

Ultraloper Gerik Mik zoekt continu nieuwe uitdaging

Run van Winschoten als trainingsloop voor Bear100 in Utah

SINT ANNEN/ WINSCHOTEN – Deelnemen aan de 100 kilometer van de Run van Winschoten is een zware opgave. De ultraloop vergt veel van het lichaam en alleen uitstekend getrainde atleten zijn in staat deze missie tot een goed einde te brengen. Een van deze atleten is Gerik Mik uit Sint Annen, een plaatsje nabij Bedum. Hij gebruikt de Run echter voor een nóg hoger doel. Eind september doet hij mee aan de Bear100, een wedstrijd in de Rocky Mountains in de staat Utah (Verenigde Staten).

Mik kwam ooit in aanraking met het lopen en zoekt sindsdien steeds een nieuwe uitdaging. "Het begon ooit met de vier mijl met mijn kinderen. Daarna deed ik mee aan wedstrijden van tien kilometer, terwijl ik het later probeerde op de halve marathon. Dat was zwaar, maar ik wilde toch proberen of op de marathon zelf ook uit de voeten kon. Dat bleek en op deze manier ben ik het circuit van de Ultralopen ingerold. Deze editie van de Run van Winschoten is alweer de achtste keer dat ik meedoe aan de honderd kilometer."

Toen Mik begon met het lopen van deze grote afstanden lette hij nog kritisch op zijn voeding en zijn eetpatroon. Na ervaring te hebben opgedaan op deze afstand heeft Mik deze houding laten varen. "Op de Run staat om de vijf kilometer een post waar je wat te eten en te drinken kunt pakken. Ik pak even wat er ligt en loop daarna gewoon verder. Je lichaam went daar op den duur ook gewoon aan. Voeding is niet echt meer datgene waar ik mee bezig ben. Het is vooral belangrijk om voldoende te drinken, daar zorg ik dan ook voor."

Ondertussen is de 100 kilometer niet meer de grootste uitdaging van de inwoner van Sint Annen. Hij heeft zijn grens verlegd naar de 100 mijl, wat neerkomt op zo'n 160 kilometer. De moeilijkheidsgraad wordt in sommige gevallen zelfs verhoogd, want bij enkele races komt er zelfs wat klimwerk bij kijken. Mik draait er zijn hand niet voor om. "Het is continu de uitdaging opzoeken. Tegenwoordig



loop ik regelmatig races in het bos en in de natuur. Daarbij gaat het om wedstrijden van 100 mijl en het is niet ondenkbaar dat in die races ook een aantal kilometer klimmen en dalen verwerkt zitten. Dat verhoogt de moeilijkheidsgraad, maar zorgt juist weer voor een extra uitdaging."

Mik gebruikt de Run van Winschoten dan ook als een serieuze trainingsmogelijkheid voor de Bear100 in de Rocky Mountains. Een honderd kilometer lopen blijft echter bepaald geen sinecure. "Je gaat automatisch langzamer van start bij een langere afstand als deze", vervolgt hij. "Ik kijk per ronde en als ik op de helft ben tel ik naar beneden. Op deze manier blijf ik mentaal ook bij de les. De vermoeidheid komt namelijk langzamerhand na pakweg zestig kilometer. Bij ultralopen als deze is zeker de helft mentaal. Wanneer je moe bent ga je bij jezelf na waar je in vredesnaam mee bezig bent. Die gedachte moet je de kop indrukken en dat is lastig. Het lichaam kan gelukkig veel meer dan je zelf denkt. Het gekke is: ik blijf een hekel hebben aan traplopen, haha!" Deelnemen aan de Run van Winschoten is voor Gerik Mik vooral ook gezellig. Tijdens deze lange loop is er

een soort van traditie ontstaan die hij graag in ere houdt. "De afgelopen vijf jaar kreeg ik in de laatste ronde bij de brug altijd een biertje overhandigd van een aantal mensen die langs de kant stonden. Dat is zo ontstaan en ieder jaar vragen ze het weer. Je hebt

lopers die daar niet zo goed tegen kunnen, maar ik vind het wel mooi. Ook krijg je wel eens reacties als 'schoit es op, ik wil op berre'. Die gezelligheid en de humor zorgt ervoor dat ik graag meedoe aan de Run. Het is een mooi evenement."