

**dS** De  
Standaard

## De Standaard

Date: 18-03-2023

Page: 6

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 71590

Audience: 457199

Size: 816 cm<sup>2</sup>



# vooraan 'Door het slaaptekort wist ik niet meer waarmee ik bezig was'

## ULTRALOPEN

'Ik ga eventjes liggen.' Helemaal kapot was Karel Sabbe, nadat hij in de bossen van het Amerikaanse Tennessee het onmogelijke had gedaan. De ultraloper is pas de 17de sterveling ooit die de finish van de Barkley Marathons haalt.

Koen Baumers,  
Diebrecht De Smet

'Ik heb lang niet geweten of het zou lukken. Zelfs nadat ik het hek had aangetikt, was ik er niet gerust op. Tijdens de laatste lus was ik volledig de kluts kwijt. Door het slaaptekort wist ik eigenlijk niet meer waarmee ik bezig was.' Karel Sabbe (34) klinkt opmerkelijk fris, wanneer we hem vrijdag vanuit de VS aan de telefoon krijgen. 'Al heb ik niet de beste nacht achter de rug. Ik had voortdurend last van krampen en pijn, maar die acht uren slaap hebben deugd gedaan.'

De West-Vlaamse ultraloper zorgde donderdagnacht voor wat nu al een van de opmerkelijkste sportprestaties van het jaar is. Sabbe was een van de drie finishers in de Barkley Marathons, een race in het Frozen Head State Park in Tennessee, die algemeen wordt beschouwd als de zwaarste (en ook wel meest van de pot gerukte) loopwedstrijd ter wereld. Met nog minder dan zeven minuten op de klok doemde hij in het donker op. De Fransman Aurélien Sanchez legde het traject het snelst af, local John Kelly werd tweede.

### Zeven jaar geleden

Het was al zeven jaar geleden dat nog eens iemand de streep – een geel hek – had gehaald. En tot voor deze editie waren in de 37 jaar dat de Barkley Marathons bestaat, nog maar vijftien deelnemers erin geslaagd de race binnen de tijds-

limiet te beëindigen. De opzet is eenvoudig: een 160 kilometer lang parcours, af te leggen in vijf lussen waarvoor je telkens maximaal twaalf uur de tijd krijgt. Niet die afstand is de grote uitdaging, noch de tijdslimiet, wel dat er zo'n 20.000 hoogtemeters (of meer dan twee keer de Mount Everest) bedwongen moeten worden. En dat zonder gps of oriëntatiepunten. Deelnemers moeten hun route zelf zoeken met een kaart en een kompas, terwijl ze kampen met een knoert van een slaaptekort.

'Dit is een prestatie om te bewonderen', zegt inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent). 'Om dit tot een goed einde te brengen, moet je verschillende kwaliteiten combineren: het uithoudingsvermogen om 160 kilometer te

**'Dit is een prestatie om te bewonderen. Om dit tot een goed einde te brengen, moet je uithoudingsvermogen, mentale kracht en een sterk lijf combineren'**

Jan Boon

Inspanningsfysioloog UGent

kunnen lopen, de mentale sterkte om ondanks het slaaptekort je spieren te blijven aansturen, en

een sterk lijf. Wie blessuregevoelig is, kan die voortdurende belasting niet aan. Het is uitzonderlijk om een of twee van die eigenschappen te hebben, wie ze alle drie heeft, is echt exceptioneel.'

### Is dat nog gezond?

Of dat nog gezond is, horen we u vragen. Sabbe erkende zelf eerder dat zijn extreme exploten hun tol eisen, en dat hij tijdens wedstrijden zijn lichaam schade toebrengt. Maar, voegde hij er in augustus 2022 aan toe: 'In de zeven jaar dat ik ultraloop, ben ik nog nooit geblesseerd geraakt.' Ook nu heeft hij geen blessures, op de gebruikelijke gezwollen voeten en wat spierschade na. Het geheim: zijn lichaam voldoende rust gunnen en niet halsoverkop opnieuw beginnen trainen voor het volgende

doel. 'Dit zal een maand tot zes weken in mijn lijf zitten', geeft hij toe. 'Maar ik ga proberen actief te recupereren, door te fietsen.'

