



Benny Fischer, marié à Britt Costenoble, a toujours été sportif. Pendant plusieurs années, il a joué au futsal en 2^{ième} national. À 29 ans, il passe du football à la course à pied. Il a rejoint Bredene Sport Running Team. En 2015, il a couru son premier marathon à Rotterdam en 2 heures 45 minutes.

Vous êtes ambassadeur de Boost Your Sport. Que doit-on imaginer ici?

Ambassadeur de Boost Your Sport signifie qu'en tant qu'athlète, je soutiens leur vision des suppléments naturels. Tous leurs produits sont fabriqués à partir de produits naturels. Je suis également très satisfait des bandes Power et QR. Ce sont donc mes produits préférés. Ceux-ci font la différence pour moi lorsque j'ai les jambes lourdes, des courbatures ou des blessures mineures. Cela me permet de continuer à m'entraîner et donc aussi de continuer à progresser.

Vous avez déjà établi pas mal de records personnels. Pensez-vous qu'il y a encore beaucoup de progrès possible?

Je cours depuis cinq ans maintenant et chaque année, j'ai pu faire un pas en avant. L'année dernière, je n'aurais jamais pensé qu'un temps marathon de 2 heures et 27 minutes était possible. Cette année, j'ai aussi couru 8 minutes et 43 secondes sur 3000 mètres. J'espère améliorer encore mon record personnel pour le marathon d'Eindhoven. Je pense aussi qu'il y a encore de la place pour le progrès. Je me sens plus fort et plus rapide que l'an dernier. Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais. La chose la plus importante est votre engagement. Si vous avez fait tout ce que vous pouvez, vous ne pouvez pas vous en vouloir.

Y a-t-il des records que vous voulez absolument améliorer?

Je vais certainement essayer d'améliorer mon record personnel au marathon. Je passe déjà un bon moment, mais un athlète en veut toujours plus. Dans tous les cas, je ferai tout ce qui est en

mon pouvoir pour y travailler. J'aimerais aussi améliorer mon record personnel au semi-marathon. De préférence, j'espère parcourir cette distance en moins de 70 minutes.

Suivez-vous un certain régime?

Je ne suis pas vraiment un régime. Je ne suis pas un professionnel et travaille toujours à temps plein. Profiter de la vie devrait aussi être possible. Le gin tonic est toujours au menu le week-end. Attention, bien sûr, je mange sain et équilibré et j'essaie d'absorber tous les nutriments, avant, pendant et après l'entraînement. Je suis maintenant en période d'entraînement du marathon d'Eindhoven. Je m'assure déjà de manger suffisamment et équilibré. J'utilise également les suppléments nécessaires de Boost Your Sport. Il s'agit principalement de vitamines et d'huile de poisson. Les dernières semaines avant le marathon je suis très concentré, puis j'ajuste mon alimentation. Désormais, il n'y aura plus de gin tonic au menu. Ensuite, l'accent est mis sur le marathon.

Quel marathon aimeriez-vous courir à nouveau?

J'ai encore plusieurs marathons sur ma liste de choses à faire. En premier lieu, j'opterai pour les marathons plus rapides. Une fois que je sens que je ne peux pas courir plus vite, j'aimerais courir le marathon de New York. Les marathons de Valence, Copenhague et Londres sont également sur ma liste. Je veux aussi essayer un ultra dans dix ans.

Merci pour l'interview Benny. Nous vous souhaitons encore beaucoup de succès à l'avance.

Kevin Simons