



LEO VAN TICHELEN

**264 km in
twee dagen**



REPORTERS

MARTIN FEYEN

**Tienvoudige triatlon
in 213 uur**



BART VANDENBROUCKE

MARIO HUYS

**Dubbele triatlon in
nog geen 20 uur**

ADEM

'Het is een roes die te vergelijken is met een lichte vorm van dronkenschap'

Waarom loopt iemand drie marathons achter elkaar? Wat is er leuk aan 700 kilometer lang rennen, daarbij geteisterd door blaren en mentale inzinkingen? En vooral: is dit niet levensgevaarlijk? Marko Heijl duikt in de wereld van de ultratleten, op zoek naar het antwoord op de vraag: zijn ze nu helemaal gek geworden?

"Ik kon niet meer rennen, niet meer wandelen, zelfs niet meer kruipen." Is hier een slachtoffer van een zwaar verkeersongeval aan het woord? Nee, Lucien Taelman (37) vertelt gewoon over zijn hobby: het lopen van extreem lange afstanden. In '91, '93 en '94 won hij de Ultracup, zeg maar de Super Prestige van de duurlopers. Om maar te zeggen dat hij goed is in zijn sporttak. Al gaat het ook wel eens fout. Tijdens een wedstrijd over 700 kilometer door Tasmanië moest hij op de zevende en laatste dag op slechts 30 kilometer van de finish opgeven wegens tendinitis, een pijnlijke ontsteking van de pezen, veroorzaakt door overbelasting. Nauwelijks twee weken later won hij wel weer een marathon. En tijdens een 24-urenloop haalde Taelman de hallucinante afstand van 240 kilometer. Niet genoeg, vindt hij, dit jaar wil hij in Izegem minstens 260 km afmaken. "Je pijnigt jezelf, maar vooral je tegenstander", is zijn motivatie.

Ook Leo Van Tichelen (39) behoort tot het ras der superlopers. Hij was in '85 de eerste Belg die meedeed aan de Spartatlon, een wedstrijd over 246 kilometer door het woeste landschap van Griekenland. "100 kilometer is voor mij te weinig, dan kom ik met mijn 8 uur en 14 minuten niet in de buurt van de winnaar", zegt hij. "Ik ben op m'n best als ik 24 uur kan lopen. Maar de Spartatlon is nog iets anders; daar moet je een echte flandrien voor zijn, voor kunnen afzien. De eerste kilometers gaan door Athene, met veel smog en weinig zuurstof. Dan volg je 80 kilometer de autosnelweg, voortdurend opgeschrikt door getoeter. Nadat je het Kanaal van Korinthe bent overgestoken, kom je in de Peloponnesus. 's Nachts

moet je over slechte, donkere wegen lopen en over rotsen kluiteren, met je voeten vol blaren. Zo'n 70, 80 kilometer voel je niets meer in je benen. Ik heb ooit vijf kilometer voor de aankomst willen opgeven, zo kapot was ik. Maar als je aankomt, mag je de voeten van het standbeeld van Leonidas aanraken. Dan voel je je zo geweldig, dat kun je niet beschrijven."

In september wil Van Tichelen voor de elfde maal deelnemen aan de Spartatlon. Eén keer, in '86, ging het fout. "Die wedstrijd loop je voornamelijk met het hoofd. Lichamelijk mag je nog zo sterk zijn, als het in je kop niet goed zit, lukt het niet. En dan is er nog de zon. Je moet constant een hoofddoek dragen om geen zonnesteek op te lopen. De blaren op je voeten hoor je zowat openspringen. Dertien blaren op één voet, vreselijk! Ooit heb ik zelfs een achillespees-ontsteking door die blaren opgelopen, omdat ik mijn loophouding was gaan aanpassen. Maar nadat een dokter de blaren had doorgeprikt, kon ik de wedstrijd toch uitlopen."

België telt 14 spartatleten, samen goed voor 40 laurierkransen. Vorig jaar waren er 140 deelnemers, van wie er maar veertig Leonidas mochten aanraken. Onder hen Robert Meadowcroft, een 57-jarige Brit die aan alle 12 edities meedeed, én ze uitliep. Ook vrouwen laten zich niet onbetuigd. De Amerikaanse Mary Hanudel mag zich met zeven laurierkransen de koningin van de Spartatlon noemen. Een paar jaar geleden onderbrak ze verscheidene malen haar lijdensweg om haar enkele maanden oude baby de borst te geven...

