

# Paul Aillery

Weltrekordhalter 6 Stunden Kat. M70

## In The Picture

Dezember 2022



Paul Aillery hat bereits an mehreren Weltmeisterschaften teilgenommen. Er wurde dieses Jahr bereits französischer Meister in der Kategorie M70 über 100 km beim Rennen in Belvès mit einer Zeit von 10h09m45s. Außerdem wurde er auch in diesem Jahr in Berlin Vizeweltmeister in seiner Altersklasse. Im Jahr 2016 wurde er Weltmeister in der Kategorie M65 und 2001 Weltmeister in der Kategorie M50!

### **Wann haben Sie mit dem Ultralauf begonnen?**

Mit 44 Jahren habe ich mit dem Laufen begonnen und bin dann zwei Jahre später zum Ultralauf übergegangen.

### **Wie kommt es, dass Sie die 6 uur Winter Challenge van Hamme gewählt haben, um den Weltrekord in Ihrer Altersklasse zu brechen?**

Nach zwei 100-km-Rennen, bei denen ich französischer Meister und Vizeweltmeister wurde, wollte ich den Weltrekord über 6 Stunden verbessern. Natürlich alle innerhalb meiner Altersklasse. Ich habe festgestellt, dass ich bei diesen beiden 100-km-Läufen 63,5 und 65,2 km in 6 Stunden gelaufen bin. Aber das wird natürlich nicht registriert. Also beschloss ich, einen ersten Versuch für die 6h in Andorra zu unternehmen. Aber während des Rennens in Italien bin ich nach etwas mehr als 5 Stunden gestürzt. Sieben Wochen später habe ich mich für Hamme als Kandidaten entschieden. Sie hatten einige Vorteile, man muss dort nicht in Runden von 400m oder 1km laufen. Der Kurs war auch mit dem IAU Bronze Label ausgezeichnet, und Kevin versicherte mir, dass er die von der IAU gestellten Anforderungen erfüllt.

### **Wenn Sie an alle Ihre Läufe zurückdenken, an welchen haben Sie die besten Erinnerungen?**

‘Diagonale des fous’ von 2005 ist definitiv die Nummer eins, ein Rennen, das 165 km lang ist und über 10.000 Höhenmeter hat! Wir sind dieses Rennen in einem 3er-Team gelaufen. Jeder Läufer lief dann 32 Stunden und 23 Minuten. Und wir haben auch gewonnen, mit mehr als 13 Stunden

Vorsprung vor dem zweiten Team! Das hat es noch nie gegeben!

### **Jetzt, wo Sie Weltmeisterin über 6 Stunden in der Altersklasse M70 sind, gibt es noch andere Ziele, die Sie erreichen wollen? Werden Sie andere Weltrekorde angreifen? Oder werden Sie jetzt ein bisschen entspannter laufen?**

Nun, am 2. Oktober bin ich bei den 6 Stunden von Andorra abgestürzt. Dadurch habe ich immer noch Schmerzen in den Rippen, und außerdem wurde meine Hand an zwei Stellen mit Metallstiften fixiert. Es war mein zweites 6-Stunden-Rennen, bei dem ich Erfahrungen sammeln konnte, während ich bereits 50 Mal an einem 100-km-Lauf teilgenommen habe. Ein 6-Stunden-Lauf erfordert also ein anderes Rennkonzept. Aber mit der zusätzlichen Erfahrung sehe ich auch Chancen. Wenn ich nächstes Jahr verletzungsfrei bin, werde ich nach Hamme kommen, um den Weltrekord wieder anzugreifen und möchte 63 km weit laufen. Wenn man bedenkt, dass Sie dies auch im Mai organisieren, scheint es dann wärmer zu sein, also erscheint es mir machbar!

### **Gibt es etwas, das Sie anderen (jüngeren) Ultraläufern mit auf den Weg geben möchten?**

Sport ist gut für den Körper und den Geist. Wir sagen auch: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, oder anima sana in corpore sano. Und ich persönlich denke, dass Laufen für jeden Athleten, unabhängig von der Disziplin, unerlässlich ist.

**Vielen Dank für das Interview, Paul. Und nochmals herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen 6-**

**Stunden-Ultralauf-Weltrekord in der Altersklasse  
M70.**

**Kevin Simons**