



4. DE ULTRALOPER

Naam Wilma Dierx (47) uit Amsterdam

Begonnen 2000

Gemiddeld aantal kilometers per week 130

Jaarlijkse besteding 1.200 euro (vooral inschrijfgeld)

„In mei verbeterde ik bij de 24-uursloop in Steenbergen het Nederlands record bij de vrouwen. Ik liep ruim 224 kilometer, het record stond op 218 kilometer. Het was geweldig. Die emotie kun je niet kopen. Ik loop zoveel kilometers om mijn eigen grenzen te ontdekken. Het geeft een kick dat je meer kunt dan je denkt. Als ultraloper train ik mijn mentale kracht. De problemen op mijn werk - ik ben mbo-docent - worden door het lopen veel lichter.

„Ik heb ongeveer 75 ultraruns gelopen - van 50 tot ruim 200 kilometer. Ultralopen is een van de weinige sporten die ik volhoud. Van badminton kreeg ik bijvoorbeeld last van mijn schouder. Ik heb de mazzel dat mijn lichaam goed reageert op het lopen, ik heb weinig last van pijntjes. Lang lopen geeft me een goed gevoel, vooral door het buiten zijn. Nee, het is geen snelwandelen. Mijn snelste marathon liep ik in 3 uur en 27 minuten. Eind deze maand loop ik de Spartathlon, een ultraloop van Athene naar Sparta over 246 kilometer. Je mag er maximaal 36 uur over doen. Vorig jaar ben ik uit de race gehaald omdat ik te langzaam liep. Het was toen 38 graden. De warmte had me echt genekt. Om het dit jaar wel te halen, heb ik de hele zomer getraind in een trui met lange mouwen. En voor mijn stichting De Vliegende Meubelmakers organiseerde ik vorig jaar een achtdaagse loop van Visé in België naar Amsterdam, dat was 500 kilometer, via het Pelgrimspad.

„Ik heb geen speciaal dieet, behalve dat ik eiwitten in poedervorm drink om te herstellen. En ik eet zelfgemaakte muesliballetjes met abrikoos, dadels en vijgen.”