

In The Picture

Deireadh Fómhair 2016

Guy André

Walker Nordach

ex rádala ultra



HIGH5
SPORTVOEDING



CORNELISBEDDING



Tá cónaí ar Guy André lena bhean chéile i Trélon. Tá beirt pháistí aige a bhfuil triúr leanaí acu le chéile cheana féin agus beidh beirt eile acu go luath! Oibríonn sé ag an Oideachas Náisiúnta chun tuismitheoirí leanaí faoi mhíchumas a threorú. Bhí sé ina reathaí ó 1990. In 2014 rinneadh Walker Nordach de.

Cathain a thosaigh tú ag siúl Nordach?

Thosaigh mé ag siúl Nordach in 2014.

Cén fáth ar thosaigh tú ag siúl Nordach?

Thosaigh fadhbanna sláinte agam. Bhí cinneadh déanta ag na dochtúirí go raibh orm stop a chur ag siúl. Mar sin shocraigh mé Siúlóid Nordach a thosú. Déanta na fírinne, bhí mé i mo reathaí ultra ó 1995. Thosaigh mé ag rith i 1990, nuair a bhí mé 30 bliain d'aois, chun meáchan a chailleadh. Stop mé ag caitheamh tobac agus ní fada ina dhiaidh sin chuir mé spéis i rith ultra. Tá cosáin 50km agus 100km déanta agam. Ach thaitin sé go mór liom na ritheann uair an chloig mar an 6 a chlog agus an 12 a chlog, agus ar ndóigh an ceann is fearr liom, an 24 uair an chloig. San iomlán rith mé timpeall tríocha rás 24 uair an chloig, ar an mbóthar agus ar an mbóthar. I 2010 mhéadaigh mé mo dhéine oiliúna agus thosaigh mé ag rith níos mó ná 100 km in aghaidh na seachtaine. Rith mé an Chraobh 24 Uair in 2013, chomh maith le Craobh na Fraince 24 Uair in 2014. Ba léir go raibh mé ag ullmhú dom féin don Chraobh Domhanda 24 uair an chloig i Torino, sa chatagóir oscailte. Ar an drochuair chuir mé an iomarca orm féin agus gortaíodh go dona mé ar mo dhá ghlúine. Stop mé ag rith i mí na Samhna 2014, cúig mhí roimh Chorn an Domhain i Torino. Tá sé chomh brónach !!! Ní raibh mé in ann siúl a thuilleadh, ach ar a bharr sin bhí fadhbanna tromchúiseacha agam le mo cartilage... Is le linn oiliúna do mharatón Amiens a shocraigh mé stop a rith. Bhí mé ag breathnú i ndáiríre. Ós rud é nach raibh mé in ann saol gan spórt a shamhlú dom féin, rinne mé teagmháil randamach le club Siúil Nordach in aice le Páras, VGA Saint Maur. Maidir liom féin bhí an spórt cosúil le drugaí! Bhí an t-ádh orm mar is é Hakim

Bengoua, Champion Domhanda Siúil Nordach, ceannaire na foirne ag VGA Saint Maur. Chuir sé ina luí orm a bheith ar a fhoireann. An fhoireann a bhuaigh Craobh na Fraince in 2014 agus 2015 ...

Cad é luach breise Siúil Nordach, dar leat, i gcomparáid le gnáth-siúlóid?

Úsáideann Siúlóid Nordach thart ar 90% de do matáin. Úsáideann tú do chosa, do chúl, do ABS, do ghuaillí agus do airm toisc go ndéanann tú brú ar gach maide. Le Siúil Nordach ní dhéanann tú trámáil ar do chuid hailt toisc go ndéanann tú ceithre phointe a chothromú. Siúilfidh tú níos gasta freisin, idir 0.5 agus 0.7 km / h, má bhrúnn tú amach ag an am ceart. Déanaimid traenáil níos éifeachtaí freisin maidir le saill a dhó agus traenáilimid ár gcorp níos mó ná duine a shiúlann. Déanaimid allais go leor agus tar éis seisiún maith is féidir go mbraitheann tú do chorp ar fad ó cheann go ladhar.

An bhfuil comórtais shonracha Siúil Nordach ann?

Sea. Mar shampla, tá an Turas Siúil Nordach agat. Craobh 12 lá le comórtais ó 10 go 15 km. Agus de réir a chéile tá comórtais níos faide ag teacht ar an bpobal. Is gnách go gceadaítear dúinn ar chosáin. Ach sílim nach bhfuil go leor comórtais Siúil Nordach sa Fhrainc. Ba bhreá liom páirt a ghlacadh i gcomórtas fada, mar a bhí beartaithe ag Lá Endurance! Ach is í an fhadhb is mó sa Fhrainc ná nach bhfuil cead agat sna cineálacha comórtais seo. Den dara huair, tá rás 24 uair an chloig i ndeisceart na Fraince. Ach tá sé sin i ndáiríre i bhfad!

Go raibh maith agat as an agallamh Guy. Guímid
gach rath ort le d'ullmhúcháin amach anseo.

Kevin Simons