



Ritheann Wouter Decock, curadh na Beilge 100 ciliméadar, go han-tapa ar an 100 ciliméadar. Is maith leis freisin an maratón, na 50 km agus na faid 50 míle. Is seisiúin oiliúna dó den chuid is mó na maratóin agus na rásaí 50 km. Is maith leis siúl sé uair an chloig freisin, mar tá a fhios agat roimh ré cá fhad a bheidh tú ag siúl agus i dtreo an deiridh mothaíonn gach méadar a shiúlann sé mar chineál bónas.

Cad iad na pleananna atá leagtha síos agat duit féin go luath?

Is é an chéad sprioc an 100 ciliméadar ó Winschoten an 9 Meán Fómhair. Comórtas idirnáisiúnta a bheidh ann le lúthchleasaithe den scoth ón Spáinn, ón nGearmáin, ón Ríocht Aontaithe agus ón Rúis, i measc daoine eile. Agus do go leor rannpháirtithe, is cluiche roghnúcháin é an comórtas seo do Craobh an Domhain sa Chróit, a bheidh ar siúl in 2018.

As na rásaí go léir a rith tú cheana, cén rás is fearr?

Dá mbeadh orm na trí cinn is áille a roghnú, chuirfinn an Kronion Perasma sa Ghréig ag uimhir a haon, áit a shiúlann tú 70 ciliméadar. Ag uimhir a dó an Ultramaratona del Gran Sasso san Iodáil, áit a shiúlann tú 50 ciliméadar. Agus ag uimhir a trí na Ultravasan sa tSualainn, áit a shiúlann tú 90 ciliméadar. Is rásaí iad uile nach ritheann tú i gciorcail, ach i lúb mór amháin nó ó phointe go pointe. Déanann na hailtiméadair ghaolmhara an rás diana, ach soláthraíonn siad radhairc áille freisin. Mar sin féach agus bain taitneamh as ag an am céanna. Is ultra-rian álainn é an “6000D” i La Plagne, an Fhrainc freisin. Is é an pointe is airde anseo oighearshruth ag díreach os cionn 3000 méadar. Thosaigh mé anseo in 2013, ach ar an mbealach spréigh mé mo rúitín agus b'éigean héileacaptar a thógáil ar ais síos.

An gceapann tú go bhfeabhsóidh tú do chuid ama sa 100 ciliméadar an bhliain seo chugainn ag Craobh an Domhain nó Craobh na Beilge?

I láthair na huaire táim ag traenáil ag teorainn mo chuid féidearthachtaí. Bainim an leas is fearr as mo chorp agus tá meas agam freisin ar na chuimhneacháin scíthe is gá. Sa chaoi seo is féidir liom ró-chúiteamh maith a dhéanamh i gcónaí agus torthaí iontacha a bhaint amach. Níl a fhios agam an féidir liom mo chuid ama 6 uair 33 nóiméad a fheabhsú, a rith mé i Steenwerck. Chuige sin, caithfidh gach rud dul go maith ar lá an chluiche féin. Dea-aimsir, neart meabhrach, cosa úra agus easpa gearán boilg agus stéigeach. Rud a chuidíonn freisin leis an bhféidearthacht siúl i ngrúpa a choinníonn luas cothrom. Ba é seo an cás, mar shampla, ag Craobhchomórtais Domhanda 2015. Winschoten 2015. Níor thosaigh an rás ach sa 20 ciliméadar deireanach ansin.

An roinneann tú do rásaí 100 ciliméadar ina mbloic? Nó an bhfuil tú díreach ag rith do rás?

Cinnim an luas tosaigh roimh ré. Ag brath ar mo riocht agus ar an aimsir, tá sé seo idir 3 nóiméad 45 soicind agus 3 nóiméad 55 soicind in aghaidh an chiliméadair. Cuirtear meath beag sa dara leath den chluiche san áireamh freisin. Nuair is féidir liom siúl i ngrúpa, leomh mé uaireanta imeacht ó na hamanna réamhshocraithe. De ghnáth roinnim an cluiche ina cheithre nóiméad freisin. De ghnáth bíonn sé seo tar éis 25, 50, 60 agus 80 ciliméadar.

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

Kevin Simons