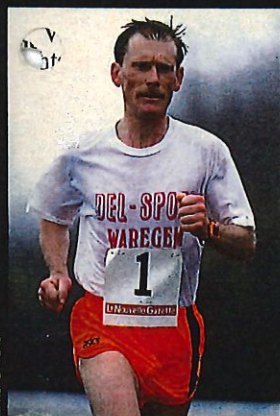
Wat bezielt deze prestatiejunks? "Mensen die aan een duurloop be-

ginnen, hebben het de eerste tien minuten moeilijk", zegt professor Kenny De Meirleir, inspanningsfysioloog van de VUB. "Maar na een halfuurtje begint men zich beter te voelen, dat is de zogenaamde tweede adem. Als je na een tijdje stopt, voel je je erg goed en ben je helder van geest. Dat werkt enorm verslavend. Vraag maar aan Ivan Sonck."

De BRTN-sportverslaggever beaamt: "Het is een roes die te vergelijken is met een lichte vorm van dronkenschap. Ik bereik zo'n *runners high* na anderhalf, twee uur lopen. Als ik dan stop, voel ik me schitterend. Maar ik ben geen ultratleet, de marathon is mijn limiet. Ik begrijp wel een beetje de drang om de grenzen van het fysieke vermogen af te tasten, maar het trekt me niet aan. Zo'n twintig jaar geleden volgde ik Straatsburg-Parijs: 550 km snelwandelen. Je ziet er waanzinnige dingen. Na 24 uur - de aders van de atleten zie je dan al bovenop hun benen liggen - kwamen ze aan in een schooltje in Toul, waar ze volgens het reglement moesten rusten. Ze namen snel een douche, gingen languit op een tafel liggen en vielen meteen in slaap. Terwijl ze sliepen, werden hun voeten gemasseerd en de blaren doorgeprikt. Na vier uur werden ze wakker gemaakt. De eerste passen waren net als die van een peuter die zijn eerste stapjes zet. Vijftig meter verderop stond een bordje: Parijs 340 kilometer. Dat is waanzin."

"Bij elk plezier moet je ook wat pijn lijden"

De term ultra is ook van toepassing op de triatlon. In het voorjaar van '78 worstelden een stel vrienden op Hawaï met de vraag welke van de drie grote lokale sportevenementen het meest uitputtend →



LUCIEN Taelman

**700 km in
zeven dagen**



ULTRATLETEN

LEO VAN TICHELEN:

'Voor de Spartatlon moet je een échte Flandrien zijn. Overdag is er de enorme hitte, 's nachts moet je over slechte, donkere wegen lopen en over rotsen klauteren, met je voeten vol blaren die je zowat hoort openspringen. Afzien!'

zou zijn: de *Waikiki Rough* (3,8 km zwemmen), de wielervedstrijd van Oahu (180 km) of de marathon van Honolulu (42,195 km). Ze kwamen er niet uit, tot plots iemand opperde om de drie wedstrijden te combineren: *The Iron Man* was geboren.

Leverden de eerste triatlons hallucinante taferelen op van zielige hoopjes mens die kokhalzend over de eindstreep strompelden, vandaag rafelen de superatleten het parcours ruim onder de 10 uur af en staat de triatlon zelfs op de olympische agenda.

Dus worden onder het motto *citi-us, altius, fortius* (sneller, hoger, krachtiger) nog maar eens de grenzen verlegd: de meervoudige triatlon. In oktober '94 vond in Den Haag de Dutch Five plaats, een vijfvoudige triatlon (19 km zwemmen, 900 km fietsen en 211 km lopen). Onder de deelnemers bevonden zich Nederlanders, Duitsers, Denen, Fransen en Litouwers, maar geen Belgen.

Mario Huys (36) is onze meest gelauwerde triatleet en wereldrecordhouder op de dubbele triatlon, met een tijd van 19 uur, 54 minuten en 48 seconden; een peuleschil in vergelijking met de 76 uur die winnaar Martin Feyen over de Dutch Five deed. Huys: "Ik wil mijn dag- en nachtritme niet doorbreken. Sport moet gezond blijven, én competitief. Je kunt ook een tien- of een twaalfvoudige triatlon doen. Fysiek is dat geen probleem, maar de doelstelling is om dat op een zo hoog mogelijk competitief niveau te doen. Bij mijn dubbele triatlon zwom ik heel snel, fietste ik de 360

km met een gemiddelde snelheid van 36 km/u en liep ik mijn laatste marathon nog zonder te wandelen in 3,5 uur. Als je begint met pauzes om te rusten of gemasseerd te worden, dan vind ik dat meer een *survival*. Ze stappen gewoon over naar de vier- en vijfvoudige triatlon, omdat ze competitief niet meekunnen op de normale."

