

Alleen mogelijk als je leeft én denkt als een monnik

Ultrasporters als Karel Sabbe en Matthieu Bonne tasten de fysieke grenzen af van wat menselijk mogelijk is. **“Maar de kracht van hun geest is zo groot als de sterkte van hun lichaam”, zeggen experts.**

FRANK POOSEN

Karel Sabbe (33) liep deze zomer de 4.279 kilometer van de Amerikaanse Pacific Crest Trail in 46 dagen en 13 uur. Een absoluut record. Matthieu Bonne (29) zwom het afgelopen weekend non-stop 60 uur, 55 minuten en 43 seconden in zee. Ook een wereldrecord. Na afloop van hun bovenmenselijke prestatie gaven de ultrasporters allebei aan dat het weliswaar heel lastig was, maar niet onoverkomelijk, ook al waren ze hondsmoe. Het zoveelste bewijs dat dit bijzonder uitzonderlijke atleten én mensen zijn, zeggen experts.

Sportpsycholoog Cedric Arijs, die zich verdiept in extreme duursporters, kan niet genoeg herhalen hoe buitengewoon de prestaties van Sabbe en Bonne zijn. “Hun fysieke inspanningen zijn al bovennatuurlijk, maar hun mentale weerbaarheid is dat nog méér. Het is zo uitzonderlijk dat er nauwelijks een degelijke uitleg aan te geven is.”

De psychologie van een ultrasporter is geen eenvoudige aangelegenheid, geeft Arijs toe. “Uiteraard zijn ze tot en met getraind, ook mentaal.” Want om zulke prestaties te leveren is er niet alleen een stalen lichaam nodig, maar evengoed een ijzeren wil die om de dooie dood niet wil breken. “Vooral omgaan met pijn is primordiaal”, zegt Arijs. “Voor de goede orde: niemand kan 46 dagen lang twee marathons lopen of 60 uur non-stop zwemmen zonder dat dat pijn doet. Het komt er dan op aan om die pijn een plaats te geven. Negeren en verbijten is onmogelijk.”

In trance

Er zijn wel degelijk methodes om daarmee om te gaan. “Ultra-atleten hebben geleerd om zich los te koppelen van de pijn. Ze is er, ze voelen het, maar ze bekijken het van op een afstand. Dat vergt veel training en mentale kracht. Vergelijk het met boedhistische monniken die door

meditatie lichaam en geest scheiden. Bij atleten geldt hetzelfde: ze komen in een trance tijdens de inspanning waardoor ze die pijn anders ervaren. In die zin zijn zij de westerse versie van die monniken. Maar nog eens: dit zijn zeer uitzonderlijke atleten. Maar heel weinig mensen kunnen dat op die manier.”

Hoe indrukwekkend ook, dat klinkt toch vooral ongezond. Ultracoach Erik Michels, die in het verleden ook al samenwerkte met Karel Sabbe en zelf ultraloop, beaamt dat. “Die pijntheorie verdient nuance. Pijn is het ultieme stress-sigitaal van het lichaam. Je doet er goed aan om ernaar te luisteren. Ultra-atleten doen dat ook. Ze hebben door hun jarenlange doorgedreven training een conditie die het toelaat om de inspanning vol te houden, maar als ze naar hun aanvoelen te veel pijn krijgen, zullen ze niet verder gaan. Wat ultrasporters typeert, is hun wil om grenzen te verleggen en daaruit te leren.”

Werk van lange adem

Volgens Eric Arijs gaat het verder dan dat. “Elke ultra-atleet heeft een eigen motivatie om te doen wat ie doet. Grenzen aftasten, introspectie, tot het uiterste gaan



Ultrasporter Matthieu Bonne

- Nam in 2018 deel aan de Marathon des Sables, een ultraloop van zo'n 250 kilometer door de woestijn.
- Is vooral bekend van zijn deelname aan 'Kamp Waes' in 2019.
- Zwom in 2019 het Kanaal tussen Engeland en Frankrijk over.
- Vestigde vorig weekend het wereldrecord openwaterzwemmen (131 kilometer) in 60 uur en 55 minuten.



Ultraloper Karel Sabbe

- Liep de Marathon des Sables en eindigde 37ste van de 1.200 deelnemers.
- Is een van de 17 lopers die de finish van de aartsmoeilijke Barkley Marathons bereikte.
- Liep al twee keer de 4.279 km uit van het Pacific Crest Trail (PCT), een pad dat start aan de Amerikaanse grens met Mexico en eindigt aan de grens met Canada.
- Behaalde de tweede keer op dat PCT een recordtijd van 46 dagen en 13 uur.

in de ongerepte natuur, de eenzaamheid opzoeken, iets verwerken... Er zijn evenveel motivaties als er sporters zijn.”

Het komt er vooral op neer dat ultrasporters in tegenstelling tot wat een mens zou denken, wel degelijk verantwoord en verstandig met hun lichaam om-

gaan, zegt Erik Michels. “Alleen als ze duurzaam met hun lichaam omgaan, lukt het.” En het is een werk van lange adem. “Voordat iemand 50 kilometer op een verantwoorde manier kan lopen, moet het lichaam eraan aangepast zijn. Dat vergt wel wat tijd.”

De Insider: Je dagelijkse blik achter de schermen van de actualiteit.



De actuapodcast De Insider brengt je het verhaal van de dag door de ogen van de reporters van het Nieuwsblad.

Luister elke weekdag via je favoriete podcast-app of via nieuwsblad.be/podcast



GVA

PLAY
NOSTALGIE

N
Nieuwsblad