



Nico Schelstraete vit à Adegem. Il n'a pas fait de sport jusqu'à l'âge de 37 ans. Mais parce qu'il avait du ventre, il a décidé de commencer par le fitness et courir. Depuis, il a arrêté de fumer, a couru plusieurs semi-marathons pendant douze ans et a également couru treize marathons.

**Vous vous décrivez comme un joggeur, mais vous courez aussi pas mal de marathons. Vous préférez courir sur des distances plus courtes ?**

Je préfère courir des semi-marathons car je peux les courir en groupe avec des "amis". Dans un marathon, tu cours vite seul et je n'aime pas courir seul. De temps en temps, je fais une course très courte pour voir si nous n'avons pas perdu trop de vitesse à cause des nombreux longs runs. J'ai couru quelques marathons ces derniers temps, mais le temps que je cours est vraiment secondaire. Habituellement, je ne réalise qu'après 30 km à quelle heure j'arriverai. De plus, je préfère courir les semi-marathons comme pacer. Si je court comme pacer, je peux aider les autres à passer un bon moment. J'aime ça beaucoup plus que de courir moi-même un temps plus rapide. Et comme je ne cours pas à la fréquence cardiaque maximale, je peux courir deux jours plus tard avec des amis ou le club de jogging et je n'ai pas besoin de me reposer pendant une semaine.

**Vous avez déjà participé deux fois à l'Endurance Day Hamme et vous vous êtes inscrit pour la 3ème fois. Comment décririez-vous ce marathon?**

La première fois, je cherchais un marathon plus petit. Je n'avais pas couru de marathon depuis cinq ans et je courais à nouveau mon premier marathon. Je ne savais pas encore quel était mon état. Étant donné que de nombreux membres du club de jogging JC Aalter, dont je suis membre, ont participé, la décision a été rapidement prise de commencer ici. En courant, j'ai vraiment apprécié le cadre magnifique et la présence de tout ce dont un coureur de marathon a besoin. Ils ont des fournitures parfaites, des douches chaudes et propres, un joli sac de cadeaux et une atmosphère

conviviale. Un vrai marathon organisé pour et par un coureur et vous le constatez. Et c'est la raison pour laquelle je me suis également inscrit la deuxième et la troisième fois...

**À ce jour, vous n'avez jamais dépassé la distance du marathon. Souhaitez-vous simplement ne jamais passer à autre chose? Ou avez-vous déjà essayé, mais ce n'est pas votre truc?**

J'ai déjà couru quelques fois plus loin que la distance marathon à l'entraînement, mais au niveau compétition je n'ai pas (encore) franchi le pas. Sur une marche que j'ai parcourue, j'ai déjà parcouru 50 km cette année. À l'époque, je n'avais pas envie de faire ça régulièrement. Je suis toujours content quand je peux m'arrêter après 42 km. Je n'ai pas non plus envie de marcher 20 km de plus, mais cela peut changer rapidement. Il y a deux ans, j'ai arrêté de courir des marathons, entre-temps j'en ai couru dix en un an et demi.

**Quel marathon aimeriez-vous courir à nouveau?**

Un jour, je veux courir à nouveau le marathon d'Athènes, mais cela coïncide avec le semi-marathon organisé par notre club de jogging. Mais dans les années à venir, je vais prendre une décision quand je vais courir cette course. Le marathon de Londres est également sur ma liste. J'entends de beaucoup que c'est un marathon spécial.

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

**Kevin Simons**