

# In The Picture

November 2015

# Marc Bemong

Belgischer Meister Marathon Kategorie M65

Belgischer Meister 24h Kategorie M65



Marc Bemong wurde in Genk geboren. Er hat nie Sport gemacht, bis er 26 war. Danach begann er mit Volleyball, Radfahren, Judo und Krafttraining. Im Jahr 2000 riet ihm sein Hausarzt, mit dem Joggen anzufangen. Er war damals 51 Jahre alt.

## **Wann hast du mit Ultra Running angefangen?**

2006 bin ich meinen ersten Ultralauf gelaufen. Es war schon etwas Besonderes. Ich habe an einem 6-Stunden-Lauf auf dem "Circuit Zolder" teilgenommen.

## **Warum hast du mit Ultra Running angefangen?**

Ich habe mit dem Ultralauf angefangen, weil ich nach sechs Marathons eine neue Herausforderung suchte.

## **Welche Laufstrecke findet ihr am schönsten zum Laufen?**

Die schönste Laufstrecke befindet sich in meiner Nähe. Es ist eine Mountainbike-Strecke durch das Hageland.

## **Welcher Titel hat Sie am meisten befriedigt?**

Meinen schönsten Titel habe ich letztes Jahr bei den 100 km in Maasmechelen gewonnen. Ich wurde belgischer Meister in der Kategorie M65 in einer Zeit von 9h59m1s.

## **Gibt es konkrete Ziele für die Zukunft?**

Ich hoffe, dass ich so lange wie möglich auf einem für mein Alter vertretbaren Niveau weitergehen kann.

## **Was möchten Sie anderen Läufern raten?**

Mein Rat an andere Läufer muss ich auch lernen. Wenn es nicht gut läuft, muss man weitermachen. Die Bedingung oder die Geschwindigkeit wird dann zurückkehren.

## **Betreibst du neben dem Laufen derzeit noch andere Sportarten?**

Ich fahre ein bisschen Rad, um mich von einem Rennen von 20 bis 50 km zu erholen.

## **Trainierst du gezielt für ein Ziel oder trainierst du nach deinem eigenen Gefühl?**

Ich trainiere immer nach meinem eigenen Gefühl.

## **Hätten Sie es lieber, wenn es in Belgien mehr Straßenrennen für Ultra Running gäbe?**

Bestimmt! Was in den Niederlanden möglich ist, soll auch hier möglich sein. Was in den Niederlanden möglich ist, soll auch hier möglich sein.

## **Zu welchem Ultraläufer schaust du am meisten auf?**

Leo Paradaens. Dieser Mann kommt aus der gleichen Gegend und ist obendrein ein super motivierter Ultraläufer!

## **Können Sie heiße und kalte Wetterbedingungen gut vertragen?**

Bei kaltem Wetter fahre ich weniger. Ich bevorzuge Wetterbedingungen um 25°C.

## **Hatten Sie schon einmal Probleme beim Gehen mit Essen oder ähnlichem?**

Nicht wirklich. Mein Lieblingsgetränk während des Ultras ist Cola und ich esse beim Laufen am liebsten eine Banane.

## **Danke für das Interview Marc.**

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Laufrennen. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre nächste Teilnahme!**