Sabbe was in de slotlus aan het hallucineren, net als vorig jaar, toen hij een vuilnisbak voor een vrouw hield. Zijn eerste woorden, nadat hij helemaal kapot het gele hek had aangetikt: 'Ik ga eventjes liggen.' Even later kon er al een grapje af: 'Sorry voor al het drama', zo verwees hij naar zijn nipte finish. 'Mijn hersenen werkten niet meer.'

‘Ik kijk met gemengde gevoelens naar zijn prestatie,’ zegt inspanningsfysioloog Wim Derave (UGent), ‘omdat het mensen op zotte ideeën kan brengen. Dit gaat niet meer over sport, al is Sabbe natuurlijk wel een topatleet. Voor veel mensen is zelfs een marathon al te veel.’ Deraves collega Boone beaamt dat. ‘Voor de meeste mensen is 10 kilometer in de natuur lopen al een pittige inspanning. Ik zou niet aan iedereen aanraden om Sabbes mate van training over te nemen. Voor hem zijn die rustig, maar het vraagt iets van het lichaam. Dit heeft hij jarenlang opgebouwd.’

### Bergaf trainen

Hoe vreemd het ook klinkt, inclusief trainingen bergaf, want ook de

afdalings zijn belangrijk. ‘Ik heb er heel veel voor gegeven,’ zegt Sabbe, ‘maar finishen is heel speciaal. Het geeft me enorm veel voldoening.’ En hij is wel een en ander gewend. In 2020 kroonde de naar Gent uitgeweken tandarts zich tot winnaar van de Backyard Ultra, een ultraloop waarbij deelnemers elk uur een ronde van 6.706 meter moeten lopen, tot er één iemand overblijft. Sabbe liep 75 uur lang, of 503 kilometer. Eerder had hij ook al het wereldrecord op de Appalachian Trail gebroken door 41 dagen op een rij over een bergachtig terrein gemiddeld twee marathons per dag af te haspelen.

Ook nu hij de Barley Marathons van zijn to-dolijstje heeft geschrapt, is hij niet van plan met

ultraloop-pensioen te gaan. ‘Wie maanden aan een stuk aan het werk is, begint zich op te jagen in kleine zaken: de file die er staat, de belastingbrief die in de bus valt. Je hoeft je daar niet druk over te maken, maar toch zit dat in je systeem. Nadat je 50 uur aan een stuk gelopen hebt, besef je dat je in het leven niet veel meer nodig hebt dan eten, slapen en het warm hebben’, zei Sabbe in oktober 2020 in *De Standaard*. ‘Het plaatst alles in perspectief.’

Komende zomer wacht zijn volgende uitdaging: het record op de Pacific Crest Trail, een 4.300 kilometer lange tocht van Mexico naar Canada.



Karel Sabbe: ‘Zelfs nadat ik het hek had aangetroffen, was ik er niet gerust op. Tijdens de laatste lus was ik volledig de kluts kwijt.’ © jf



## Gazet van Antwerpen

Date: 18-03-2023

Page: 10

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 62976

Audience: 370900

Size: 727 cm<sup>2</sup>



## ULTRALOPER



# “Twaalf uur aan een stuk gehallucineerd”

Karel Sabbe heeft 160 kilometer gelopen in net geen zestig uur. FOTO RR, FRED DEBROCK

Karel Sabbe over zijn ongelofelijke prestatie in 's werelds zwaarste loopwedstrijd

**De laatste twaalf uren waren zijn hersenen compleet uitgeschakeld en hoorde en zag hij ingebeelde mensen langs het parcours. Karel Sabbe (34) wist niet eens meer dat hij aan een loopwedstrijd deelnam. De wil van de ultraloper nam het echter over, waardoor hij als eerste Belg en als zeventiende ooit de Barkley Marathons in de VS tot een goed einde bracht. “Dit wordt terecht de zwaarste wedstrijd ter wereld genoemd, zo diep ben ik nog nooit gegaan.”**

