



Hendrik Van Ekert a commencé à courir dès son plus jeune âge avec son père, un passionné de course de fond. À l'âge de 20 ans, après plusieurs top 10 sur le terrain et sur piste, il décide d'échanger la course contre le cyclisme. Vers l'âge de 30 ans, il est revenu sur cette décision et a commencé à courir à nouveau. L'accent est mis principalement sur les courses de rue courtes et les courses sur piste.

## **Le Durme-Scheldemarathon était votre premier marathon. Comment est née l'idée de courir un marathon?**

Je cours avec l'idée de courir mon premier marathon depuis plusieurs années, mais jusqu'à l'année dernière je m'étais fixé comme objectif de passer sous les 3 heures de mon premier marathon (mon père a couru son premier marathon en 2h54 sans préparation). J'ai récemment mis cet objectif de côté, et lorsqu'il m'est arrivé de voir une annonce en fin d'année dernière pour le Durme-Scheldemarathon, qui se déroulait toujours sur mon stage préféré, j'ai commencé à rêver de ma première participation. Ce n'est qu'à la dernière minute que j'ai vraiment décidé de me lancer ici.

## **Comment as-tu vécu ton premier marathon?**

Comme je suis assez sujet aux blessures, je n'ai pas pu me préparer de manière optimale pour le marathon. Je n'avais jamais couru plus de 30 km auparavant, donc je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre. J'avais commencé à un rythme assez tranquille en compagnie d'un autre coureur et je me sentais super détendu jusqu'à la moitié. Cependant, à partir de la mi-course, nous avons eu pas mal de vent de face et au lieu de ralentir, nous avons commencé à accélérer. J'ai probablement perdu un peu trop de puissance entre le km 22 et le km 25. Au km 31 j'ai rencontré pour la première fois l'homme au marteau et il a tout de suite fait un tour sérieux. Les 10 derniers kilomètres ont été une véritable agonie, où j'ai même dû marcher quelques fois à cause de l'acidité dans les jambes. Finalement je suis arrivé à 3h29. Pas vraiment satisfait de mon temps, mais

content d'avoir atteint l'arrivée. L'après-midi, je me sentais à nouveau assez frais.

## **Allez-vous courir des marathons (ou des distances plus longues)?**

Plus de marathons pour le moment. Je pense courir sur des distances plus courtes (jusqu'à 5 km) cet été pour retrouver un peu plus de vitesse. Cet hiver je vais refaire quelques cross, et après cela j'espère pouvoir suivre un programme d'entraînement marathon de mon entraîneur avec une bonne base, ce qui me rapportera environ 3 heures sur le marathon au printemps. Je cours peut-être à nouveau le marathon à Hamme, sinon ce sera probablement Anvers.

## **Quelles distances couriez-vous régulièrement avant de passer à la distance marathon?**

Autrefois principalement le demi-fond sur piste (800/1500/3000m). Ces dernières années, principalement des courses de rue de 10 à 15 km (vitesse d'environ 15 km/h).

## **De quel match gardez-vous le meilleur souvenir?**

Il y a deux ans, j'ai participé au Hel van Kasterlee. Bien que ce soit une course très difficile, je l'ai vraiment apprécié. J'ai surtout apprécié la marche finale de 30 km, où l'on se sent vraiment en harmonie avec la nature. Le Durme-Scheldemarathon s'inscrit également dans cette liste : profiter de la nature en toute tranquillité.

**Merci pour l'interview Hendrik. Nous vous souhaitons beaucoup de succès à l'avance.**

**Kevin Simons**