

Ultra Trail Mont Blanc

Het is een van de zwaarste trail runs in de wereld. Gemiddeld haalt meer dan de helft van de deelnemers de finish niet. Een ding is zeker: de Ultra Trail Mont Blanc is geen lachertje...

WAT?

De Ultra Trail Mont Blanc (UTMB) vindt plaats het laatste weekend van augustus of het eerste weekend van september in, je raadt het al, de omgeving van de Mont Blanc. Renners lopen een lus van ruim 171 km rond deze magische berg en overwinnen daarmee ruim 10.000 hoogtemeters. De beste renners finishen in iets meer dan (slechts) 20 uur, de meeste deelnemers rusten 's nachts enkele uren en finishen in een tijd tussen de 32 en 46 uur. 46u30 is de maximumtijd.

Tijdens het lopen volgen de renners in grote lijnen het 'Tour du Mont Blanc'-wandelpad. Even ter vergelijking: wandelaars leggen dit af in 7 à 8 dagen. Er zijn al enkele jaren geweest dat het parcours een groot stuk moest ingekort worden door slechte weersomstandigheden. We weten allemaal hoe snel het weer kan veranderen in de bergen... Een unicum voor deze trailrun is dat je maar liefst drie landen doorkruist: Frankrijk, Italië en Zwitserland.

Door het grote succes van de UTMB besliste de organisatie om in dezelfde periode enkele 'kleinere' races te organiseren. Zo is er de lus Courmayeur-Champex-Chamonix (CCC), nog steeds goed voor 101 km en 6100 hoogtemeters. Ook jongeren tussen 14 en 22 jaar komen aan hun trekken tijdens de Youth Chamonix-Courmayeur (YCC) van 15 km. Sinds enkele jaren moeten deelnemers ook een aantal punten verzamelen om aan de wedstrijd te mogen meedoen. Voor de UTMB moet je bijvoorbeeld aan minstens 3 andere races hebben deelgenomen. Daarnaast moet je ook een medisch attest en bewijs van goed gedrag kunnen voorleggen. Op die manier willen de organisatoren er voor zorgen dat de ongeveer 2300 startplaatsen naar deelnemers gaan die goed voorbereid zijn.



BELGEN AAN DE START

Dit jaar doen er maar liefst 39 Belgen mee aan de UTMB en 48 aan de CCC. Wij vroegen aan André Zucka, die deelneemt aan de CCC, hoe hij zich heeft voorbereid.

KBF: Is het de eerste maal dat je deze trail run loopt?

André: "Ja, het is mijn eerste deelname aan de CCC. Ik had me vorig jaar ook al ingeschreven, maar werd toen niet uitgeloot... Dit jaar was ik wel bij de gelukkigen. Er zijn elk jaar ongeveer twee maal meer kandidaten dan beschikbare plaatsen. Bovendien moet je een aantal punten verzameld hebben door één of twee lange trail runs te lopen in de laatste twee jaar. Je kan dus niet zomaar inschrijven en deelnemen."

KBF: Hoe heb je getraind voor deze race?

André: "Doorheen het jaar probeer ik drie à vier keer per week te lopen, eigenlijk een training zoals voor een gewone loopwedstrijd. Vanaf het begin van dit jaar ben ik meer en meer het accent beginnen te leggen op de wekelijkse lange duurloop, 2 à 3 uur of soms langer, met dan vooral zoveel mogelijk hoogteverschil. Aangezien we in België niet echt bergen hebben, betekent dat soms 30, 50 keer een heuvel in een bos op en af lopen om zo toch aan 1000 meter of meer hoogteverschil te komen."

KBF: Aan welke wedstrijden heb je ter voorbereiding deelgenomen?

André: "Een aantal lange trail wedstrijden als voorbereiding zijn ook een goede training. Ik heb in november vorig jaar deelgenomen aan Olne-Spa-Olne (70 km), in april van dit jaar de Bouillonnante (75 km) en in juni aan de Ohm trail (50 km)."

KBF: Wat doe je in de laatste dagen voor de race? Eet je anders, slaap je meer, train je nog of rust je uit...

André: "De laatste week voor de wedstrijd rust ik vooral, zonder daarom meer te slapen dan anders. Ik doe nog één of twee korte en rustige loopjes, niet meer. Ik ga niet helemaal anders eten, maar ik probeer wel iets meer trage suikers (pasta, rijst, brood, ...) en iets minder vet binnen te hebben. Voor de CCC, die toch soms tot hoogtes boven de 2500m komt, zal ik de laatste week in de bergen doorbrengen om ook wat aan de hoogte te wennen." ▲

Benieuwd naar de resultaten van André en de andere Belgen? Neem een kijkje op www.utmbmontblanc.com .

