

Karine van Elsen

Gepassioneerde ultraloopster



In The Picture

februari 2023

Karine houdt van de natuur en van uitdagingen. Zo wil ze als recreant ooit eens een 36 uur of 48 uur wedstrijd proberen. Niet voor een toptijd, maar wel voor de ervaring op te doen.

Je werd 3e vrouw in de Marathon- en Ultracup. Is er een specifieke reden waarom je ultra's loopt?

Ik houd van uitdagingen, de natuur en ik test graag ook mijn uithouding. En ik loop graag lange afstanden. Ik ben trouwens ook al enkele keren Belgisch Kampioen geweest binnen mijn leeftijdscategorie op de 24u en een keer Vlaams Kampioen op de 100 km. Of ik nu eerste of laatste finish, dat maakt voor mij niet uit. Vooral de finish halen geeft mij een kick. Ik bekijk wel waar het parcours gelegen is, de ligging van het parcours en welk weer er wordt voorspeld. Maar ik kan genieten van het lopen van ultraloopwedstrijden. Het enige nadeel is dat ik als zorgkundige om de twee weekends een weekend moet werken. Als 60 plusser ga ik trouwens nog eens meedoen aan het Belgisch Kampioenschap 24 uur.

Je werd ook eerste vrouw in de etappeloop België Diagonaal (2021) alsook de Ronde van Vlaanderen (2022). Had je hier specifiek naar toe gewerkt?

Voor België Diagonaal heb ik wel veel op hellingen getraind. Bijkomend heb ik de laatste twaalf weken vijf tot zes keer per week getraind. Bij de Ronde van Vlaanderen heb ik geen specifieke trainingen uitgevoerd. Daar heb ik wel tijdens de achtste etappe een kwetsuur opgelopen. Maar ik heb toch nog de laatste drie etappes afgewerkt. Iets nadien kreeg ik bericht dat ik hoog in de ranking van de Marathon- en Ultracup stond. En dan heb ik wel beslist om wat gericht te trainen zodat ik nog vele ultra wedstrijden kon lopen. Uiteindelijk werd ik derde vrouw en zestiende algemeen in de cup en de oudste dame. Niet slecht vind ik zelf, wetende dat ik niet echt in competitieverband loop.

Je gaf aan dat je een aantal keren kampioen werd. Kan je daar wat meer over vertellen?

Mijn eerste Belgisch Kampioenschap was in Maasmechelen. Dat was in 2014 en toen liep ik de 100 km. Ik werd toen binnen mijn leeftijdscategorie (V50) tweede en Vlaams Kampioen, omdat Valerie Turlot bij de Waalse federatie was aangesloten. In 2016 liep ik in Aalter de 24 uur van Aalter. Daar werd ik ook tweede, maar gezien Wielma Dierx een Nederlandse is, werd ik Belgisch Kampioen binnen mijn leeftijdscategorie. In 2017 werd ik in Aalter op de 100 km tweede. In 2018 liep ik in Aalter de 24 uur met een 100 km split. Toen was ik de enige vrouw binnen mijn leeftijdscategorie (V55) en werd dus opnieuw Belgisch Kampioen binnen mijn leeftijdscategorie. In 2020 had ik meer geluk, want toen liepen er 3 vrouwen binnen onze leeftijdscategorie. Ik ben toen wel gestopt, maar kreeg alsnog de bronzen medaille. Vorig jaar liep ik weer als enige vrouw binnen mijn leeftijdscategorie, maar werden de medailles per leeftijdscategorie afgeschaft en vanaf dit jaar loop ik in de categorie V60. André Mingneau, de bondscoach, ging nog eens horen of er opnieuw medailles konden voorzien worden binnen de leeftijdscategorie... Want anders moeten wij lopen tegen vrouwen die tien jaar jonger zijn. En dat vind ik persoonlijk niet zo correct.

Bedankt voor het interview Karine en we wensen je alvast nog veel succes in de toekomst.

Kevin Simons