



Mieke Dupont, procesmanager bij Van Roey Vastgoed, woont samen met haar man en vijf kinderen te Gent. Ze is tevens de enige vrouwelijke (internationale) hoofdscheidsrechter voor triatlon en duatlon. Haar persoonlijk record op de Iron Man staat op 9u32. Sinds 2014 begon ze met ultralopen.

Een paar maand terug kreeg je loopverbod vanwege een stressfractuur. Dat lijkt mij een vrij pijnlijke blessure, niet?

Ik had een stressfractuur aan mijn dijbeen. De meeste lopers hebben dat aan hun scheenbeen. Ik kan niet vergelijken want dit is de eerste keer dat ik een stressfractuur heb. Dit is niet alleen pijnlijk. Ik kon eveneens niet steunen op mijn been. Het heeft ongeveer twee maanden geduurd voor ik terug zonder problemen de trap op en af kon. Los van de trainingen die je mist, waren er heel wat besloomingen om het huishouden gedaan te krijgen en mijn job te kunnen doen.

Doe je bepaalde zaken nu anders, dan voor je blessure?

Terwijl we op zoek waren naar de oorzaak voor de stressfractuur, ontdekte de dokter dat sommige van mijn bloedwaardes ondermaats waren. Ik probeer nu mijn sportdieet zeer minutieus op te volgen, niet om te vermageren (al mag dat ook), maar uit schrik om terug ergens een tekort in bloedwaardes op te lopen. Verder probeer ik angstvallig asfalt of beton te vermijden. De finse piste, alle grindpaadjes langs de Leie en de onverharde looproute in de Blaarmeersen zijn nu mijn vaste parcours. Dat kost me veel moeite omdat ik de neiging heb om over elke boomwortel van een halve centimeter te struikelen, maar ook omdat daardoor het tempo, dat nu al zo laag ligt, nog een pak lager gaat.

Je hebt net een langdurige blessure achter de rug, maar je bent ook reeds gestart met de voorbereiding van het WK 100 km. Heb je de conditie via alternatieve manieren op peil gehouden, of moet je terug starten van nul?

Het begint terug leuk te worden al is de weg nog lang. Het is echt terug starten van nul. Alternatief trainen was niet zo evident. Indertijd ben ik gestopt met triatlon omdat ik niet langer dan 45 minuten kan fietsen zonder felle rugpijn. Dit is vandaag nog steeds een probleem. Een uur fietsen is te weinig om je conditie te behouden. Bovendien was dit pijnlijk voor mijn been en dus niet echt een trainingsoptie. Zwemmen heb ik wel af en toe gedaan, net zoals roeien op de ergometer. Dat is goed om je conditie twee tot drie weken op peil te houden, maar meer niet.

Heb je schrik dat je zal hervallen in blessure?

Het schema van mijn trainer start maandag. Wat ik tot dan doe, noemt hij 'spelen'. Ik ben héél voorzichtig terug gestart. Na drie maanden niets doen had ik er genoeg van, ook omdat ik besepte dat de voorbereiding naar het WK dan al bijna korter zou worden dan de periode dat ik gerust heb. Begin augustus ben ik gestart met 10 minuten lopen. De dag erna 15 minuten. Dan een dag rust. Ondertussen zit ik aan 1 uur 45 minuten en begint het terug als 'lopen' aan te voelen. Na de eerste trainingen had ik overal pijn, en het was zo moeilijk om te achterhalen of dat nu de blessure was die nog niet genezen was of gewoon wat spierpijn. Nu voel ik zo goed als niets meer. Maar victorie ga ik niet kraaien. De schrik zit er diep in.

Bedankt voor het interview Mieke. We kijken al uit naar je deelname aan het WK 100 km!

We wensen je alvast nog veel succes.

Kevin Simons