

Ludo Depoortere

2a categoria di età M60

19° posto assoluto

6 giorni ultra CM Policoro 2023



In The Picture

Maggio 2023

Ludo ha già partecipato a molte gare ultra. Esegue molti allenamenti lunghi e si allena molto, ma nel frattempo si riposa di più tra gli allenamenti lunghi. Gli piace la vita e ciò che la vita gli porta, ma cerca sempre di guardare alla prossima sfida. Finché la salute lo consente, questa è la cosa più importante per lui.

Nel 2016 sei stato il primo uomo a raggiungere il traguardo della Authentic Phidippides Run con una velocità media di 6,7 km/h e sei partito da qui addirittura cinque volte. Hai già un curriculum serio. Esaminiamo i più importanti?

Sono stato davvero il primo uomo, nel 2016, a raggiungere il traguardo del Doppio Spartathlon in circa 77 ore. In altri anni sono diventato anche il terzo e il quarto classificato. Ai campionati belgi 24 ore ho ricevuto la medaglia di bronzo cinque volte. Ma l'ho anche vinto alcune volte, all'interno della mia categoria di età, così come il campionato belga 100 km. Ovviamente ho già partecipato alla Spartathlon stessa e alla Milano-Sanremo (285 km). L'Ultra Boucle des Ballons è stata una gara con 5000 metri di dislivello su 208 km. La Mi Mil Kil è una corsa ultra su un percorso di 500 km. L'organizzatore lo descrive come una riunione di corridori esperti che vogliono misurarsi con gli altri. Organizza anche il Mil Kil, che è di 1000 km. Sono arrivato sesto, alla mia edizione, in un tempo di 105 ore, 52 minuti e 29 secondi. E a marzo di quest'anno ho corso per sei giorni ai Mondiali di Policoro. Lì sono diventato secondo nella mia categoria di età M60, dopo il tedesco Willi Klesen.

Hai una preparazione specifica prima di iniziare queste lunghe gare ultra?

Mi alleno sempre con sentimento. Non ho un personal trainer o un allenatore e non utilizzo programmi di allenamento speciali. Ma mi alleno molto. E, cosa non poco importante, mi alleno anche a camminare. Soprattutto se entro in una corsa ultra di più giorni. Rispetto al passato, mi riposo di più dopo un lungo allenamento.

Una volta hai corso 250 km come tributo alle vittime della prima guerra mondiale, ci sono nuovi progetti da fare come tributo o c'è un'altra gara che vorresti correre nel prossimo futuro?

In effetti ho corso l'ultra Gand-Wevelgem, lunga 275 km, come tributo. Ma quella è stata anche la mia più grande delusione. Mi sono fermato dopo 172 km. Potrei candidarmi di nuovo come tributo, ma non guardo troppo avanti. Lo guardo giorno per giorno e in primo luogo cerchiamo di mantenerci in forma e sani. A settembre potrei fare il World Trophy, che è un'altra gara di sei giorni organizzata in Ungheria, vicino a Budapest. Ma in realtà preferisco correre i 100 km come Nacht van Vlaanderen, Dodentocht a Bornem, o la 100 km en Thudinie a Binche.

Hai un ultra runner che ammiri?

L'ultra runner che ho conosciuto ai 100 km di marcia... Paul Beckers. Ho iniziato a cercarlo e ha un track record fenomenale. Al giorno d'oggi ammiro anche David Vandenbossche, che vive a Opwijk. A volte mi unisco a lui per gare ultra come pilota e/o accompagnatore. Infine anche questo francese: Jean-louis Valderrama. Corre molto sulle crocs e arriva sempre in tempo al traguardo. Che sia la Nove Colli o il Mil Kil. 1000 km su crocs...Fenomenale!

Grazie per l'intervista Ludo e ti auguriamo ogni successo per il futuro.

Kevin Simons