



Hendrik Van Ekert begon van jongs af aan mee te lopen met zijn vader, een fervent afstandsloper. Op zijn 20^e, na een aantal top 10 plaatsen op het veld en de piste, besloot hij het lopen in te wisselen voor het wielrennen. Rond zijn 30^e kwam hij terug op deze beslissing en begon hij terug te lopen. De focus ligt vooral op korte stratenlopen en pistewedstrijden.

De Durme-Scheldemarathon was jouw eerste marathon. Hoe is het idee om een marathon te lopen ontstaan?

Ik loop al enkele jaren met het idee om mijn eerste marathon te lopen, alleen had ik mij tot vorig jaar het doel gesteld om in mijn eerste marathon onder 3u te gaan (mijn vader liep nl. zijn eerste marathon in 2u54 zonder specifieke voorbereiding). Dit doel heb ik onlangs opzij gezet, en toen ik eind vorig jaar toevallig een aankondiging zag voor de Durme-Scheldemarathon die dan nog op mijn favoriete trainingsparcours plaatsvond, ben ik stilaan beginnen dromen van mijn eerste deelname. Pas last minute heb ik dan echt beslist om hier te starten.

Hoe heb je jouw eerste marathon ervaren?

Aangezien ik nogal blessuregevoelig ben, heb ik mij niet optimaal kunnen voorbereiden op de marathon. Ik had ook nog nooit eerder meer dan 30km gelopen dus wist niet echt wat er mij te wachten stond. Ik was aan een redelijk rustig tempo vertrokken in het gezelschap van nog een andere loper, en voelde mij tot halweg super relaxed. Echter vanaf halweg kregen we redelijk wat wind tegen, en in plaats van te vertragen zijn we beginnen versnellen. Waarschijnlijk heb ik hiermee tussen km 22 en km 25 iets te veel krachten verspeeld. Op km 31 kwam ik dan voor het eerst de man met de hamer tegen, en die heeft er meteen een serieuze lap op gegeven. De laatste 10km waren een echte lijdensweg, waarbij ik enkele keren zelfs moest wandelen wegens verzuring in de benen. Uiteindelijk ben ik op 3u29 uitgekomen. Niet echt tevreden over mijn tijd,

maar wel blij dat ik de aankomst bereikt heb. 's Middags voelde ik me alweer redelijk fris.

Ga je nog marathons (of langere afstanden) lopen?

Voorlopig geen marathon meer. Ik denk eraan deze zomer vooral kortere afstanden (tot 5km) te lopen om opnieuw wat meer snelheid te krijgen. Deze winter ga ik dan terug enkele crossen lopen, en daarna hoop ik met een goeie basis een marathon trainingsprogramma van mijn trainer te kunnen volgen dat me in het voorjaar rond de 3u brengt op de marathon. Mogelijk loop ik opnieuw de marathon in Hamme, anders wordt het waarschijnlijk Antwerpen.

Welke afstanden liep je regelmatig vooraleer je overschakelde naar de marathonafstand?

Vroeger voornamelijk de halve fond op de piste (800/1500/3000m). De laatste jaren voornamelijk stratenlopen van 10 à 15km (snelheid ongeveer 15km/u).

Aan welke wedstrijd heb je de mooiste herinneringen?

Twee jaar geleden nam ik deel aan de Hel van Kasterlee. Ondanks dat het een heel zware wedstrijd was, heb ik hier enorm van genoten. Het meeste heb ik nog genoten van de afsluitende 30km lopen, waarbij je je echt één voelt worden met de natuur. Ook de Durme-Scheldemarathon past in dat rijtje: in alle rust genieten van de natuur.

Bedankt voor het interview Hendrik. We wensen je alvast nog veel succes.