



Stan De Vleminck ist der Poulain von Willem Van Schuerbeek. Acht- bis zwölfmal pro Woche trainiert der Produktionsplaner aus Merchtem. Aber das war nicht immer der Fall. Früher machte er keinen Sport, aber man konnte ihn in einem örtlichen Café finden.

## **Was sind Ihre kurz- und langfristigen Ambitionen?**

Ich erhole mich gerade von einem Läuferknie, ein bekanntes Problem bei Läufern. Ich habe bereits seit sieben Wochen zusätzliche Maßnahmen ergriffen und hoffe, bald wieder gesund trainieren zu können. Mein ultimativer Traum bleibt es, die Marathondistanz in 2 Stunden und 30 Minuten zu absolvieren. In diesem Frühjahr, während des Rotterdam-Marathons, schien alles gut zu laufen. Bis fünf Kilometer vor Schluss bin ich Seite an Seite mit einem Teamkollegen gelaufen. Ich bekam Wadenschmerzen und musste mich mit einer Zeit von 2 Stunden und 33 Minuten begnügen.

## **Welche Laufdisziplin bevorzugst du?**

Die Marathondistanz bleibt mein Favorit.

## **An welches Spiel hast du die besten Erinnerungen?**

Das muss der Great Breweris-Marathon sein. Dieser verläuft zu einem großen Teil durch mein eigenes Dorf Merchtem. Er führt auch durch den Buggenhoutse Bos. Ich habe ohne konkrete Pläne angefangen. Ich bin nur zum Spaß hierher gekommen. Als Sahnehäubchen habe ich diesen Marathon in 2 Stunden und 36 Minuten gewonnen. Das gab ein wunderbares Gefühl.

## **Wie sieht für dich eine durchschnittliche Trainingswoche aus?**

An den meisten Tagen gehe ich zu Fuß zur Arbeit und zurück. Am Morgen ist dies ein Erholungslauf von etwa zwölf Kilometern. Abends mache ich eine extra Schleife. Dies hängt auch von meinem Trainingsplan ab. Willem Van Schuerbeek, mein

Trainer, bereitet diese Zeitpläne für mich vor. Ich laufe acht bis zwölf Mal pro Woche, was mir einen Wochendurchschnitt von etwa 150 km ergibt. In Spitzenwochen laufe ich rund 190 km. Jede Woche trainiere ich mindestens einmal auf der Bahn, einmal speziell für den Marathon und baue auch ein langes Ausdauertraining ein.

## **Was möchtest du anderen Läufern mitgeben?**

Viel Spaß beim Spaziergehen. Es ist ein schöner Sport. Sie können viel Zeit und Energie darin investieren, aber Sie bekommen auch so viel Energie zurück.

## **Bist du dein ganzes Leben lang gelaufen oder hast du in der Vergangenheit eine andere Sportart betrieben?**

Ich laufe jetzt seit drei Jahren. Ich habe vorher keinen Sport gemacht. Du konntest mich vorher in einem lokalen Café finden.

## **Du läufst seit drei Jahren und läufst schnelle Marathonzeiten. Sind Sie im ersten Jahr schon Marathon gelaufen?**

Ich habe im Frühjahr mit dem Laufen angefangen. Dort konnte ich sofort in die "schnellste" Gruppe einsteigen. Ich bin dann zweimal die Woche etwa 10 km gelaufen. Ende April beschloss ich, einen Marathon zu laufen. Mit Willems Hilfe und einem eisernen Willen begann ich mit dem Training. Mein Ziel war es, die 3 Stunden 30 Minuten Marke zu laufen. Das schien mir für einen gesunden jungen Mann machbar.

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

**Kevin Simons**