**Interview met Europees veldloopkampioen Atelaw Bekele**

**Trainen voor de cross: een gevecht tegen jezelf en de natuur**

***Bij wie kan je beter nagaan of korte explosieve trainingen volstaan voor halvefondlopers, dan bij kersvers Europees crosskampioen Atelaw Bekele, zijn trainingsmakker Wesley de Kerpel en hun trainer Dirk Van Kerkhoven?***

Lang moeten we niet wachten op een antwoord op deze vraag. Bekele en De Kerpel lopen in de winter immers gemiddeld 2 uur per dag en trainen tot 3 keer per week samen. In de zomer wordt er meer de nadruk gelegd op snelheid en vormt pistetraining een vast onderdeel van het programma. Tijdens het crossseizoen gaat er extra aandacht naar weerstands- intervaltraining. Een crossparkoers bevat vaak enkele heuvels of andere natuurlijke obstakels zoals mul zand of modder. De atleten moeten dan ook letterlijk en figuurlijk stevig in hun spikes staan en zware, fysieke trainingen aankunnen.

Terwijl Wesley houdt van intensieve trainingen met tempoblokken van 15 minuten, zweert Atelaw bij lange duurlopen in het bos. “Elke loper is verschillend”, zegt trainer Dirk. “Wat een loper het minst graag doet, heeft hij vaak het meest nodig”. Gelukkig zijn de twee jonge atleten zeer professioneel met hun vak bezig. Met veel respect voor hun trainer houden ze zich strikt aan hun trainingsprogramma en geven ze hem duidelijke feedback. In het begin van het jaar leggen ze 2 belangrijke doelstellingen vast en het trainingsprogramma wordt volledig opgebouwd in functie van deze piekmomenten. De afwisseling in de trainingen houdt de lopers gemotiveerd en zorgt ervoor dat verschillende conditionele aspecten verbeterd worden.

**Verandering van spijs doet eten**

Lange duurlopen, de lievelingstrainingen van Bekele, zijn een must voor de uithouding. Soms lopen de atleten in de voormiddag 20 km en na de middag nog eens 10 km. “Dit is een prima manier om voldoende kilometers te maken zonder overbelast te raken”, aldus hun trainer. Ook snelheid is van cruciaal belang voor een crossloper. Hieraan wordt gewerkt tijdens tempoduurtrainingen met snellere loopblokken afgewisseld met relatief korte herstelpauzes. Ook het mentale aspect komt in deze trainingen aan bod, want zowel doorzettingsvermogen als concentratie moeten op scherp staan.

Fartlek en heuveltraining staan ook regelmatig op het programma. Fartlek betekent ‘speed play’ en is het Zweedse woord voor vaartspel. Deze trainingsmethodiek in de vrije natuur werd vorige eeuw ontwikkeld door de Zweedse trainer Gösta Holmér. De atleten beslissen tijdens zo’n training volledig zelf, op basis van hun gevoel, over de intensiteit en de duur van de verschillende onderdelen. Voor de intervaltrainingen is het de trainer die haast wetenschappelijk het aantal reeksen, de deelafstanden en het tempo vastlegt. Regelmatig staan er ook hellingen op het menu. Heuveltraining zorgt voor extra afwisseling maar bereidt de atleten vooral specifiek voor op wat hen tijdens de wedstrijd te wachten staat.

**Rust als onderdeel van de training**

Alternatieve trainingsvormen zoals MTB, zwemmen of fitness zijn een aangenaam alternatief om tijdens rustweken toch bezig te blijven, met de nadruk op ‘rustig’. Trainer Dirk kent zijn atleten door en door en merkt snel wanneer ze nood hebben aan rust. “Een blik in hun ogen zegt vaak meer dan woorden”. Rust is een belangrijk onderdeel van elk trainingsschema. Atelaw, die in het najaar naar Ethiopië trok, heeft absoluut geen moeite met het inlassen van rustmomenten tijdens zo’n trainingsstage. Meestal staat hij daar om 6 uur op. Na een groepstraining volgt ‘s namiddags platte rust. “Omwille van de hitte is het daar quasi onmogelijk om rond de middag fysieke inspanningen te doen”. Om 16 uur staat er dan een tweede looptraining op het programma. De combinatie van het lopen in de prachtige natuur, het gezelschap van trainingsmaten en rust zorgt ervoor dat Bekele van elke stage in topvorm terugkomt. Hij maakt bovendien van de gelegenheid gebruik om een bezoekje te brengen aan zijn familie. “Stages zijn een prima manier om efficiënt te trainen. De atleten kunnen zorgenvrij sporten en rusten. Mentale rust is een voorwaarde om goed te kunnen presteren als topper”, zegt trainer Dirk. De Europese titel van Bekele en zijn tweede plaats de week nadien tijdens de internationale cross van Laken kunnen dit enkel bevestigen.

In het gewone leven is het als niet-professionele halvefondloper hard knokken. De inspanningen om goed te presteren zijn niet te onderschatten. Maar atletiek en veldlopen is geen tennis of voetbal. Atleten zoals Bekele en De Kerpel beschikken dankzij hun sponsors over wedstrijduitrusting en kledij, maar moeten ook gewoon gaan werken om brood op de plank te krijgen. Zo werkte Bekele tot nu toe via interim in ploegen bij Duracel in Heist-op-den-Berg. Dat slorpt natuurlijk ook energie op.

Gelukkig krijgt de kersverse Europese kampioen de dag na ons gesprek positief nieuws: vanaf 1 januari 2012 krijgt hij een deeltijds profcontract bij Atletiek Vlaanderen, voor één jaar.

Interview door Anja Van Gompel