



Wouter Decock, campione belga dei 100 chilometri, corre tempi molto veloci sui 100 chilometri. Inoltre, gli piacciono anche la maratona, le 50 km e le 50 miglia. Le maratone e le 50 km sono per lui perlopiù sessioni di allenamento. Anche camminare per sei ore gli piace, perché sai in anticipo quanto camminerai e verso la fine ogni metro percorso ti sembra una sorta di bonus.

Quali piani ti sei prefissato per il prossimo futuro?

Il primo traguardo sono i 100 chilometri da Winschoten del 9 settembre. Sarà una competizione internazionale con i migliori atleti provenienti da Spagna, Germania, Regno Unito e Russia, tra gli altri. E per molti partecipanti, questa competizione è anche una partita di selezione per il Campionato del Mondo in Croazia, che si svolgerà nel 2018.

Di tutte le gare che hai già corso, qual è la migliore?

Se dovessi scegliere le tre più belle, metterei al numero uno il Kronion Perasma in Grecia, dove si percorrono 70 chilometri. Al numero due l'Ultramaratona del Gran Sasso in Italia, dove si percorrono 50 chilometri. E al numero tre l'Ultravasan in Svezia, dove si percorrono 90 chilometri. Sono tutte gare in cui non si corre in tondo, ma in un unico grande giro o da un punto all'altro. Gli altimetri associati rendono la gara dura, ma offrono anche splendidi panorami. Quindi guarda e divertiti allo stesso tempo. Anche il "6000D" a La Plagne, in Francia, è un bellissimo ultra-trail. Il punto più alto qui è un ghiacciaio a poco più di 3000 metri. Ho iniziato qui nel 2013, ma durante il tragitto mi sono slogato la caviglia e ho dovuto essere riportato giù in elicottero.

Pensi che migliorerai il tuo tempo nei 100 chilometri l'anno prossimo al Campionato del Mondo o al Campionato Belga?

Al momento mi sto allenando al limite delle mie possibilità. Ottengo il massimo dal mio corpo e rispetto anche i necessari momenti di riposo. In questo modo posso sempre super-compensare bene e ottenere grandi risultati. Non so se posso migliorare il mio tempo di 6 ore 33 minuti, che ho corso a Steenwerck. Per questo, tutto deve andare bene il giorno stesso della partita. Buone condizioni atmosferiche, forza mentale, gambe fresche e assenza di disturbi allo stomaco e all'intestino. Ciò che aiuta anche è la possibilità di camminare in un gruppo che mantiene un ritmo uniforme. È stato il caso, ad esempio, al Campionato del mondo di Winschoten 2015. Lì la gara è iniziata solo negli ultimi 20 chilometri.

Dividi le tue gare di 100 chilometri in blocchi? O stai solo correndo la tua gara?

Stabilisco in anticipo il ritmo di partenza. A seconda delle mie condizioni e delle condizioni meteorologiche, questo è compreso tra 3 minuti e 45 secondi e 3 minuti e 55 secondi per chilometro. Si tiene conto anche di un leggero calo nel secondo tempo della partita. Quando posso camminare in gruppo, a volte oso deviare dagli orari prestabiliti. Di solito divido anche la partita in quattro momenti. Questo di solito è dopo 25, 50, 60 e 80 chilometri.

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

Kevin Simons