



Geert Stynen, pompier de formation, est l'un des meilleurs ultra coureurs belges. En 2010, il a atteint l'arrivée à Sparte après 30 heures 36 minutes et 23 secondes. L'année suivante, il devient champion de Belgique des 24h à Steenberghe après 248.297 km! En 2012, il a couru 252,498 km en 24 heures à Steenberghe! Trois ans plus tard, il redevient champion de Belgique avec une distance de 242,951 km.

Comment est née votre passion pour l'ultra running?

En fait, j'ai commencé à courir en 2000. Un an plus tard, j'ai couru mes premiers 100 km, comme beaucoup de gens le 'Dodentocht'. Ensuite, le départ a été fait de beaucoup de pistes propres qui ont suivi. L'intérêt était là depuis longtemps. Entre 1990 et 2000, en tant que jeune invité, j'avais lu sur la grande performance de Kouros au Spartathlon. Je pense que cela a toujours fait appel à l'imagination.

Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine pour courir 24 heures?

Cela variait. Je m'entraînais généralement entre 8h et 20h par semaine. J'ai atteint mon plus gros volume d'entraînement en mars de l'année dernière. En préparation pour Steenberghe, j'ai parcouru 800 kilomètres en un mois.

Y a-t-il aussi des mois où vous ne marchez pas du tout?

Pas avant. Depuis juillet de l'année dernière, plus que j'aime. En raison de problèmes de dos, la marche est en veilleuse.

À Steenberghe, j'ai entendu dire qu'apparemment, vous arrêteriez l'ultra running. Est-ce correct?

Arrêter? J'ai un certain nombre de projets en cours en tête que je veux encore réaliser. De toute façon, si vraiment le corps n'en a plus envie... J'ai encore l'espoir qu'il se remette en ordre. La patience est une vertu.

Avez-vous développé une technique particulière pour continuer systématiquement à courir à une vitesse moyenne de 10 km/h?

Non, c'est juste la connaissance de soi. Vous devez savoir ce que vous pouvez faire. Il faut aussi imposer sa propre volonté à son corps, quand celui-ci n'a vraiment pas envie d'aller plus loin, afin de bien terminer le programme des compétitions.

Changez-vous votre rythme de sommeil avant de commencer une course de 24 heures?

Je ne change pas mon rythme de sommeil. Je n'y vois vraiment aucune valeur.

Avez-vous des projets pour cette année?

Pas de sitôt. J'espère que quelqu'un pourra résoudre les problèmes de dos pour que j'aie envie de faire de nouveau de l'exercice. J'avais aussi des défis que je voulais relever.

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez transmettre à d'autres (ultra) coureurs?

Suis tes rêves. Pas en écrivant à ce sujet, mais en s'entraînant dur.

Merci pour l'interview Geert. J'espère que nous pourrions vous accueillir à nouveau dans l'ultra running dans quelques années.

Kevin Simons