



Benny Fischer, sposato con Britt Costenoble, è sempre stato atletico. Per alcuni anni ha giocato a futsal in 2a nazionale. A 29 anni è passato dal calcio alla corsa. Entra a far parte del Bredene Sport Running Team. Nel 2015 ha corso la sua prima maratona a Rotterdam in 2 ore e 45 minuti.

Sei un ambasciatore di Boost Your Sport. Cosa dovremmo immaginare qui?

Ambasciatore di Boost Your Sport significa che io, come atleta, sostengo la loro visione degli integratori naturali. Tutti i loro prodotti sono realizzati con prodotti naturali. Sono anche molto soddisfatto delle strisce Power e QR. Quindi sono i miei prodotti preferiti. Questi fanno la differenza per me quando ho gambe pesanti, piccoli dolori o lesioni. Questo mi permette di continuare ad allenarmi e quindi anche di continuare a fare progressi.

Hai già stabilito un bel po' di record personali. Pensi che ci siano ancora molti progressi possibili?

Corro ormai da cinque anni e ogni anno sono riuscito a fare un passo avanti. L'anno scorso non avrei mai pensato che fosse possibile una maratona di 2 ore e 27 minuti. Quest'anno ho corso anche 8 minuti e 43 secondi nei 3000 metri. Spero di migliorare ulteriormente il mio record personale per la maratona di Eindhoven. Penso anche che ci sia ancora spazio per progressi. Mi sento più forte e più veloce dell'anno scorso. Se non provi, non lo saprai mai. La cosa più importante è il tuo impegno. Se hai fatto tutto il possibile, non puoi incolpare te stesso.

Ci sono record che vuoi assolutamente migliorare?

Cercherò sicuramente di migliorare il mio record personale nella maratona. Mi diverto già, ma un atleta vuole sempre di più. In ogni caso, farò tutto ciò che è in mio potere per lavorare per questo. Vorrei anche migliorare il mio record personale

nella mezza maratona. Preferibilmente spero di percorrere questa distanza in meno di 70 minuti.

Segui una certa dieta?

Non seguo proprio una dieta. Non sono un professionista e lavoro ancora a tempo pieno. Anche godersi la vita dovrebbe essere possibile. Il gin tonic è sempre nel menu nei fine settimana. Intendiamoci, ovviamente mangio sano ed equilibrato e cerco di assorbire tutti i nutrienti, sia prima, durante e dopo l'allenamento. Ora sono in un periodo di allenamento della maratona di Eindhoven. Mi assicuro già di mangiare a sufficienza ed equilibrato. Uso anche gli integratori necessari di Boost Your Sport. Queste sono principalmente vitamine e olio di pesce. Le ultime settimane prima della maratona sono molto concentrato, poi aggiusto il mio cibo. Da quel momento in poi non ci sarà più il gin tonic nel menu. Poi il focus è sulla maratona.

Quale maratona vorresti correre di nuovo?

Ho ancora diverse maratone nella mia lista delle cose da fare. In primo luogo opterò per le maratone più veloci. Quando mi sento come se non potessi correre più veloce, mi piacerebbe correre la maratona di New York. Nella mia lista ci sono anche le maratone di Valencia, Copenhagen e Londra. Voglio anche provare un ultra tra dieci anni.

Grazie per l'intervista Benny. Vi auguriamo un successo continuo.

Kevin Simons