



Is é Stan De Vleminck poulain Willem Van Schuerbeek. Traenálann an pleanálaí táirgeachta seo ó Merchtem ocht go dhá uair déag sa tseachtain. Ach ní hamhlaidh a bhí i gcónaí. Ní bhíodh sé ag imirt spóirt, ach d'fhéadfá é a fháil i gcaifé áitiúil.

Cad iad na huaimhianta atá agat sa todhchaí sa ghearrthéarma agus san fhadtéarma?

Táim ag téarnamh faoi láthair ó ghlúine rádala, fadhb aitheanta i measc reathaithe. Tá bearta breise glactha agam cheana le seacht seachtaine agus tá súil agam a bheith in ann traenáil shláintiúil arís go luath. Is é mo bhrionglóid deiridh an fad maratón a chríochnú i 2 uair agus 30 nóiméad. An t-earrach seo, le linn mharatón Rotterdam, ba chosúil go raibh gach rud ag dul go maith. Rith mé taobh le taobh le meitheal foirne go dtí cúig chiliméadar roimh an deireadh. Fuair mé pian i mo laonna agus bhí orm a bheith sásta le ham 2 uair agus 33 nóiméad.

Cén disciplín reatha is fearr leat?

Is é an fad maratón an ceann is fearr liom fós.

Cén cluiche a bhfuil na cuimhní is fearr agat air?

Caithfidh gurb é sin Great Breweries Maratón. Ritheann sé seo ar feadh cuid mhór trí mo shráidbhaile féin, Merchtem. Téann sé freisin tríd an Buggenhoutse Bos. Thosaigh mé gan aon pheananna nithiúla. Tháinig mé anseo díreach le haghaidh spraoi. Mar icing ar an gciste, bhuaigh mé an maratón seo i 2 uair agus 36 nóiméad. Thug sé seo mothú iontach.

Cén chuma atá ar ghnáth-sheachtain oiliúna duitse?

An chuid is mó laethanta bíim ag siúl chun oibre agus ar ais. Ar maidin is rith téarnaimh é seo de thart ar dhá chiliméadar déag. Sa tráthnóna déanaim lúb breise. Braitheann sé seo ar mo sceideal oiliúna freisin. Ullmhaíonn Willem Van Schuerbeek, mo chóitseálaí, na sceidil seo dom.

Rithim ocht go dhá uair déag sa tseachtain, rud a thugann meán seachtainiúil de thart ar 150 km dom. I rith buaic seachtainí bíim ag siúl timpeall 190 km. Gach seachtain bíim ag traenáil ar an mbóthar uair amháin ar a laghad, uair amháin go sonrach don mharatón agus cuirim oiliúint fhada seasmhachta isteach freisin.

Cad ba mhaith leat a chur ar aghaidh chuig reathaithe eile?

Bain taitneamh as siúl. Is spórt álainn é. B'fhéidir go gcuirfidh tú go leor ama agus fuinnimh isteach ann, ach faigheann tú an oiread sin fuinnimh ar ais freisin.

An raibh tú ag rith ar feadh do shaol nó ar chleacht tú spóirt eile san am atá thart?

Táim ag rith le trí bliana anois. Ní dhearna mé spóirt roimhe seo. D'fhéadfá teacht orm i gcaifé áitiúil roimhe seo.

Tá tú ag rith ar feadh trí bliana agus ritheann tú amanna tapa maratón. Ar rith tú maratón sa chéad bhliain cheana féin?

Thosaigh mé le tosú ag rith san earrach. Bhí mé in ann dul isteach sa ghrúpa "is gasta" láithreach. Ansin rith mé timpeall 10 km dhá uair sa tseachtain. Ag deireadh mhí Aibreáin shocraigh mé maratón a reáchtáil. Le cabhair Willem agus uacht iarainn, thosaigh mé ag traenáil. Bhí sé mar aidhm agam an marc 3 uair 30 nóiméad a shiúl. Ba chosúil go raibh sé sin indéanta d'fhear óg sláintiúil.

Go raibh maith agat as an agallamh Stan. Guímíd gach rath ort.

Kevin Simons