



Mieke Dupont, responsabile di processo presso Van Roey Vastgoed, vive a Gand con suo marito e cinque figli. È anche l'unico capo arbitro femminile (internazionale) per Triathlon e Duathlon. Il suo record personale all'Iron Man è alle 9:32. Ha iniziato a correre ultra nel 2014.

Qualche mese fa ti è stato vietato di camminare a causa di una frattura da stress. Sembra una ferita piuttosto dolorosa, vero?

Ho avuto una frattura da stress al femore. La maggior parte dei corridori ce l'ha sullo stinco. Non posso fare paragoni perché questa è la prima volta che ho avuto una frattura da stress. Questo non è solo doloroso. Inoltre non potevo sostenermi sulla mia gamba. Ci sono voluti circa due mesi prima che potessi salire e scendere le scale senza problemi. A parte l'allenamento che ti manca, c'erano molte preoccupazioni nel portare a termine la casa e nel fare il mio lavoro.

Fai certe cose in modo diverso ora rispetto a prima del tuo infortunio?

Cercando una causa per la frattura da stress, il dottore ha scoperto che alcuni dei miei valori del sangue erano al di sotto degli standard. Ora cerco di seguire la mia dieta sportiva con molta attenzione, non per perdere peso (anche se questo è permesso), ma per paura di avere nuovamente una carenza di valori del sangue da qualche parte. Cerco anche di evitare l'asfalto o il cemento. Il pendio finlandese, tutti i sentieri sterrati lungo il Leie e la pista da corsa sterrata nel Blaarmeersen sono ora il mio percorso abituale. Ciò richiede un grande sforzo perché tendo a inciampare su ogni radice di un albero di mezzo pollice, ma anche perché rallenta il ritmo che è già così basso.

Hai appena avuto un infortunio a lungo termine, ma hai già iniziato a prepararti per il Campionato del Mondo 100 km. Hai mantenuto la tua forma fisica con mezzi alternativi o devi ricominciare da capo?

Sta ricominciando a divertirsi, anche se la strada è ancora lunga. È davvero ricominciare da zero. La formazione alternativa non era così ovvia. All'epoca ho smesso di triathlon perché non posso pedalare per più di 45 minuti senza forti dolori alla schiena. Questo è ancora un problema oggi. Un'ora di bicicletta non è sufficiente per mantenersi in forma. Inoltre, questo era doloroso per la mia gamba e quindi non era proprio un'opzione di allenamento. Di tanto in tanto nuotavo, proprio come remare sull'ergometro. Va bene per mantenere la tua forma fisica per due o tre settimane, ma questo è tutto.

Hai paura di ricadere nell'infortunio?

Il programma del mio allenatore inizia lunedì. Chiama quello che faccio fino a quel momento 'giocare'. Sono tornato indietro con molta cautela. Dopo tre mesi di inattività ne avevo abbastanza, anche perché mi rendevo conto che la preparazione al Mondiale sarebbe già stata quasi più breve del periodo in cui mi sono riposato. All'inizio di agosto ho iniziato con una passeggiata di 10 minuti. Il giorno dopo 15 minuti. Poi un giorno di riposo. Nel frattempo sono a 1 ora e 45 minuti e mi sembra di nuovo di 'camminare'. I primi allenamenti mi faceva male dappertutto, ed era così difficile capire se fosse l'infortunio non guarito o solo un dolore muscolare. Ora non sento quasi niente. Ma non canterò vittoria. La paura è nel profondo.

Grazie per l'intervista Mieke. Non vediamo l'ora della tua partecipazione al Campionato del Mondo 100 km!

Vi auguriamo un successo continuo.

Kevin Simons