"Tja, dat is ergens wel zo," geeft Martin Feyen (39) toe. "Als je niet snel genoeg bent op de 100 meter maar wel op de 1500, dan ga je dat laatste doen. Ik doe gewoon datgene waar ik goed in ben, en waarbij ik me prettig voel. Waarom? De uitdaging, het avontuur. En ik vind het gewoon lol!"

In '92 won Feyen in Mexico de tienvoudige triatlon, in een tijd van 213 uur. Wat is er zo lollig aan negen dagen bijna onafgebroken fysieke en mentale zelfkastijding?

"Bij elk plezier moet je ook wat pijn lijden", zegt Feyen. "Hoe moeilijker het is om iets te bereiken, hoe meer voldoening het geeft. Mentaal is het een stuk zwaarder dan fysiek. Iedere keer weer jezelf motiveren; de verveling, de eenzaamheid die aan je gaan vreten. Fysiek heb ik een maand nodig om de te recuperen, psychisch een jaar."

In november wil de Nederlander in Mexico de 15-voudige triatlon aangaan: 57 km zwemmen, 2700 km fietsen en 633 km lopen. "Absolute waanzin", vindt professor De Meirleir. "Het is een vorm van zelfdestructie. Kijk, we bestraffen de rokers met extra taksen, omdat

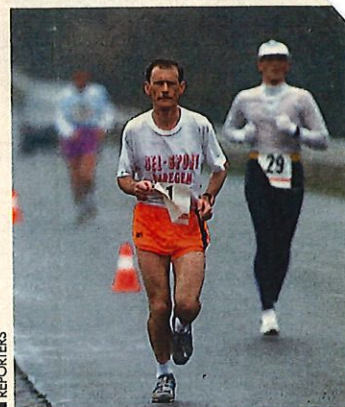
die mensen later veel meer van de ziekenkas vergen. Hetzelfde geldt voor triatleten. Hun knieën zijn vaak beschadigd, hun heupen moeten misschien vervangen worden en ik heb vooral schrik voor psychische verschijnselen zoals anorexia nervosa. Het is compleet onverantwoord. Ik heb er niets op tegen als mensen zichzelf negatieve dingen willen aandoen, maar wij moeten toch zo eerlijk zijn het hen te zeggen."

"Het is nog niet bewezen dat mensen, die intensief aan sport doen, later op kosten van de ziekenkas gaan leven", weerlegt dokter Filip Surmont, begeleidend arts van Mario Huys. "Ik sta er zeker niet achter en ik vind het ook een beetje overdreven, maar in mijn studententijd heb ik ook wel eens vijf dagen achtereen gestudeerd. Het is veel grotere waanzin dat men zonder te slapen naar het zuiden van Frankrijk rijdt. Nee, het echte probleem van meervoudige triatlons is het slaapttekort. Alles wat langer dan een etmaal duurt, is ongezond."

'Wie niet kan lopen, krijgt afkickverschijnselen'

Martin Feyen deed 213 uur over zijn tienvoudige triatlon. Met af en toe een hazeslaapje had hij aan de finish in totaal zo'n 30 uur geslapen. "Na zo'n wedstrijd ben je dagen doezelig", zegt hij, "alsof je een lekker borreltje gedronken hebt. Je bent heel erg moe, maar je slaapt slecht."

De Meirleir: "Er is onderzoek gedaan naar slaapttekort bij soldaten, zonder dat die fysieke inspanningen moesten doen. Alles wat langer dan 24 uur duurt, is schadelijk. Door het slaapttekort onderga je allerlei centrale en hormonale veranderingen. Je veroorzaakt slaap-



Lucien Taelman tijdens de 6-urenloop van La Louvière. Klein bier voor de ultratleet, die liever 700 km afmaakt.

stoornissen waar je niet meer van af komt. Ook kan het je immuunsysteem aantasten zodat je vatbaarder bent voor virale infecties. Managers in Wall Street die jarenlang 18 uur per dag werken, krijgen de *yuppie flew*, een enorme zinking van hormonale aard. Mannen kunnen impotent worden, je spierkracht vermindert, je bent constant moe, je geheugen gaat erop achteruit en je hebt geen normale respons meer op stress. Op den duur word je trager en zelfs lethargisch. Het kan soms maanden duren voor je daar overheen bent. Gelukkig zijn er begeleidende artsen zoals dokter Surmont. Zij hebben een beschermende rol en remmen de atleten wat af. Zonder hen zouden er helemaal ongelukken gebeuren."

