De France, una corsa a tappe di 2824 km. Come guardi indietro a questo?

In una parola: fantastico! Una gara molto dura ma davvero non me la sarei persa. Una tale corsa a tappe è un modo meraviglioso di vedere un paese, ma anche molto faticoso. Le tappe sono state lunghe. C'erano molti altimetri e faceva caldo. Nelle prime due settimane la temperatura non è scesa sotto i 40 gradi Celsius e nelle settimane successive la temperatura è scesa sotto i 30 gradi solo una volta. A volte la sera mi chiedevo se potevo iniziare il giorno dopo, ma la mattina dopo ti rimetti le scarpe e vai a fare una passeggiata. Una persona può fare più di quanto pensa. L'atmosfera era davvero fantastica. I partecipanti non erano concorrenti l'uno dell'altro, ma una grande famiglia che si aiutava a vicenda dove possibile e simpatizzava l'uno con l'altro. In quelle sei settimane non ebbi quasi nessun contatto con il mondo esterno. Vivevo completamente nel mio piccolo mondo e dovevo solo dormire, mangiare, bere e camminare.

I corridori di tappa pagano tutto da soli o ci sono sponsor che condividono i costi?

Scarpe, abbigliamento, viaggi, iscrizioni, pernottamenti e vitto; Pago tutto da solo.

Ti riposi dopo una corsa a tappe o ti alleni per la prossima gara?

Dipende da quanto è lunga la corsa a tappe. Se è di una settimana, non ho bisogno di un lungo periodo di riposo, ma dopo il Tour avevo deciso di non correre per almeno tre mesi. È possibile, ma sto attento con il mio corpo e un periodo di riposo

ti farà solo bene. Mi alleno, ma cammino sempre meno. Dopo il mio periodo di riposo dopo il Tour ho sviluppato problemi ai polmoni. Di conseguenza, ci sono voluti alcuni mesi in più prima che potessi riprendere l'allenamento. Ma ora sono tornato a correre.

A volte si risolvono problemi ad hoc (es. si tagliano le scarpe sul davanti). Come trovi le soluzioni a queste idee? È questa esperienza o stai scommettendo?

Questa è l'esperienza che ottieni durante le altre partite. All'inizio tagliarsi le scarpe è un peccato, ma se puoi scegliere tra le dita dei piedi doloranti o le scarpe rotte, la scelta è presto fatta.

Hai grandi progetti per quest'anno?

Voglio provare una gara di 144 ore a maggio. Ad agosto, il piano è di correre la Transe Gaule, una corsa a tappe di 1200 km in 19 giorni attraverso la Francia. Inoltre sto ancora pensando al Campionato Europeo 24 ore di ottobre, ma voglio aspettare e vedere come continua la mia salute, se penso che una buona prestazione non sia fattibile lì, non parteciperò.

Quale traguardo ti rimane di più?

Lo Spartathlon e il Tour de France sono state esperienze indimenticabili. Lo Spartathlon è al primo posto, ma il Tour è sicuramente al secondo posto.

Grazie per l'intervista Jannet. Vi auguriamo un successo continuo.

Kevin Simons