

In The Picture

novembre 2015

Marc Bemong

Champion de Belgique Marathon catégorie M65

Champion de Belgique 24h catégorie M65



Marc Bemong est né à Genk. Il n'a jamais fait de sport jusqu'à l'âge de 26 ans. Après cela, il a commencé par le volley-ball, le cyclisme, le judo et la musculation. En l'an 2000, son médecin de famille lui a conseillé de commencer à faire du jogging. Il avait alors 51 ans.

Quand as-tu commencé l'ultra running?

En 2006, j'ai couru mon premier ultra run. C'était tout de suite quelque chose de spécial. J'ai participé à une course de 6 heures sur le "Circuit Zolder".

Pourquoi as-tu commencé l'ultra running?

J'ai commencé l'ultra running car je cherchais un nouveau défi après six marathons.

Selon vous, quel parcours de course à pied est le plus beau à courir?

Le plus beau parcours de course à pied est près de chez moi. C'est un parcours VTT à travers le Hageland.

Quel titre obtenu vous donne le plus de satisfaction?

J'ai remporté mon plus beau titre l'an dernier au 100 km de Maasmechelen. Je suis devenu Champion de Belgique catégorie M65 en 9h59m1s.

Y a-t-il des objectifs précis pour l'avenir?

J'espère pouvoir continuer à marcher à un niveau raisonnable pour mon âge le plus longtemps possible.

Quels conseils aimerais-tu donner aux autres coureurs?

Mon conseil aux autres coureurs est quelque chose que j'ai dû apprendre aussi. Si les choses ne vont pas bien, il faut continuer. La condition ou la vitesse reviendra alors.

Pratiquez-vous actuellement d'autres sports que la course à pied?

Je pédale un peu pour récupérer d'une course de 20 à 50 Km.

Vous entraînez-vous spécifiquement pour un objectif ou vous entraînez-vous selon votre propre ressenti?

Je m'entraîne toujours selon mon propre ressenti.

Aimeriez-vous davantage s'il y avait plus de courses sur route pour l'ultra running en Belgique?

Sans aucun doute! Ce qui est possible aux Pays-Bas devrait également être possible ici.

Quel ultra coureur ou ultra coureur admirez-vous le plus?

Leo Pardaens. Cet homme vient de la même région et en plus c'est un ultra-coureur super motivé !

Pouvez-vous bien tolérer les conditions climatiques chaudes et froides?

Je performe moins par temps froid. Je préfère les conditions météo autour de 25°C.

Avez-vous déjà rencontré des problèmes en marchant avec de la nourriture ou autre?

Pas vraiment. Ma boisson préférée pendant l'ultra est le cola et je préfère manger une banane en marchant.

Merci pour l'interview Marc. Nous vous souhaitons bonne chance pour vos courses à pied. Nous

attendons déjà avec impatience votre prochaine participation!

Kevin Simons