



Bhí Benny Fischer, pósta le Britt Costenoble, lúthchleasaíochta i gcónaí. Ar feadh roinnt blianta d'imir sé futsal sa 2ú náisiúnta. Nuair a bhí sé 29 bliana d'aois, d'aistrigh sé ó pheil go rith. Chuaigh sé le Foireann Rith Spóirt Bredene. In 2015 rith sé a chéad mharatón i Rotterdam i 2 uair 45 nóiméad.

Is ambasadóir tú Boost Your Sport. Cad ba cheart dúinn a shamhlú anseo?

Ciallaíonn Ambasadóir Boost Your Sport go bhfuilim, mar lúthchleasaí, taobh thiar dá bhfís maidir le forlionta nádúrtha. Déantar a gcuid táirgí go léir ó tháirgí nádúrtha. Táim an-sásta freisin leis na stiallacha Power agus QR. Mar sin is iad na táirgí is fearr liom. Déanann siad seo an difríocht domsa nuair a bhíonn cosa troma agam, mion-aclaí nó gortuithe. Mar thoradh air sin, is féidir liom leanúint ar aghaidh ag traenáil agus leanúint ar aghaidh ag déanamh dul chun cinn. Ciallaíonn Ambasadóir Boost Your Sport go dtacaím, mar lúthchleasaí, lena bhfís maidir le forlionta nádúrtha. Déantar a gcuid táirgí go léir ó tháirgí nádúrtha. Táim an-sásta freisin leis na stiallacha Power agus QR. Mar sin is iad na táirgí is fearr liom. Déanann siad seo an difríocht domsa nuair a bhíonn cosa troma agam, mion-aclaí nó gortuithe. Ligeann sé seo dom leanúint ar aghaidh ag traenáil agus dá bhrí sin leanúint ar aghaidh ag déanamh dul chun cinn.

Tá cúpla taifead pearsanta socraithe agat cheana féin. An gceapann tú go bhfuil go leor dul chun cinn indéanta fós?

Táim ag rith le cúig bliana anois agus gach bliain d'éirigh liom céim chun tosaigh a thógáil. Anuraidh níor shíl mé riamh go raibh am maratón 2 uair agus 27 nóiméad indéanta. I mbliana rith mé 8 nóiméad agus 43 soicind sa 3000 méadar freisin. Tá súil agam feabhas breise a chur ar mo thaifead pearsanta don mharatón in Eindhoven. Sílim freisin go bhfuil go leor le dul chun cinn ann fós. Braithim níos láidre agus níos gasta ná an bhliain seo caite. Mura ndéanann tú iarracht, ní bheidh a fhios agat choíche. Is é an rud is tábhachtaí ná do

thiomantas. Má rinne tú gach rud is féidir leat, ní féidir leat an milleán a chur ort féin.

An bhfuil aon taifid ar mhaith leat a fheabhsú i ndáiríre?

Déanfaidh mé iarracht cinnte mo thaifead pearsanta sa mharatón a fheabhsú. Tá dea-am agam cheana féin, ach bíonn lúthchleasaí i gcónaí ag iarraidh níos mó. Ar aon chuma, déanfaidh mé gach rud i mo chumhacht chun obair dó. Ba mhaith liom freisin mo dhícheall pearsanta a fheabhsú sa leath mharatón. B'fhearr liom siúl an t-achar seo faoi 70 nóiméad.

An leanann tú aiste bia áirithe?

Ní leanaim aiste bia i ndáiríre. Ní duine gairmiúil mé agus táim fós ag obair go lánaimseartha. Ba cheart taitneamh a bhaint as an saol freisin. Bíonn gin agus tonach i gcónaí ar an mbiachlár ag an deireadh seachtaine. Tabhair aire duit, ar ndóigh ithim sláintiúil agus cothrom agus déanaim iarracht na cothaithe go léir a ionsú, roimh, le linn agus tar éis oiliúna. Táim anois i dtréimhse oiliúna sa mharatón do Eindhoven. Déanaim cinnte cheana féin go n-itheann mé go leor agus go cothrom. Úsáidim na forlionta riachtanacha ó Boost Your Sport freisin. Is vitimíní agus ola éisc iad seo den chuid is mó. Na seachtainí deireanacha roimh an maratón táim an-dírithe, ansin déanaim mo bhia a choigeartú. As sin amach, ní bheidh gin agus tonach ar an mbiachlár a thuilleadh. Ansin díritear ar an maratón.

Cén maratón ar mhaith leat a réachtáil arís?

Tá roinnt maratón fós agam ar mo liosta le déanamh. Ar an gcéad dul síos roghnóidh mé na

maratóin is gasta. Chomh luath agus a airím nach féidir liom rith níos gasta níos mó, ba mhaith liom maratón Nua Eabhrac a reáchtáil. Tá maratón Valencia, Cóbanhávan agus Londain ar mo liosta freisin. Ba mhaith liom triail a bhaint as ultra i gceann deich mbliana freisin.

**Go raibh maith agat as an agallamh Benny.
Guímid gach rath ort.**

Kevin Simons