Een paar uurtjes heeft Karel Sabbe geslapen. Met een hamburger naast zijn hoofdkussens. Om wat kracht bij te tanken als hij van de honger wakker schiet. Ook al wordt hij door niemand gewekt, echt lang uitslapen, zit er voor hem niet in, zelfs nadat hij meer dan zestig uur onafgebroken wakker is gebleven. “Na de wedstrijd is het ook nog zwaar afzien. De eerste dagen doet je lichaam pijn en heb je constant spierkrampen. Ik ben totaal geradbraakt”, zegt de West-Vlaming als we hem enkele uren na zijn aankomst bellen. De prestatie is dan ook niet min. Sinds 2017 was niemand meer gefinisht in de Barkley Marathons, een race in het Frozen Head State Park in Tennessee, die algemeen wordt beschouwd als de zwaarste (en ook wel meest van de pot gerukte) loopwedstrijd ter wereld.

### Twee keer Mount Everest

Het was dus zeven jaar geleden dat nog eens iemand de streep, een geel hek, had gehaald. En tot voor deze editie – met nog twee andere finishers naast Sabbe – waren in de 37 jaar dat de Barkley Marathons bestaan, nog maar vijftien deelnemers erin geslaagd de race binnen de tijdslimiet te beëindigen. De opzet is eenvoudig: een 160 kilometer lang parcours, af te leggen in vijf lussen waarvoor je telkens maximaal twaalf uur de tijd krijgt. Niet die afstand is de grote uitdaging, noch de tijdslimiet. Wel dat er zo’n 18.000 hoogtemeters, of meer dan twee keer de Mount Everest, bedwongen moeten worden. En dat zonder gps of oriëntatiepunten. Deelnemers moeten hun route zelf zoeken met een kaart en een kompas, terwijl ze

### Karel Sabbe

Ultraloper

*“Ik heb tot de laatste druppel energie opgebruikt om te kunnen finishen. Om nog maar niet van de mentale uitputting te spreken.”*

kampen met een knoert van een slaaptekort.

De beelden die zijn familie, vrienden en supporters thuis te zien kregen van zijn aankomst, waren niet meteen geruststellend. Een uitgeputte en lijkleke Sabbe zeggend neer op de koude ondergrond. “Ik heb tot de laatste druppel energie opgebruikt om te kunnen finishen. Om nog maar niet van de mentale uitputting te spreken”, zegt Sabbe. “De laatste ronde heb ik twaalf uur aan een stuk gehallucineerd. Ik hoorde muziek en ik zag constant ingebeeld mensen die me toeriepen. Mijn hersenen werkten gewoon niet meer. Ik wist niet eens dat ik aan een wedstrijd deelnam, laat staan wat de Barkley Marathons waren. En toch, op een of andere manier slaagde ik erin van punt naar punt te lopen. Naar het einde toe schoten mijn hersenen door de adrenaline gelukkig weer in gang.”

Antwerps ultraloper Sebastiaan Vandermolen beaamt dat het belangrijk, maar erg moeilijk is om je hoofd erbij te houden in zo’n uitputtingsslag. “In 2019 heb ik een ultraloop van 330 kilometer gedaan, maar deze prestatie tart alle verbeelding”, zegt hij. “Op den duur zie je van alles en begin je zelfs tegen bomen te praten. Wij waren toen gelukkig met twee, en ik heb tegen mijn compagnon moeten zeggen dat alles in orde was. Maar als je alleen bent, is het veel moeilijker om je geest zo bij jou te houden.”

Bewegingswetenschapper Wim Derave (UGent) wijt de hallucinaties aan uitdroging of te weinig energietoevoer naar de hersenen. “Hier is in de wetenschap eigenlijk maar weinig over gekend, omdat het nooit door de ethische commissie zou geraken als je zou voorstellen mensen zo ver te drijven.” Inspanningsfysioloog Jan

Boone (UGent) is een en al bewondering: “Je moet er drie eigenschappen voor kunnen combineren. Uithouding, geen blessuregevoeligheid en mentale sterkte. Het is al uitzonderlijk om één of twee van die eigenschappen te hebben, maar alle drie is echt exceptioneel.”

