

Ludo Depoortere

2de leeftijdscategorie M60

19^e plaats algemeen

6 dagen ultra WK Policoro 2023



In The Picture

mei 2023

Ludo nam reeds deel aan vele ultralopen. Hij traint lang en veel, maar neemt ondertussen toch meer rust tussen lange trainingen. Hij geniet van het leven en wat het leven hem brengt, maar hij probeert ook steeds te kijken naar de volgende uitdaging. Zolang de gezondheid het toelaat, dat is het allerbelangrijkste voor hem.

Je bereikte in 2016, als eerste man, de finish van de Authentic Phidippides Run met een gemiddelde snelheid van 6,7 km/u en startte hier zelfs al vijf keer. Je hebt ondertussen ook al een serieus palmares. Zullen we de belangrijkste even overlopen?

Ik was inderdaad de eerste man in 2016, die de finish van de Dubbele Spartathlon, in ongeveer 77 uur bereikte. Ik werd daar trouwens ook al eens derde en vierde. Op de Belgische Kampioenschappen 24 uur behaalde ik vijf keer de derde plaats. Maar ik heb deze ook een paar keer gewonnen, binnen mijn leeftijdscategorie, alsook het Belgisch Kampioenschap 100 km. Uiteraard heb ik ook reeds deelgenomen aan de Spartathlon zelf en Milaan-Sanremo (285 km). De Ultra Boucle des Ballons was dan weer een wedstrijd met 5000 hoogtemeters over 208 km. De Mi Mil Kil is dan weer een ultra wedstrijd over een parcours van 500 km. De organisator omschrijft het als een reunie van ervaren lopers die zichzelf willen meten met anderen. Hij organiseert ook de Mil Kil, die 1000 km bedraagt. Ik werd zesde, bij mijn editie, in een tijd van 105 uur, 52 minuten en 29 seconden. En in maart van dit jaar, liep ik dus op het WK van Policoro zes dagen lang. Daar werd ik tweede binnen mijn leeftijdscategorie, M60, na de Duitser Willi Klesen.

Heb je een specifieke voorbereiding, vooraleer je start aan deze lange ultralopen?

Ik train steeds op gevoel. Ik heb geen persoonlijke trainer of coach en ik gebruik ook geen speciale trainingsschema's. Maar ik train wel veel. En, zeker niet onbelangrijk, ik train ook op wandelen. Zeker als ik deelneem aan een meerdaagse loopwed-

strijd. Ten opzichte van vroeger, neem ik wel meer rust na een lange training.

Je liep ook eens 250 km als eerbetoon voor de slachtoffers van WO I, zijn er zo nog plannen die je denkt te doen als eerbetoon of wedstrijden die je in de nabije toekomst wenst te lopen?

De ultra Gent-Wevelgem, die 275 km lang was, liep ik inderdaad als eerbetoon. Maar dat was tevens mijn grootste ontgoocheling. Ik stopte na 172 km. Het zou wel kunnen dat ik nog eens loop als eerbetoon, maar ik loop niet te ver vooruit. Ik bekijk dag per dag en in de eerste plaats proberen we nog fit en gezond te blijven. In september ga ik misschien de World Trophy doen, dat is een andere zesdaagse wedstrijd die in Hongarije georganiseerd wordt, nabij Boedapest. Maar het liefst loop ik in feite de 100 km tochten zoals de Nacht van Vlaanderen, de Dodentocht in Bornem, of de 100 km en Thudinie in Binche.

Heb je zelf een ultraloper waar je naar opkijkt?

De ultraloper die ik heb leren kennen bij de 100 km wandel tochten...Paul Beckers. Ik ben hem dan beginnen opzoeken en hij heeft een fenomenaal palmares. Waar ik nu ook naar opkijkt is David Vandebossche uit Opwijk. Ik ga soms met hem mee naar ultra wedstrijden als chauffeur en/of begeleider. Tot slot ook nog deze Fransman: Jean-louis Valderrama. Hij loopt veel op crocs en hij bereikt steeds de finish binnen tijd. Of het nu de Nove Colli is of de Mil Kil. 1000 km op crocs...Fenomenaal!

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

Kevin Simons