

In The Picture

Bealtaine 2016

Geert Stynen

Críochnaitheoir Spartathlon 2010

Curadh na Beilge 24u 2011,2012 agus 2015



Tá Geert Stynen, comhraiceoir dóiteáin de réir ceirde, ar cheann de na reathaithe ultra Beilge is fearr. In 2010, shroich sé an bailchríoch i Sparta tar éis 30 uair 36 nóiméad agus 23 soicind. An bhliain dar gcionn tháinig sé chun bheith ina churadh Beilgeach 24h i Steenbergen tar éis 248,297 km! In 2012, rith sé 252.498 km i 24 uair i Steenbergen! Trí bliana ina dhiaidh sin tháinig sé arís mar churadh na Beilge le fad 242.951 km.

Conas a thosaigh an paisean atá agat i leith ultra-rith?

Thosaigh mé ag rith i 2000 i ndáiríre. Bliain ina dhiaidh sin rith mé mo chéad 100 km, cosúil le go leor daoine an 'Dodentocht'. Ansin rinneadh an tús le go leor rith glan ina dhiaidh sin. Bhí an spéis ann fadó. Am éigin idir 1990-2000, mar aoi óg, bhí léamh agam faoi fheidhmíocht iontach Kouros sa Spartathlon. Sílim gur thaitin sin leis an tsamhlaíocht i gcónaí.

Cé mhéad uair an chloig oiliúna a dhéanann tú in aghaidh na seachtaine chun 24 uair an chloig a reáchtáil?

Bhí éagsúlacht ag baint leis sin. De ghnáth bhí mé ag traenáil idir 8am agus 8pm sa tseachtain. Bhain mé an méid oiliúna is mó amach i mí an Mhárta anuraidh. Mar ullmhúchán do Steenbergen chlúdaigh mé 800 ciliméadar in aon mhí amháin.

An bhfuil míonna ann freisin nuair nach mbíonn tú ag siúl ar chor ar bith?

Ní roimh. Ó mhí Iúil na bliana seo caite, níos mó ná mar is maith liom. Mar gheall ar fhadhbanna droma, tá siúl ar an dóire cúl.

I Steenbergen chuala mé gur cosúil go stopfá ultra ag rith. An bhfuil sé seo ceart?

Ag scor? Tá roinnt tionscadal reatha ar intinn agam a theastaíonn uaim a bhaint amach fós. Ar aon chaoi, mura bhfuil an corp ag iarraidh a thuilleadh ... tá súil agam fós go dtiocfaidh sé ar ais in ord. Is foighne bua.

Ar fhorbair tú teicníc speisialta chun leanúint ar aghaidh ag rith go córasach ag meánluas 10 km/h?

Níl, níl ansin ach féin-eolas. Caithfidh tú a bheith ar an eolas faoi cad is féidir leat a dhéanamh. Caithfidh tú d'uacht féin a fhorchur ar do chorp, nuair nach bhfuil do chorp i ndáiríre ag iarraidh dul níos faide, ionas go mbeidh deireadh maith le sceideal an chomórtais freisin.

An athraíonn tú do phatrún codlata sula dtosaíonn tú rás 24 uair an chloig?

Ní athraím mo phatrún codlata. Ní fheicim luach ar bith leis sin ar chor ar bith.

An bhfuil aon phlean agat don bhliain seo?

Ní am ar bith go luath. Tá súil agam gur féidir le duine na fadhbanna le mo chúl a réiteach ionas go mbraithim aclaíocht arís. Bhí roinnt dúshlán agam freisin a theastaigh uaim a ghlacadh.

An bhfuil aon rud ar mhaith leat a chur ar aghaidh chuig reathaithe (ultra) eile?

Lean do bhrionglóidí. Ní trí scríobh faoi, ach trí oiliúint chrua a dhéanamh.

Go raibh maith agat as an agallamh Geert. Tá súil againn go bhféadfaimis fáilte a chur romhat ar ais chuig ultra ultra i gceann cúpla bliain.

Kevin Simons