### Sportman van het Jaar

Hier en daar weerklinken al stemmen om Karel Sabbe tot Sportman van het Jaar uit te roepen. Een roep die ook tot in de bossen van het Frozen Head State Park wordt gehoord. Het doet Sabbe deugd dat mensen zijn uitzonderlijke prestatie willen eren, maar zijn West-Vlaamse nuchterheid zit hem tegelijk in de weg. “Het ultralopen is een enorme niche in de sportwereld. Al spreken de statistieken wel genoeg om aan te tonen dat wat ik heb gedaan echt uitzonderlijk is. Ik sta bekend om mijn exceptionele

**TOMMY HUYGHEBAERT**  
**KOEN BAUMERS**  
**DANTE BELLON**



FOTO JORIS HERREGODS

### Sebastiaan Vandermolen

Antwerpse ultraloper

*“Deze prestatie tart alle verbeelding. Op den duur zie je van alles en begin je zelfs tegen bomen te praten.”*

wilskracht, maar zo diep als nu ben ik nog niet geweest. Dit is, denk ik, de zwaarste loopwedstrijd ter wereld.” Grote woorden voor iemand die onder andere de Appalachian Trail van 3.500 kilometer in 41 dagen finishte door ruim twee marathons per dag te lopen.

Zijn derde deelname aan de Barkley Marathons was voor Sabbe een deelname van alles of niets. Ook omdat veel factoren meezaten. Het deelnemersveld was ongelooflijk sterk, waardoor hij veel langer mensen rond zich heen had. Bovendien waren de weersomstandigheden zeer goed. Maar er is meer. “Sinds begin januari heb ik niks anders gedaan dan helling op en helling af. Ik weet niet of ik zo’n voorbereiding nog een keer zou zien zitten.”

Veel tijd heeft de ultraloper niet om te recupereren. Morgen keert hij terug naar ons land. Zijn wachtdienst als tandarts wordt die dag gelukkig overgenomen door zijn collega, maar maandag ontvangt hij weer patiënten in zijn tandartsstoel. “Ik zal een koffie of drie nodig hebben om de dag enigszins fris te beginnen.”



## «Weken nodig om te herstellen» van zwaarste ultraloop ter wereld

Totaal uitgeput bereikte de Vlaamse tandarts Karel Sabbe (35) de finish van de Barkley Marathons, de zwaarste ultratrail ter wereld. Hij is dit jaar één van de drie deelnemers die de race uitliepen. Opmerkelijk, want in de 35 jaar daarvoor finishten er amper 15 lopers. Jezelf afbeulen tot je niet

meer weet van welke parochie je bent, is dat wel gezond? «Er zijn nog geen onderzoeken die aantonen dat lopen op lange termijn schade kan toebrengen aan je gezondheid», zegt professor trainingsleer Jan Boone (UGent). Sabbe zei aan de finish wel te hallucineren. «Als je 60 uur lang bijna niet hebt geslapen, zou het wel kunnen dat je dingen begint te zien. Ook hier is er echter geen langetermijnrisico», aldus Boone.

«Wanneer je deelneemt aan dit soort ultralopen, ga je écht wel je lichaam uitputten en ik vermoed dat Karel wel een aantal weken nodig zal hebben om helemaal te herstellen. Eigenlijk zou hij zeer interessant studiemateriaal

zijn: ik zou wel eens wetenschappelijk willen bestuderen wat die inspanning met hem heeft gedaan en hoe snel hij recupereert.» «Toch deze oproep», zegt de wetenschapper: «Door met mate te wandelen en te lopen kun je je beender-

gestel versterken, maar als je marathons wilt gaan lopen, bouw dan best geleidelijk op om blessures te voorkomen.» (MAC)

Foto:rv



Foto:rv



## Het Nieuwsblad

Date: 18-03-2023  
Page: 14+15  
Periodicity: Daily  
Journalist: Tommy Huygebaert

Circulation: 185454  
Audience: 984654  
Size: 1 292 cm<sup>2</sup>



# publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

# Vlaamse loper bereikt finish op zwaarste wedstrijd ter wereld

## “Twaalf uur aan een stuk gehallucineerd”

De laatste twaalf uren waren zijn hersenen compleet uitgeschakeld en hoorde en zag hij ingebeelde mensen langs het parcours.

