

In The Picture

Samhain 2015

Marc Bemong

Marathon Champion na Beilge Catagóir M65

Champion 24h na Beilge Catagóir M65



Rugadh Marc Bemong i Genk. Níor imir sé spóirt riamh go dtí go raibh sé 26. Ina dhiaidh sin thosaigh sé le hoiliúint eitpheile, rothaíocht, júdó agus cumhacht. Sa bhliain 2000, mhol a dhochtúir teaghlaigh tús a chur le bogshodar. Bhí sé ansin 51 bliana d’aois.

Cathain a thosaigh tú ag rith ultra?

I 2006 rith mé mo chéad rith ultra. Rud speisialta a bhí ann láithreach. Ghlac mé páirt i rith 6 uair an chloig ar an “Circuit Zolder”.

Cén fáth ar thosaigh tú ag rith ultra?

Thosaigh mé ag rith ultra mar bhí dúshlán nua á lorg agam tar éis sé mharatón.

Cén cúrsa reatha is dóigh leat an ceann is áille le rith?

Tá an cúrsa reatha is áille in aice le mo theach. Is cúrsa rothar sléibhe é tríd an Hageland.

Cén teideal a fhaightear an sásamh is mó duit?

Bhuaigh mé mo theideal is áille anuraidh ag an 100 km i Maasmechelen. Tháinig mé mar chatagóir M65 Chraobh na Beilge in am 9h59m1s.

An bhfuil aon spriocanna faoi leith ann don todhchaí?

Tá súil agam a bheith in ann leanúint ar aghaidh ag siúl ar leibhéal réasúnta do m’aois chomh fada agus is féidir.

Cén chomhairle ba mhaith leat a thabhairt do reathaithe eile?

Is é mo chomhairle do reathaithe eile rud a bhí le foghlaim agam freisin. Mura n-éiríonn go maith le rudaí, caithfidh tú coinneáil ar siúl. Fillfidh an riocht nó an luas ansin.

An gcleachtann tú spóirt eile faoi láthair seachas rith?

Rothaím beagán chun téarnamh ó rás 20 go 50 km.

An bhfuil tú ag traenáil go sonrach le haghaidh sprice nó an bhfuil tú ag traenáil de réir do mhothúcháin féin?

Bím ag traenáil i gcónaí de réir mo mhothú féin.

Ar mhaith leat níos mó dá mbeadh níos mó rásaí bóthair ann le haghaidh ultra-rith sa Bheilg?

Cinnté! Ba cheart go mbeadh an méid is féidir san Ísiltír indéanta anseo freisin.

Cén ultra-rádala nó ultra-rádala is mó a fhéachann tú leis?

Leo Pardaens. Is as an gceantar céanna an fear seo agus ar a bharr sin is sár-reathaí ultra-spreagtha é!

An féidir leat coinníollacha aimsire fuar agus te a fhulaingt go maith?

Déanaim níos lú i aimsir fuar. Is fearr liom an aimsir timpeall 25° C.

An raibh fadhbanna agat riamh agus tú ag siúl le bia nó a leithéid?

Níl i ndáiríre. Is é an deoch is fearr liom le linn an ultra ná cola agus is fearr liom banana a ithe agus mé ag siúl.

Go raibh maith agat as an agallamh Marc.

Guímid gach rath ort le do rásaí reatha. Táimid ag súil go mór le do chéad rannpháirtíocht eile cheana féin!

Kevin Simons