

257 km door de Sahara in 53 uur

«Als ik loop, ben ik gelukkig», zegt Wouter Hamelinck (26), assistent-professor wiskunde aan de Universiteit Gent én ultraloper. Dus loopt Wouter zo vaak en zo ver mogelijk, gemiddeld 25 km per dag en op zondag wel zes uren aan een stuk. Maar het liefst neemt de afstandsloper 's avonds in Gent de laatste trein naar De Panne, om 's nachts de 65 km lange kustlijn af te lopen en in Knokke 's morgens de eerste trein terug naar huis te nemen. En dat allemaal op een dieet van boterhammen met hagelslag.

PHILIPPE GHYSENS

DOCTORAATSSTUDENT WISKUNDE WOUTER HAMELINCK WINT MEEST UITPUTTENDE WEDSTRIJD TER WERELD

De 26-jarige wetenschapper uit Merelbeke beëindigde vorige week zijn langste wedstrijd ooit. De Transsaharienne is een koers van 257 km met vertrek in Algerije door de Sahara, waar de temperatuur overdag oploopt tot 35 graden. Wouter Hamelinck deed er 53 uren en 35 minuten over en won zo een van de meest uitputtende en veel-eisende loopwedstrijden in de wereld. «Ik was tevreden met mijn prestatie want eigenlijk houd ik niet van de hitte. Ik heb zeker twintig liter water gedronken onderweg. Voor de rest veel zoute koekjes en energie-repen gegeten, om het vochtverlies te compenseren. 's Nachts probeerde ik zo weinig mogelijk te slapen. Ik ging enkel even aan de kant van de weg liggen als ik echt niet meer vooruit geraakte. Hoeveel kilo ik kwijtspeelde? Geen idee, ik heb geen weegschaal.»

Hoe voel je als je na twee dagen en twee nachten lopende finish haalt?
«Héél moe. Echt lichamelijk vermoeid door slaaptkort. Op 53 uren wedstrijd had ik maar 3 uur»

Ik eet veel boterhammen met hagelslag, maar amper fruit en groenten. Dat is iets voor konijnen

tjes geslapen. Ik ben daar als een blok in slaap gevallen. Ik heb zelfs de tweede loper niet zien binnenvallen. Een tweede gevolg zijn de blaren op de voeten. Na afloop zie je de mensen rondstrompelen omdat hun voeten compleet kapot zijn.»

Recupereert je lichaam snel na zo'n slopende inspanning?
«Dat gaat vrij vlot. Ons lichaam kan meer hebben dan de mensen denken. Je moet natuurlijk alle



Wiskunde is stilzitten. Hersensport. Lopen is de gedachten volledig vrij laten. Dan denk ik niet aan werk

mineralen weer aanvullen. Maar zo'n wedstrijd kan toch gerust een week op mij hangen. Gewoon gaan lopen is dan geen probleem, maar echt diep gaan, zal niet lukken. Maar over twee weken staat de volgende wedstrijd alweer op het programma: de 120 km van Texel. Ik start en als ik kraak, dan merk ik het wel.»

Afzien, pijn hebben, slaaptkort... Is er wel iets leuk aan een ultraloper?
(enthousiast) «Het is een prachtige ervaring. Je ziet het landschap

om daar te lopen tussen de skiërs en dan schrijf ik me in. En ik kan je zeggen dat het prachtig is. Je loopt in skigebied, steekt een bevroren meer over. Indrukwekkend.»

Lopen is een manier van reizen, zeg je op je website.

«Toen ik 15 jaar was, las ik artikels over lange, exotische loopwedstrijden. Dat wilde ik doen. Het fascineerde me toen en nu nog. Omdat de wedstrijden op plaatsen zijn waarvan je normaal gezien niet verwacht dat iemand er gaat lopen. Dankzij mijn sport ben ik al op zoveel plaatsen geweest waar ik anders nooit zou komen. Wie heeft er 's nachts al door de Sahara gelopen?»

Spannend, maar is dat allemaal wel gezond?