Karel Sabbe (34) wist niet eens meer dat hij aan een loopwedstrijd deelnam. Zijn wil nam het echter over, waardoor hij als eerste Belg en nog maar als 18de ooit de Barkley Marathons in de VS tot een goed einde bracht. “Zo diep ben ik nog nooit gegaan.”

TOMMY HUYGHEBAERT EN KOEN BAUMERS

Een paar uurtjes heeft de West-Vlaming geslapen. Met een hamburger naast zijn hoofdkussen. Om wat kracht bij te tanken als hij van de honger wakker schiet. Ook al wordt hij door niemand gewekt, echt lang uitslapen zit er voor ultraloper Karel Sabbe niet in, zelfs nadat hij meer dan 60 uur onafgebroken wakker is gebleven. “Na de wedstrijd is het ook nog zwaar afzien. De eerste dagen doet je lichaam pijn en heb je constant spierkrampen. Ik ben totaal gerad-

braakt”, zegt Sabbe als we hem enkele uren na zijn aankomst bellen.

Zeven minuten had hij nog over voor de klok 60 uur aangaf, de tijdlimiet waarin hij een 160 kilometer lang én moeilijk parcours vol hellingen moest afleggen in afgelegen bossen in de staat Tennessee. De beelden die zijn familie, vrienden en supporters thuis te zien kregen van die aankomst, waren niet meteen geruststellend. Een uitgeputte en lijkbleke Sabbe zeeg neer op

de koude ondergrond.

## Niemand sinds 2017

“Ik heb tot de laatste druppel energie opgebruikt om te kunnen finishen. Om van de mentale uitputting nog maar te zwijgen”, zegt hij. “De laatste ronde heb ik twaalf uur aan een stuk gehallucineerd. Ik hoorde muziek en ik zag constant ingebeelde mensen die me toeriepen. Mijn hersenen werkten gewoon niet meer. Ik wist niet eens dat ik aan een wedstrijd deelnam, laat staan wat de Barkley Marathons waren. En toch, op een of andere manier slaagde ik erin van punt naar punt te lopen. Naar het einde toe schoten mijn hersenen door de adrenaline gelukkig weer in gang.” De prestatie is dan ook niet min. Sinds 2017 was niemand meer gefinisht.

## KAREL SABBE

ULTRALOPER

## “Sinds begin januari heb ik niks anders gedaan dan helling op en helling af. Ik weet niet of ik zo’n voorbereiding nog een keer zou zien zitten”

Bewegingswetenschapper Wim Derave (UGent) wijt de hallucinaties aan uitdroging of te weinig energietoevoer naar de hersenen. “Hier is in de wetenschap eigenlijk maar weinig over bekend, omdat het nooit door de ethische commissie zou geraken als je zou voorstellen mensen zo ver te drijven.” Inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent) is een en al bewondering: “Je moet er drie eigenschappen voor kunnen combineren. Uithouding, geen blessuregevoeligheid en

mentale sterkte. Het is al uitzonderlijk om één of twee van die eigenschappen te hebben, maar alle drie is echt exceptioneel.”

## Sportman van het jaar

Hier en daar weerklinken al stemmen om Karel Sabbe tot sportman van het jaar uit te roepen. Een roep die ook tot in de bossen van het Frozen Head State Park – waar de wedstrijd plaatsvond – wordt gehoord. Het doet Sabbe deugd dat mensen zijn uitzonderlijke prestatie willen eren, maar zijn West-Vlaamse nuchterheid zit hem tegelijk in de weg. “Het ultralopen is een enorme niche in de sportwereld. Al spreken de statistieken wel genoeg om aan te tonen dat wat ik heb gedaan echt uitzonderlijk is. Ik sta bekend om mijn exceptionele wilskracht, maar zo diep als nu ben ik nog niet gegaan. Dit is, denk ik, de zwaarste loopwedstrijd ter wereld.” Grote woorden voor iemand die onder andere de Appalachian Trail van 3.500 kilometer in 41 dagen finishte door ruim twee marathons per dag te lopen.