Surmont: "Herinner je je die Zwitserse atlete nog die tijdens de olympische marathon zwijmelend over de finish kwam met de stoelgang aan haar billen? Dat is een gebrek aan begeleiding." Als je een paar dagen niet kunt gaan lopen, ben je enorm nerveus", vervolgt De Meirleir. "Bij

Loop eens een blokje om!

MARATHON: Na de overwinning van de Grieken op het Perzische expeditieleger wordt in 490 voor Christus in Marathon de renbode Pheidippides teruggestuurd om de Atheners het goede nieuws te brengen. De man komt aan, maakt het zegeteken en sterft van uitputting. Op de eerste moderne Olympische Spelen in 1896 staat de marathon (42,195 km) op het programma. Winnaar wordt de Griekse schaapherder Louis Spiridon.

SPARTATLON: Een andere mythe verhaalt over een bode die door de Spartaanse koning Leonidas van het belegerde Athene naar Sparta wordt gestuurd om zijn landgenoten ervan te overtuigen de Atheense zijde te kiezen tegen de Perzen. De man legt de 246 km door een golvend en rotsachtig landschap af binnen een etmaal. In 1982 wagen een stel Britten zich ook aan die krachttoer. Ze doen er 35 uur over. Een jaar

later wordt de Spartatlon competitief georganiseerd. Winnaar wordt de Griek Yannis Kouros in een tijd van 21 uur en 53 minuten. In 1990 doet hij er 20.29 uur over, het huidige record.

HIROSHIMA-NAGASAKI: Dit jaar wordt ter herdenking van de 50ste verjaardag van de Bom Hiroshima-Nagasaki gelopen (440 km).

SYDNEY-MELBOURNE: Deze non-stop-loop over 1000 kilometer bestaat wegens sponsorproblemen niet meer. Wie tijdens de wedstrijd te uitgeput raakte, legde zich onder een dekentje langs de kant van de weg. Na een paar uur werd de atleet door een begeleider wakker geschud en weer de weg op gejaagd. De Griek Yannis Kouros deed er ooit iets langer dan vijf dagen over.

TRANSAMERICA: 64 dagen durende monsterrace door de VS, over een afstand van 4800 km. (MH)

et duursporten komt er in de her-
senen namelijk endorfine vrij. Dat
is een soort morfine en dus ont-
staat er een vorm van verslaving.
Duursporters hebben de kick no-
dig om steeds langer die inspan-
ning te doen. Tijdens mijn docto-
raat in Duitsland heb ik proeven
gedaan met endorfine. Bij sommi-
ge proefpersonen leidde het ont-
houden ervan tot acute depressi-
viteit."

Ivan Sonck kan erover meespre-
ken: "Een paar jaar geleden was ik
drie maanden uitgeschakeld door
een knieblessure. Ik zat dagelijks
op de hometrainer en ging zwem-
men, maar dat was slechts *Ersatz*.
Waarom eigenlijk, de inspanning
is toch dezelfde? Iemand vertelde
me toen dat het te maken heeft
met de *mantra*, zoals dat dan heet
in de oosterse filosofie. Die ritmi-
sche klap tegen de grond schept
een soort verbondenheid met
Moeder Aarde. Ik vertoonde echt
afkickverschijnselen: ik was cha-
grig, had hoofdpijn en sliep
slecht."

'Te weinig sport is niet goed, maar te veel ook niet'

Is er mooiere topsport dan de een-
zame coureur die tegen de flanken
van een col opbeukt? Terwijl het
zweet en de pijn van het verwron-
gen gelaat afdruipen, volhardt de
beul in de strijd met zichzelf. Het
brandende lijf schreeuwt om ver-
lossing, de geest kraakt, maar ge-
selt voort. De wielersport leverde
naast prachtige heroïek ook een
trieste dodenlijst op: Tommy
Simpson op de Mont Ventoux, in
eigen land jonge kerels als Geert
De Vlaeminck en Wim Lam-
barts. En de wielersport lijkt
maar klein bier in vergelijking met
de onmenselijke uitputtingsslag
waaraan ultrasporters zich wagen.
Kan ultrasport letterlijk levensge-
vaarlijk zijn?

