



Benny Fischer, verheiratet mit Britt Costenoble, war schon immer sportlich. Er spielte mehrere Jahre Futsal in der 2. Nationalmannschaft. Mit 29 Jahren wechselte er vom Fußball zum Laufen. Er trat dem Bredene Sport Running Team bei. 2015 lief er seinen ersten Marathon in Rotterdam in 2 Stunden 45 Minuten.

Sie sind Botschafter von Boost Your Sport. Was sollen wir uns hier vorstellen?

Botschafter von Boost Your Sport bedeutet, dass ich als Sportler hinter ihrer Vision von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln stehe. Alle ihre Produkte werden aus natürlichen Produkten hergestellt. Auch mit den Power- und QR-Strips bin ich sehr zufrieden. Sie sind also meine Lieblingsprodukte. Diese machen für mich den Unterschied, wenn ich schwere Beine, leichte Schmerzen oder Verletzungen habe. Dadurch kann ich mich weiterbilden und somit auch weiterhin Fortschritte machen.

Sie haben schon einige persönliche Rekorde aufgestellt. Glaubst du, es sind noch viele Fortschritte möglich?

Ich laufe jetzt seit fünf Jahren und jedes Jahr konnte ich einen Schritt nach vorne machen. Letztes Jahr hätte ich nie gedacht, dass eine Marathonzeit von 2 Stunden und 27 Minuten möglich ist. Dieses Jahr bin ich auch 8 Minuten und 43 Sekunden über die 3000 Meter gelaufen. Ich hoffe, meinen persönlichen Rekord für den Marathon in Eindhoven weiter verbessern zu können. Ich denke auch, dass es noch Raum für Fortschritte gibt. Ich fühle mich stärker und schneller als letztes Jahr. Wenn Sie es nicht versuchen, werden Sie es nie wissen. Das Wichtigste ist Ihr Engagement. Wenn Sie alles getan haben, was Sie können, können Sie sich keine Vorwürfe machen.

Gibt es Rekorde, die Sie unbedingt verbessern möchten?

Ich werde auf jeden Fall versuchen, meinen persönlichen Rekord im Marathon zu verbessern.

Ich habe schon eine gute Zeit, aber ein Athlet will immer mehr. Ich werde auf jeden Fall alles in meiner Macht Stehende tun, um dafür zu arbeiten. Auch im Halbmarathon möchte ich meine persönliche Bestzeit verbessern. Vorzugsweise hoffe ich, diese Strecke unter 70 Minuten zu laufen.

Folgen Sie einer bestimmten Diät?

Ich halte eigentlich keine Diät. Ich bin kein Profi und arbeite trotzdem Vollzeit. Auch Lebensfreude soll möglich sein. Gin Tonic steht am Wochenende immer auf der Speisekarte. Wohlgermerkt, ich ernähre mich natürlich gesund und ausgewogen und versuche alle Nährstoffe aufzunehmen, sowohl vor, während als auch nach dem Training. Ich befinde mich jetzt in einer Trainingsphase des Marathons für Eindhoven. Ich achte bereits darauf, dass ich ausreichend und ausgewogen esse. Ich verwende auch die notwendigen Supplements von Boost Your Sport. Dies sind hauptsächlich Vitamine und Fischöl. Die letzten Wochen vor dem Marathon bin ich sehr konzentriert, dann passe ich mein Essen an. Ab dann steht kein Gin Tonic mehr auf der Speisekarte. Dann liegt der Fokus auf dem Marathon.

Welchen Marathon würdest du gerne nochmal laufen?

Ich habe noch mehrere Marathons auf meiner To-Do-Liste. In erster Linie werde ich mich für die schnelleren Marathons entscheiden. Sobald ich das Gefühl habe, nicht mehr schneller laufen zu können, würde ich gerne den New York Marathon laufen. Auch die Marathons von Valencia, Kopenhagen und London stehen auf meiner Liste.

Ich möchte in zehn Jahren auch einen Ultra ausprobieren.

Danke für das Interview Benny. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Kevin Simons