Zijn derde deelname aan de Barkley Marathons was voor Sabbe ook een deelname van alles of niets. Ook omdat veel factoren meezaten. Het deelnemersveld was ongelooflijk sterk, waardoor hij veel langer mensen rond zich heen had. Bovendien waren de weersomstandigheden zeer goed. Maar er is meer. “Sinds begin januari heb ik niks anders gedaan dan helling op en helling af. Ik weet niet of ik zo’n voorbereiding nog een keer zou zien zitten.”

Veel tijd heeft de ultraloper niet om te recupereren. Zondag is hij terug in ons land. Zijn wachtdienst als tandarts wordt die dag gelukkig overgenomen door zijn collega, maar maandag ontvangt hij weer patiënten in zijn tandartsstoel. “Ik zal een koffie of drie nodig hebben om de dag enigszins fris te beginnen.”

## Ook meest van de pot gerukte loopwedstrijd ter wereld

### ● Met 'dank' aan moordenaar

Organisator Gary Cantrell baseerde de marathons op de ontsnapping van James Earl Ray, die werd veroordeeld voor de moord op Martin Luther King. In 1977 ontsnapte hij uit de gevangenis van Petros, vlak bij de plek waar de wedstrijd nu plaatsheeft. Tijdens zijn 55 uur durende vlucht legde hij amper 13 kilometer af. Cantrell beweerde dat hij in die tijd zeker 160 kilometer had kunnen afleggen, et voilà, de Barkley Marathons was geboren.

### ● Eerst een essay schrijven

Elk jaar krijgen slechts veertig uitverkorenen de kans om te starten. Er is geen officiële website en wie zich eraan wil wagen, moet precies op de juiste dag, precies op de juiste minuut een essay binnesturen met als onderwerp: 'Waarom ik mee zou mogen doen met de Barkley'.

### ● Sigaret als startschot

Aleen de organisator weet wanneer de race juist begint. Pas als hij een sigaret heeft opgestoken – nadat hij ergens tussen middernacht en het middaguur op een schelphoorn heeft geblazen om te waarschuwen dat het startsein eraan komt – gaat de wedstrijd van start.

### ● Boeken zoeken

Onderweg moeten de lopers her en der verstopte boeken vinden, met ironische titels als 'Shoot him if he runs'. De bedoeling is dat ze er telkens de pagina met hun startnummer uitscheuren als bewijs dat ze het parcours wel degelijk hebben afgelegd. Bij elke passage in het basiskamp in het Frozen Head State Park – en elke nieuwe lus – krijgen ze een nieuw nummer. (dds)

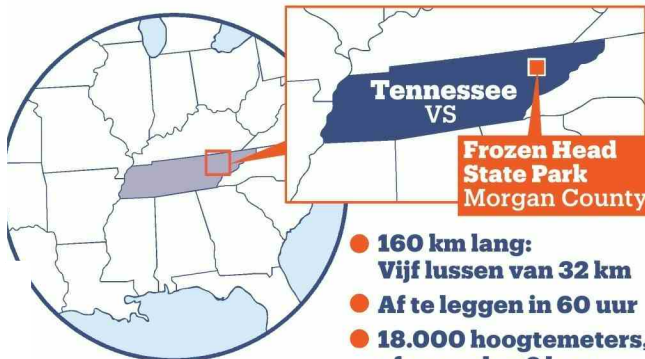


■ Het is gelukt: Karel Sabbe zijgt neer na zijn ongelooflijke prestatie op de Barkley Marathons.



