

# Ultralopen

# heeft iets meditatiefs

Als specialist op logistiek gebied is CTS Group dagelijks in beweging voor haar klanten. Maar niet alleen het bedrijf beweegt; ook sommige medewerkers hebben een bijzondere voorliefde voor beweging. 'Lopen bleek me wel te liggen.'

## Fascinerend

Erwin Borrias (45), medewerker internationale planning bij CTS, haalt relativerend zijn schouders op. Of zijn hobby bijzonder is? 'Ik denk dat veel mensen het zouden kunnen, je moet alleen gemotiveerd zijn.' Toch kan Borrias' liefhebberij, ultralopen, op zijn minst buitengewoon worden genoemd. Voor ultralopers is een marathon van 42 kilometer een lachertje, bij wijze van spreken. Zij lopen afstanden van honderden kilometers. Dat zoiets bestond, wist ook Borrias niet toen hij tien jaar geleden begon. 'Het was nodig om iets aan mijn conditie te doen, dus ging ik hardlopen. Lopen bleek me wel te liggen, al ging mijn eerste marathon heel beroerd. Ik wist niet dat je tussendoor je energievoorraad op peil moet houden door te eten. Helemaal verkrampt en verstijfd liep ik de wedstrijd uit.' Dat moet beter kunnen, dacht Borrias. Helemaal toen hij las over de Spartathlon, een loop van 246 km tussen Athene en Sparta: 'Het fascineerde me dat mensen zoiets kunnen. Dat wilde ik ook.'

## Stoppen is gemakkelijk

Inmiddels heeft Borrias er vele duizenden loopkilometers op zitten. Makkelijk is het niet altijd: 'Stoppen, dát is makkelijk. Maar stoppen omdat je moe wordt, is een heel slechte reden. Natuurlijk word je moe als je tien uur hebt gerend. Die moeheid verdwijnt meestal weer vanzelf.' Behalve fysiek is het dan ook de kunst vooral mentaal sterk te zijn, weet Borrias uit ervaring: 'Wat je vooral niet moet doen, is denken aan het einde, zo'n afstand is gewoon niet te bevatten. Je moet proberen in het moment te blijven, alleen maar naar de eerst-

volgende verzorgingspost te lopen. Proberen gedachteloos te zijn, je op je voetstappen te concentreren; het heeft iets meditatiefs.' Waar collega's met auto of trein naar het werk komen, komt Borrias vaak lopend; 23 kilometer waar hij tweeënhalf uur over doet. 'Ik ga om zes uur de deur uit, dan heb ik de tijd.' Dit jaar staat de Spartathlon op de agenda, volgend jaar de Tour de France: 2700 kilometer in 43 dagen. Wat het lopen Borrias heeft gebracht? 'Het is leuk om te doen, ik ben flink afgevallen en ben bijna nooit ziek.' En dat is dan weer gunstig voor CTS...



'Wat je vooral níet moet doen, is denken aan het einde'