

In The Picture

Oktober 2016

Guy André

Nordic-Walker

Ex-Ultraläufer



HIGH5
SPORTVOEDING



CORNELISBEDDING



Guy André lebt mit seiner Frau in Trélon. Er hat zwei Kinder, die bereits drei gemeinsame Kinder haben und zwei weitere Kinder werden demnächst dazukommen! Er arbeitet an der National Education, um Eltern von behinderten Kindern zu unterstützen. Seit 1990 ist er Läufer. 2014 wurde er Nordic Walker.

Wann haben Sie mit Nordic Walking angefangen?

Ich habe 2014 mit Nordic Walking angefangen.

Warum haben Sie mit Nordic Walking begonnen?

Ich begann gesundheitliche Probleme zu haben. Die Ärzte hatten entschieden, dass ich mit dem Laufen aufhören musste. Also beschloss ich, mit Nordic Walking anzufangen. Tatsächlich war ich seit 1995 Ultraläufer. Ich begann 1990, als ich 30 Jahre alt war, mit dem Laufen, um abzunehmen. Ich hatte mit dem Rauchen aufgehört und wenig später interessierte ich mich für Ultra Running. Ich habe 50km und 100km Trails gemacht. Aber besonders gut gefallen mir die Stundenläufe wie die 6 Uhr und die 12 Uhr, und natürlich mein Favorit, die 24 Stunden. Insgesamt habe ich etwa dreißig 24-Stunden-Rennen gefahren, sowohl auf der Strecke als auch auf der Straße. 2010 habe ich meine Trainingsintensität gesteigert und angefangen, mehr als 100 km pro Woche zu laufen. 2013 lief ich die 24-Stunden-Meisterschaft und 2014 die französische 24-Stunden-Meisterschaft. Es war klar, dass ich mich auf die 24-Stunden-Weltmeisterschaft in Turin in der offenen Kategorie vorbereite. Leider habe ich mich zu sehr dazu gezwungen und mich an beiden Knien schwer verletzt. Im November 2014, fünf Monate vor der WM in Turin, habe ich mit dem Laufen aufgehört. Es ist so traurig!!! Ich war nicht mehr in der Lage zu laufen, hatte aber obendrein noch ernsthafte Knorpelprobleme... Während des Trainings für den Amiens-Marathon beschloss ich, mit dem Laufen aufzuhören. Ich habe wirklich gesucht. Da ich mir ein Leben ohne Sport für mich nicht vorstellen konnte, kontaktierte ich zufällig einen Nordic Walking Club in der Nähe von Paris, VGA Saint Maur. Sport war für mich wie Drogen!

Ich hatte Glück, denn Hakim Bengoua, Nordic Walking Weltmeister, ist der Teamleiter bei VGA Saint Maur. Er hat mich überzeugt, seinem Team beizutreten. Das Team, das 2014 und 2015 die französischen Meisterschaften gewann...

Was ist Ihrer Meinung nach der Mehrwert von Nordic Walking im Vergleich zum normalen Walking?

Beim Nordic Walking werden ca. 90 % Ihrer Muskulatur beansprucht. Sie benutzen Ihre Beine, Ihren Rücken, Ihre Bauchmuskeln, Ihre Schultern und Ihre Arme, weil Sie auf jeden Stock drücken. Beim Nordic Walking verletzen Sie Ihre Gelenke auch nicht, denn Sie balancieren sich auf vier Punkten aus. Sie werden auch schneller gehen, zwischen 0,5 und 0,7 km/h, wenn Sie sich zum richtigen Zeitpunkt abstoßen. Wir trainieren auch effektiver bei der Fettverbrennung und trainieren unseren Körper auch mehr als jemand, der geht. Wir schwitzen viel und nach einer guten Session kannst du deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß spüren.

Gibt es spezielle Nordic-Walking-Wettkämpfe?

Jawohl. Sie haben zum Beispiel die Nordic Walking Tour. Eine 12-tägige Meisterschaft mit Wettbewerben von 10 bis 15 km. Und nach und nach finden auch längere Wettbewerbe ihren Weg in die Öffentlichkeit. Wir sind auch normalerweise auf Trails erlaubt. Aber ich denke, es gibt in Frankreich nicht genug Nordic-Walking-Wettkämpfe. Ich würde gerne an einem langen Wettkampf teilnehmen, wie es sich der Endurance Day vorgestellt hatte! Das größte Problem in Frankreich ist jedoch, dass Sie bei dieser Art von Wettbewerben nicht zugelassen sind. Zum zweiten

Mal findet ein 24-Stunden-Rennen in
Südfrankreich statt. Aber das ist wirklich weit!

**Danke für das Interview, Guy. Wir wünschen
Ihnen viel Erfolg bei Ihren zukünftigen
Vorbereitungen.**

Kevin Simons