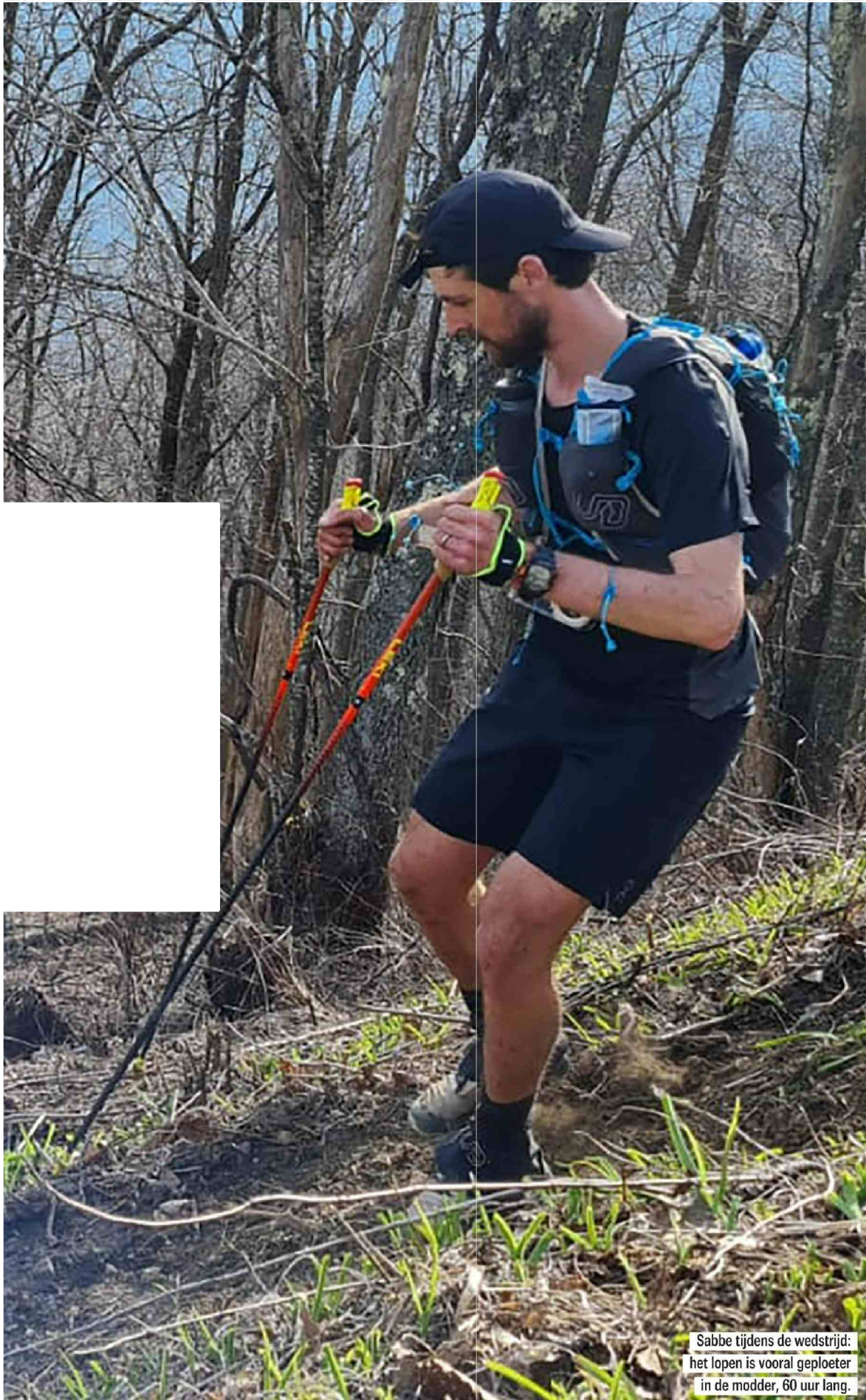
■ Een verrukte mama Vivianne, die de wedstrijd vanuit Vlaanderen op groot scherm volgde.

## BARKLEY MARATHONS



- **160 km lang:  
Vijf lussen van 32 km**
- **Af te leggen in 60 uur**
- **18.000 hoogtemeters,  
of meer dan 2 keer  
Mount Everest**
- **Op modderig en zelf  
uit te zoeken parcours**
- **Al 7 jaar geleden dat  
iemand nog finish  
haalde**





Sabbe tijdens de wedstrijd:  
het lopen is vooral geploeter  
in de modder, 60 uur lang.