

In The Picture

November 2016

Erik Kuijer

Gewinner Triple-Marathon

Eelde-Wardenburg



HIGH5
SPORTVOEDING



CORNELISBEDDING



Erik Kuijer lebt mit seinem Partner und zwei Kindern in Ruinerworld. Er mag Duathlon, Laufen und schaut beim Sport belgisches Fernsehen. Der Spitzenläufer gewann den Triple Marathon Eelde–Wardenburg und kann bei einem 6-Stunden-Rennen über 80 km laufen. Erik ist ein Beispiel für Ausdauer!

Wann hast du mit Ultra Running angefangen?

2011 habe ich mein Debüt bei den 50 km von Assen gegeben. Es war keine spektakuläre Zeit. Aber 3:55:13 war auch kein schlechter Start. Ein Jahr später habe ich mich unter der Anleitung von Ed van Beek, der mich immer noch ausbildet, besser vorbereitet. Ich machte eine halbe Stunde Vorsprung und gewann dann den 50 km Eemmeerloop in 3:25:31. Im selben Jahr verbesserte ich auch meine persönliche Bestzeit im Marathon, 2 Stunden 49 Minuten. 2013 debütierte ich bei den 6-Stunden-Rennen. Mit 75,848 km habe ich die Sechs Stunden von Epe gewonnen. 2014 habe ich meinen persönlichen 50-km-Rekord erneut verbessert. Diesmal bin ich den 50 km UltraRun von Gieten in 3:20:25 gelaufen. Danach musste ich mich wegen einer Hüftverletzung auf Texel vorbereiten. Nach dieser Verletzung lief ich zuerst den 50 km RUN in Winschoten, dann den Centennial 50 km in Deventer und später verbesserte ich meinen 6-Stunden-Rekord. Ich bin dann 80,008 km auf De Zes Uren van Epe gelaufen. Dieses Jahr habe ich den Triple Marathon Eelde-Wardenburg gewonnen.

Du läufst deine Ultras gezielt. Liegen für 2017 ambitionierte Pläne auf dem Tisch?

Ich laufe nicht viele Ultras im Jahr. Normalerweise laufe ich zwei oder drei im Jahr. Mein Ziel für 2017 ist ein 9-Stunden-Rennen.

Gibt es Wettbewerbe, bei denen Sie eine neue persönliche Bestleistung aufstellen möchten?

In Helsinki möchte ich 2017 erneut versuchen, meine persönliche Bestleistung in einem 6-Stunden-Rennen zu verbessern. Aber in Zukunft

möchte ich auch meine persönliche Bestzeit auf den 50 km verbessern.

Gibt es Wettbewerbstypen, die Sie lieber über andere Typen laufen lassen?

Ab nächstem Jahr werde ich mich auf den 6-Stunden-Ultralauf spezialisieren. Ich mag diese Distanz. Es sollte wirklich nicht mehr lange dauern.

Einer deiner Ambitionen für 2017 ist es, ein 9-Stunden-Rennen zu fahren, gleichzeitig wirst du dich aber auf das 6-Stunden-Rennen spezialisieren. Können wir sagen, dass Sie einmal ein 9-Stunden-Rennen laufen werden?

Dies ist in der Tat ein Wettbewerb, an dem ich nur einmal teilnehmen werde.

Du hast sieben der elf Ultra-Wettbewerbe gewonnen, die du gelaufen bist, und bist zweimal Zweiter geworden. Können wir sagen, dass Sie ein gutes Beispiel für einen Läufer sind, der seine Rennen sorgfältig auswählt und gleichzeitig zum richtigen Zeitpunkt Spitzenwerte erreicht?

Ich glaube, ich bin kein gutes Beispiel. Ich mag Spitzenrennen, aber normalerweise starte ich zu schnell. Ich vermute, es hat mehr damit zu tun, dass man so viel Glück hat, auf der Bühne zu stehen. Die meisten Ultra-Matches sind auch nicht stark besetzt. Der Ort selbst spielt keine Rolle. Ich zeige lieber eine starke Leistung, bei der ich nicht gewinne, als ein Spiel mit einer mittelmäßigen Leistung zu gewinnen.

Danke für das Interview Erik. Viel Glück bei den Vorbereitungen für Ihr 9-Stunden-Rennen.

Kevin Simons