



Geert Stynen, von Beruf Feuerwehrmann, ist einer der besten belgischen Ultraläufer. 2010 erreichte er das Ziel in Sparta nach 30 Stunden 36 Minuten und 23 Sekunden. Im folgenden Jahr wurde er nach 248.297 km belgischer Meister 24h in Steenbergen! 2012 lief er in Steenbergen 252,498 km in 24 Stunden! Drei Jahre später wurde er mit einer Distanz von 242,951 km erneut belgischer Meister.

Wie kam es zu deiner Leidenschaft für Ultra Running?

Eigentlich habe ich im Jahr 2000 mit dem Laufen angefangen. Ein Jahr später lief ich meine ersten 100 km, wie viele Leute die 'Dodentocht'. Dann war der Start mit vielen sauberen Läufen, die folgten. Das Interesse war längst da. Irgendwann zwischen 1990-2000 hatte ich als junger Gast von Kouros' großartigen Leistungen im Spartathlon gelesen. Ich glaube, das hat schon immer die Fantasie angesprochen.

Wie viele Stunden Training absolvieren Sie pro Woche, um 24 Stunden zu laufen?

Das war abwechslungsreich. Normalerweise trainierte ich zwischen 8 und 20 Uhr die Woche. Mein größtes Trainingsvolumen habe ich im März letzten Jahres erreicht. Zur Vorbereitung auf Steenbergen habe ich in einem Monat 800 Kilometer zurückgelegt.

Gibt es auch Monate, in denen Sie gar nicht laufen?

Nicht bevor. Seit Juli letzten Jahres mehr als mir lieb ist. Aufgrund von Rückenproblemen ist das Gehen auf Sparflamme.

In Steenbergen habe ich gehört, dass du anscheinend mit dem Ultralauf aufhören würdest. Ist das richtig?

Sicherungen? Ich habe eine Reihe von laufenden Projekten im Kopf, die ich noch realisieren möchte. Wie auch immer, wenn der Körper wirklich nicht mehr will... Ich habe immer noch

Hoffnung, dass er wieder in Ordnung kommt. Geduld ist eine Tugend.

Haben Sie eine spezielle Technik entwickelt, um systematisch mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 10 km/h weiterzulaufen?

Nein, das ist nur Selbsterkenntnis. Sie müssen wissen, was Sie tun können. Du musst deinem Körper auch deinen eigenen Willen aufzwingen, wenn dein Körper wirklich nicht mehr will, damit du auch den Wettkampfplan zu einem guten Ende bringst.

Änderst du dein Schlafmuster, bevor du ein 24-Stunden-Rennen startest?

Ich ändere mein Schlafverhalten nicht. Ich sehe darin überhaupt keinen Wert.

Hast du Pläne für dieses Jahr?

Nicht so bald. Ich hoffe, jemand kann die Probleme mit meinem Rücken lösen, damit ich wieder Lust auf Sport habe. Ich hatte auch einige Herausforderungen, die ich annehmen wollte.

Gibt es etwas, das Sie anderen (Ultra-)Läufern mitgeben möchten?

Folge deinen Träumen. Nicht indem man darüber schreibt, sondern indem man hart trainiert.

Danke für das Interview Geert. Hoffentlich können wir Sie in ein paar Jahren wieder beim Ultra Running begrüßen.