



Nico Schelstraete lebt in Adegem. Sport trieb er erst mit 37. Aber weil er einen Bauch bekam, beschloss er, mit Fitness und Walking anzufangen. Seitdem hat er mit dem Rauchen aufgehört, ist seit zwölf Jahren mehrere Halbmarathons und außerdem dreizehn Marathons gelaufen.

## **Du beschreibst dich selbst als Joggerin, läufst aber auch einige Marathons. Laufen Sie lieber kürzere Strecken?**

Ich laufe lieber Halbmarathons, weil ich sie in einer Gruppe mit "Freunden" laufen kann. Bei einem Marathon läuft man schnell alleine und ich mag es nicht alleine zu laufen. Ab und zu fahre ich ein sehr kurzes Rennen, um zu sehen, ob wir durch die vielen langen Läufe nicht zu viel an Geschwindigkeit verloren haben. Ich bin in letzter Zeit ein paar Marathons gelaufen, aber die Zeit, die ich laufe, ist wirklich zweitrangig. Normalerweise merke ich erst nach etwa 30 km, wann ich ankomme. Außerdem laufe ich am liebsten die Halbmarathons als Tempomacher. Wenn ich als Schrittmacher gehe, kann ich anderen Menschen helfen, eine gute Zeit zu haben. Das gefällt mir viel besser, als selbst eine schnellere Zeit zu laufen. Und weil ich nicht mit maximaler Herzfrequenz laufe, kann ich zwei Tage später wieder mit den Freunden oder dem Joggingclub laufen und muss mich nicht eine Woche ausruhen.

## **Du hast bereits zweimal am Endurance Day Hamme teilgenommen und dich zum 3. Mal angemeldet. Wie würden Sie diesen Marathon beschreiben?**

Das erste Mal war ich auf der Suche nach einem kleineren Marathon. Ich war fünf Jahre lang keinen Marathon mehr gelaufen und lief jetzt wieder meinen ersten Marathon. Ich wusste noch nicht, wie mein Zustand war. Da viele Mitglieder des Joggingclubs JC Aalter, bei dem ich Mitglied bin, mitgemacht haben, war die Entscheidung schnell gefallen, hier anzufangen. Beim Laufen habe ich die schöne Umgebung und das Vorhandensein all der Dinge, die ein Marathon-

läufer braucht, sehr genossen. Sie haben perfekte Vorräte, warme, saubere Duschen, eine schöne Goodie-Bag und eine freundliche Atmosphäre. Ein echter Marathon organisiert für und von einem Läufer und das merkt man. Und das war der Grund, warum ich mich auch das zweite und dritte Mal angemeldet habe...

## **Bis heute bist du nie über die Marathondistanz hinausgekommen. Sie wollen einfach nie weiter? Oder hast du das schon probiert, aber es ist nicht dein Ding?**

Ich bin im Training schon einige Male weiter als die Marathondistanz gelaufen, aber auf Wettkampfniveau habe ich den Schritt (noch) nicht geschafft. Bei einem Spaziergang, den ich gelaufen bin, bin ich dieses Jahr bereits 50 km gelaufen. Ich hatte damals nicht das Gefühl, dass ich das regelmäßig machen wollte. Ich freue mich immer, wenn ich nach 42 km anhalten kann. Ich habe auch keine Lust noch 20 km zu laufen, aber das kann sich schnell ändern. Vor zwei Jahren habe ich aufgehört, Marathons zu laufen, mittlerweile bin ich zehn in anderthalb Jahren gelaufen.

## **Welchen Marathon würdest du gerne nochmal laufen?**

Irgendwann möchte ich wieder den Athen-Marathon laufen, aber er fällt mit dem Halbmarathon zusammen, der von unserem Jogging-Club organisiert wird. Aber in den kommenden Jahren werde ich eine Entscheidung treffen, wann ich dieses Rennen bestreite. Auch der London Marathon steht auf meiner Liste. Ich höre von vielen, dass dies ein besonderer Marathon ist.

**Danke für das Interview Nico. Wir wünschen  
Ihnen weiterhin viel Erfolg.**

**Kevin Simons**