



Wouter Decock, Belgisch kampioen 100 kilometer, loopt hele snelle tijden op de 100 kilometer. Daarnaast vindt hij ook de marathon, de 50 kilometer en de 50 mijl afstanden leuk. De marathons en de 50 kilometer wedstrijden zijn voor hem meestal trainingen. Zes uren lopen spreekt hem ook wel aan, omdat je op voorhand weet hoelang je loopt en naar het einde toe voelt elke gelopen meter aan als een soort bonus.

Welke plannen heb je voor jezelf voorop gesteld in de nabije toekomst?

Het eerste doel is de 100 kilometer van Winschoten op 9 september. Het wordt een internationale wedstrijd met topatleten uit onder andere Spanje, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Rusland. En voor veel deelnemers is deze wedstrijd ook een selectiewedstrijd voor het wereldkampioenschap in Kroatië, dat zal plaatsvinden in 2018.

Van al de wedstrijden die je reeds hebt gelopen, welke wedstrijd is de mooiste?

Als ik de drie mooiste mag uitkiezen, dan zet ik op nummer één de Kronion Perasma in Griekenland, waar je 70 kilometer loopt. Op nummer twee de Ultramaratona del Gran Sasso in Italië, waar je 50 kilometer loopt. En op nummer drie de Ultravasan in Zweden, waar je 90 kilometer loopt. Het zijn allemaal wedstrijden waar je niet in rondjes loopt, maar in één grote lus of van punt naar punt. De bijhorende hoogtemeters maken de wedstrijd zwaar, maar leveren eveneens mooie vergezichten op. Afzien en genieten tegelijkertijd dus. De "6000D" in La Plagne, Frankrijk is ook een prachtige ultratrail. Het hoogste punt hier is een gletsjer op iets meer dan 3000 meter hoogte. In 2013 startte ik hier, maar onderweg verstuurde ik mijn enkel en moest ik per helikopter terug naar beneden gebracht worden.

Denk je dat je volgend jaar op het wereldkampioenschap of Belgisch kampioenschap je tijd op de 100 kilometer zal verbeteren?

Momenteel train ik op de grens van mijn mogelijkheden. Ik haal het uiterste uit mijn lichaam en ik respecteer ook de nodige rustmomenten. Zo kan ik steeds goed supercompenseren en mooie resultaten behalen. Ik weet niet of ik mijn tijd van 6 uur 33 minuten, die ik in Steenwerck liep, kan verbeteren. Daarvoor moet alles meezitten op de wedstrijddag zelf. Goede weersomstandigheden, mentale sterkte, frisse benen en de afwezigheid van maag- en darmklachten. Wat ook helpt is de mogelijkheid om in een groepje te kunnen lopen dat een egaal tempo vasthoudt. Dit was bijvoorbeeld het geval op het wereldkampioenschap te Winschoten in 2015. Daar begon pas de wedstrijd in de laatste 20 kilometer.

Deel je je 100 kilometer wedstrijden op in blokken? Of loop je gewoon je wedstrijd?

Vooraf bepaal ik het starttempo. Afhankelijk van mijn conditie en de weersomstandigheden ligt dit tussen 3 minuten 45 seconden en 3 minuten 55 seconden per kilometer. Er wordt eveneens rekening gehouden met een licht verval in de tweede helft van de wedstrijd. Wanneer ik in groep kan lopen, dan durf ik al eens afwijken van de vooropgestelde tijden. Meestal deel ik de wedstrijd ook op in een viertal momenten. Dit is doorgaans na 25, 50, 60 en 80 kilometer.

Bedankt voor het interview Wouter. We wensen je alvast nog veel succes.

Kevin Simons