



Hendrik Van Ekert begann schon in jungen Jahren mit seinem Vater, einem begeisterten Langstreckenläufer, mit dem Laufen. Im Alter von 20 Jahren beschloss er nach mehreren Top-10-Platzierungen auf Feld und Bahn, Laufen gegen Radsport einzutauschen. Ungefähr im Alter von 30 Jahren kam er zu dieser Entscheidung zurück und begann zu Fuß zurück. Der Fokus liegt vor allem auf kurzen Straßenläufen und Pistenrennen.

Der Durme-Scheldemarathon war Ihr erster Marathon. Wie ist die Idee entstanden, einen Marathon zu laufen?

Ich laufe schon seit mehreren Jahren mit der Idee meinen ersten Marathon zu laufen, aber bis letztes Jahr hatte ich mir das Ziel gesetzt, bei meinem ersten Marathon unter 3 Stunden zu gehen (mein Vater lief seinen ersten Marathon in 2h54 ohne Angabe Vorbereitung). Dieses Ziel habe ich vor kurzem beiseite gelegt, und als ich Ende letzten Jahres zufällig eine Ausschreibung für den Durme-Scheldemarathon sah, der noch auf meiner Lieblings-Trainingsstrecke stattfand, träumte ich von meiner ersten Teilnahme. Erst in letzter Minute habe ich mich wirklich entschieden, hier anzufangen.

Wie haben Sie Ihren ersten Marathon erlebt?

Da ich recht verletzungsanfällig bin, konnte ich mich nicht optimal auf den Marathon vorbereiten. Ich war noch nie länger als 30 km gelaufen, also wusste ich nicht so recht, was mich erwartet. Ich war in Begleitung eines anderen Läufers ziemlich gemächlich gestartet und fühlte mich bis zur Hälfte super entspannt. Ab der Hälfte bekamen wir jedoch ziemlichen Gegenwind und anstatt langsamer zu werden, begannen wir, schneller zu werden. Wahrscheinlich habe ich zwischen km 22 und km 25 etwas zu viel Leistung verloren. Bei km 31 traf ich zum ersten Mal auf den Mann mit dem Hammer und er drehte gleich eine ernsthafte Runde. Die letzten 10km waren eine echte Qual, wo ich wegen Übersäuerung in den Beinen sogar ein paar Mal laufen musste. Am Ende kam ich um 3:29 Uhr an. Nicht wirklich zufrieden mit meiner

Zeit, aber froh, dass ich das Ziel erreicht habe. Am Nachmittag fühlte ich mich wieder ganz frisch.

Willst du Marathons (oder längere Distanzen) laufen?

Vorerst keine Marathons mehr. Ich überlege, diesen Sommer kürzere Distanzen (bis zu 5 km) zu laufen, um etwas Geschwindigkeit wiederzugewinnen. Diesen Winter werde ich wieder ein paar Crossläufe laufen, und danach hoffe ich auf einer guten Basis ein Marathon-Trainingsprogramm von meinem Trainer absolvieren zu können, das mir im Frühjahr rund 3 Stunden auf dem Marathon bringen wird. Vielleicht laufe ich den Marathon noch einmal in Hamme, sonst wird es wohl Antwerpen sein.

Welche Distanzen sind Sie regelmäßig gelaufen, bevor Sie auf die Marathondistanz umgestiegen sind?

In der Vergangenheit hauptsächlich die Mittelstrecke auf der Strecke (800/1500/3000m). In den letzten Jahren hauptsächlich Straßenläufe von 10 bis 15 km (Geschwindigkeit ca. 15 km/h).

An welches Spiel hast du die besten Erinnerungen?

Vor zwei Jahren habe ich an der Hel van Kasterlee teilgenommen. Obwohl es ein sehr hartes Rennen war, habe ich es sehr genossen. Am meisten hat mir der letzte 30 km lange Spaziergang gefallen, bei dem man sich wirklich eins mit der Natur fühlt. In diese Liste passt auch der Durme-Scheldemarathon: Natur in Ruhe genießen.

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