«Ik loop niet met het idee dat ik gezond wil zijn, wel dat ik dingen wil ontdekken. Het kan me niet schelen of het gezond of ongezond is. In de zetel blijven liggen is ook niet gezond. Toen ik mijn eerste halve marathon liep op mijn zestiende, zeimen al dat het slecht zou aflopen met me. Ik ben nu 26 en ik heb nog steeds geen lichamelijke klachten en ik heb geen zware blessures gehad. Hardlopen is veel gevaarlijker. Kijk naar pistelopers. Er zullen er niet veel zijn die op hun 26ste nog geen operatie gehad hebben. Die lopers vergen veel meer van hun spieren en pezen dan ik.»

Heb je nog nooit moeten opgeven?

«Neen. Ik heb soms wel moeilijke momenten maar die kom ik wel

Tijdens de tocht heb ik maar 3 uur geslapen. Ik ging enkel aan de kant liggen



Wouter in de Sahara, 257 km hoogte in februari. Als ik dat

kan meer hebben dan de mensen

spieren en pezen dan ik.»

Je volgt zeker een speciaal dieet?

«Neen. Ik eet wel veel boterhammen met hagelslag. Mijn vriendin zegt dat ik te weinig groenten eet. Ik vind dat iets voor konijnen. Fruit eet ik ook te weinig.»

Is lopen een uitlaatklep na een dagje wiskundige formules en vraagstukken?

«Ja, misschien wel. Wiskunde is stilzitten. Hersensport. Lopen is de gedachten volledig vrij laten. Tijdens het lopen denk ik niet aan droom ervan eens dwars door

te boven. Het belangrijkste is blijven vooruitgaan. Als je gaat zitten, ben je verloren. Zelfs al gaat het traag, je moet blijven vooruit gaan.»

Waarom denk je tijdens het lopen?

«Vooraf aan de wedstrijd. Ik moet zorgen dat ik genoeg brandstof binnen krijg. En op de gewijzers letten. Naar muziek luister ik niet. Ik wil mijn omgeving voluit beleven. Met een mp3-speler sluit je je daarvan af.»

Loop je elke dag?

«Ja, behalve in geval van overmacht, als ik met het vliegtuig onderweg ben bijvoorbeeld en er gewoon geen mogelijkheid is. Stilzitten kan ik niet. Dan 'loop' ik de muren op. Ik besteed mijn 35 verlofdagen alleen maar aan lopen. Ik train elke dag van de week. In het weekend probeer ik 10 uur te lopen. In een normale trainingsweek leg ik 170 km af. Soms ga ik aan de kust lopen. In de zomer doe ik dat 's nachts, omdat het overdag te druk is aan het strand. Ik neem de laatste trein naar De Panne. Van het station loop ik naar de Franse grens. Dan loop ik de kust helemaal af (66 kilometer, red.), tot aan de Zwingel en dan naar het station van Knokke om de trein naar Gent te nemen. Daar ben ik toch de ganse nacht mee bezig. Ik droom ervan eens dwars door België te lopen, van Luxemburg naar Knokke. Dat zal zeker 500 km zijn. Heb ik toch een week voor nodig.»



RECORDS

- MARATHON IN 2.31.57
- 100 KMIN 7.46.40
- UURLOOP: 18.086 METER IN EEN UUR

STRAK SCHEMA

Wouter traint 170 tot 200 km per week. Een typische week ziet er als volgt uit:
MAANDAG: duurloop van 1 uur 15
DINSDAG: duurloop van 1 uur 45
WOENSDAG: 8 keer 1.000 meter
DONDERDAG: duurloop van 1 uur 30
VRIJDAG: duurloop van 2 uur
ZATERDAG: duurloop van 4 uur
ZONDAG: duurloop van 6 uur

PALMARES

- La Petite Trotte à Léon, 220 km door de Alpen: 3de van 31
- Hardrock 100, 163 km door de Rocky Mountains: 33ste van 98
- Suomi-juoksi, 100 km in Finland: 1ste van 47
- Grand Trail du Nord, 143 km in Rijsel: 1ste van 92
- La Transsaharienne, 257 km door de Sahara: 1ste van 21

Doe je nog iets anders dan lopen?

«Ik fiets ook. Ik heb helemaal geen auto, ik doe al mijn verplaatsingen per fiets. Ik heb bovendien al in 29 landen gefietst. Vorig jaar nog twee weken in Colorado en New»

Wat vinden je collega's van je hobby?

«Meestal zwijg ik over de wedstrijden waaraan ik meedoe. Anders krijg ik toch maar vreemde reacties. Als ze willen weten hoe het is gegaan, zullen ze het wel vragen.»