



Thosaigh Hendrik Van Ekert ag rith ó aois an-óg lena athair, rádala díograiseach faid. Ag 20 bliana d'aois, tar éis roinnt de na 10 áit is fearr ar an bpáirc agus an rian, shocraigh sé malartú a dhéanamh ar rith le haghaidh rothaíochta. Timpeall 30 bliana d'aois, tháinig sé ar ais chuig an gcinneadh seo agus thosaigh sé ag siúl siar. Tá an fócas go príomha ar rith gairid sráide agus rásaí piste.

Ba é an Durme-Scheldemarathon do chéad mharatón. Conas a tharla an smaoineamh maratón a rith?

Bhí mé ag rith leis an smaoineamh mo chéad mharatón a reáchtáil ar feadh roinnt blianta, ach go dtí an bhliain seo caite bhí sé mar sprioc agam dul faoi 3 uair an chloig i mo chéad mharatón (rith m'athair a chéad mharatón i 2h54 gan aon cheann ar leith ullmhúchán). Chuir mé an sprioc seo i leataobh le déanaí, agus nuair a tharla fógra a fheiceáil ag deireadh na bliana seo caite don Durme-Scheldemarathon, a bhí fós ar siúl ar an gcúrsa oiliúna is fearr liom, thosaigh mé ag brionglóid faoi mo chéad rannpháirtíocht. Ní raibh ach ag an nóiméad deireanach gur shocraigh mé tosú anseo i ndáiríre.

Conas a fuair tú taithí ar do chéad mharatón?

Ó tharla go bhfuil seans maith agam gortaithe, ní raibh mé in ann ullmhú go barrmhaith don mharatón. Níor rith mé riamh níos mó ná 30km roimhe seo, mar sin ní raibh a fhios agam i ndáiríre cad a bheith ag súil leis. Bhí mé tosaithe ar luas measartha suaimhneach i gcuideachta rádala eile, agus mhothaigh mé thar a bheith suaimhneach go dtí leath bealaigh tríd. Mar sin féin, ó leathbhealach tríd fuaireamar a lán ceannfhocail, agus in ionad moilliú thosaíomar ag luas. Is dócha gur chaill mé beagán an iomarca cumhachta idir km 22 agus km 25. Ag km 31 bhuaill mé leis an bhfear leis an casúr den chéad uair, agus thug sé lap tromchúiseach dó láithreach. Bhí an 10km deireanach fíorbhuartha, áit a raibh orm fiú siúl cúpla uair mar gheall ar aigéadacht sna cosa. Sa deireadh shroich mé 3:29. Ní raibh mé sásta i ndáiríre le mo chuid ama, ach

sásta gur shroich mé an deireadh. Sa tráthnóna mhothaigh mé úr go leor arís.

An bhfuil tú chun maratóin a reáchtáil (nó achair níos faide)?

Níl níos mó maratón ann anois. Táim ag smaoineamh ar achair níos giorra (suas le 5km) a reáchtáil an samhradh seo chun luas níos mó a fháil arís. An geimhreadh seo rithfidh mé cúpla crosa arís, agus ina dhiaidh sin tá súil agam a bheith in ann clár oiliúna maratón a leanúint ó mo thraenálaí le bonn maith, a thabharfaidh timpeall 3 uair an chloig dom ar an maratón san earrach. B'fhéidir go rithfidh mé an maratón arís i Hamme, ar shlí eile is dócha gur Antwerp a bheidh ann.

Cad iad na faid a rith tú go rialta sular aistrigh tú go dtí an fad maratón?

San am atá caite den chuid is mó an fad meánach ar an mbóthar (800/1500/3000m). Le blianta beaga anuas ritheann sráideanna 10 go 15 km den chuid is mó (luas thart ar 15 km/h).

Cén cluiche a bhfuil na cuimhní is fearr agat air?

Dhá bhliain ó shin ghlac mé páirt sa Hel van Kasterlee. In ainneoin gur rás an-diana a bhí ann, bhain mé an-taitneamh as. An chuid is mó ar fad bhain mé taitneamh as an siúlóid deiridh 30km, áit a mbraitheann tú i ndáiríre ag duine leis an dúlra. Luíonn an Durme-Scheldemarathon ar an liosta sin freisin: taitneamh a bhaint as an dúlra i síocháin.

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

Kevin Simons