De Meirleir: "Ultrasport is minder
intensief. Zonder onderliggende
hart- of andere problemen zal je
minder plotse doden hebben,
maar meer chronisch zieken op
lange termijn. Er zijn nog te wei-
nig ultrasporters om statistisch
conclusies te kunnen trekken;
maar we weten gewoon dat ultra-
sport de levensverwachting met
enkele jaren verkort. Terwijl het
mensen zijn die zich aan diëten
houden en niet roken of drinken.
Die zouden juist langer moeten
leven! Te weinig sport is niet goed,
maar te veel ook niet."

Wito De Meulder was een polyva-
lent hoogbegaafd mens. Hij had
gestudeerd, sprak tien talen, com-

PROFESSOR DE MEIRLEIR:

**'We bestraffen de rokers
met extra taksen, omdat
die later meer van de zie-
kenkas vergen. Dat geldt
voor ultratleten ook. Be-
schadigde knieën, versle-
ten heupen, en ik heb
vooral schrik voor psychi-
sche verschijnselen zoals
anorexia nervosa.'**

poneerde muziek en mocht weke-
lijks op TV zijn spitsvondigheden
op de kijker loslaten. Maar op de
eerste plaats was Wito een ultrat-
leet, bezig met het aftasten van de
eigen grenzen. Op 11 maart vorig
jaar pleegde hij zelfmoord.

"Ik heb Wito goed gekend" zegt
De Meirleir. "Precies het type dat
aan ultrasport doet - obsessieel
en perfectionistisch. Extreme
mensen die ermee beginnen om
iets af te reageren. Je zou kunnen
zeggen dat er in de ultrasport een
soort Freudiaanse *death wish* zit.
Maar die mensen hebben dat zelf
niet onder controle; het is niet een
gewilde zelfmoord. Zowel fysisch
als mentaal zijn het supermensen,
anders kan je zo iets niet. Maar
moet je het daarom per se dóen?
Zijn er geen andere manieren om
je af te reageren?"

"Het is menselijk om de uitdaging
aan te gaan, om op zoek te gaan
naar het extreme", zegt dokter
Surmont. "Genieten van het af-
zien, de pijn van het zijn. Als Ma-
rio voor de vijfvoudige wil gaan,
zou ik hem zeggen dat het medisch
gezien niet gezond is, maar ik zou
hem zeker begeleiden."

De Nederlandse ultraloper Ron
Teunisse was de eerste die de Elf-
stedentocht liep. Tijdens een ul-
tralooptocht over 255 kilometer op
Sardinië urineerde hij bloed en
viel hij flauw. Maar hij herstelde,
ging door en werd tweede. Bij
thuiskomst bleek hij een niervers-
giftiging te hebben en moest hij
twee weken het ziekenhuis in. Of
hij zichzelf normaal vindt? In een
interview in de Nederlandse krant
De Telegraaf antwoordde hij:
"Die discussie ga ik al jaren niet
meer aan. Je kunt een blinde toch
ook niet uitleggen wat het verschil
is tussen rood, bruin en blauw?"

Tekst: Marko Heijl

ZWEEDSE PUZZELS VAN PUZZELSPORT, OOK PRETTIG VOOR ONDERWEG



PUZZELSPORT

ZWEEDSE PUZZELS VAN PUZZELSPORT
HERKENT U AAN DE GELE RAND.

OVERWIN UW TRAP

GEZIEN OP DE TV

**De ideale oplossing
bestaat:**

DERBY SOPAL
BELGIUM

- ◆ Comfort
- ◆ Eenvoudig te gebruiken
- ◆ Snelle leverings-
termijnen
- ◆ Plaatsing in enkele
uren op alle
soorten trappen
- ◆ Meervoudige
veiligheden
- ◆ Kleuren naar
keuze

BEL: (03) 226.09.41

voor inlichtingen en onze gratis documentatie
of stuur onze coupon.

Ja, ik wens gratis en vrijblijvend Uw volkleurige documentatie te ontvangen
DERBY SOPAL Sint Jansplein, 3 - 2060 ANTWERPEN

NAAM _____ VOORNAAM _____

ADRES _____

POSTNR _____ WOONPLAATS _____

TELEFOON _____