

# MARTINE HOFSTEDE

Marathon/ultralopen, 46 jaar, Rotterdam

Martine Hofstede is in 1997 begonnen met professioneel hardlopen. Adventure Racen doet ze sinds 2,5 jaar bij het Belgische Ultrasport team "Malheur". Deze liefde begon met de wens om 1 maal een marathon te lopen, dit bleek uiteindelijk niet de laatste te zijn. Inmiddels heeft Martine 43 marathons/ultras gelopen, een CCC (bergwedstrijd van 98 km), meerdaagse ultralopen, Trans-Alpineloop de Trans-Rockies Run en de Andalusia Ultra Trail. Voor Adventure Racen loopt ze verschillende wedstrijden in Europa.

Zulke lange tochten zijn fysiek, maar ook mentaal erg zwaar. Martine traint 6 keer in de week tussen de 7 en 12 uur. "De kunst is om jezelf over de fysieke pijn heen te zetten en weer in je flow te komen. Dat moet je vooral mentaal doen." Ook voldoende rust en goede voeding kunnen hierbij helpen. "Ik neem dagelijks Formule 1 als ontbijt en tijdens lange duurlopen, Ultralopen en Adventure Racen, NRG en H3O gebruik ik tijdens wedstrijden. Hiermee voel ik mij een stuk fitter en ik herstel aanzienlijk sneller en beter. Ik kan weer sneller trainen en meer belasten dan voor ik deze producten gebruikte. Mijn tijden op alle afstanden zijn verbeterd nadat ik met Herbalife ben begonnen."

De prestatie waar Martine met een tevreden gevoel aan terugdenkt is de CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix). "98 km door de bergen op 5600 meter hoogte. 21 uur en 55 minuten lang het uiterste van jezelf vragen. Alles klopte in die race. Na een jaar van hard trainen was dit de beloning."



In 2010 staat voor Martine wederom de All Andalusia Ultratrail op het programma; 230 km in de hitte van Spanje. Maar haar ultieme doel is de meest prestigieuze ultra/berg trail van de wereld; de UTMB. Dit is een tocht van 166 km door 3 landen op 6600 meter hoogte. Het doel is de finish te halen binnen 46 uur.

In 2011 gaat ze met het Belgische Adventure Race team meedoen aan het wereldkampioenschap Adventure Racen in Australië/Tasmanië.

De favoriete producten van Martine Hofstede zijn:

- *Herbalife Formula 1 shakes (SKU 0141)*
- *Multivitamine (SKU 3122)*
- *Herbalifeline (SKU 0065)*
- *Rose-Ox (SKU 0139)*
- *NRG (SKU 0124)*
- *Cell Nutrition (SKU 0104)*
- *Proteinerepen (SKU 0258)*
- *Niteworks (SKU 3150)*
- *H3O Pro (SKU 2646)*

