

In The Picture

novembre 2016

Erik Kuijer

Vincitore Triple-Marathon

Eelde-Wardenburg



HIGH5
SPORTVOEDING



CORNELISBEDDING



Erik Kuijer vive a Ruinerworld con la sua compagna e due figli. Gli piace il duathlon, la corsa e guarda la televisione belga per lo sport. Questo top runner ha vinto la tripla maratona Eelde-Wardenburg e può correre più di 80 km in una gara di 6 ore. Erik è un esempio di perseveranza!

Quando hai iniziato a correre ultra?

Nel 2011 ho esordito durante la 50 km di Assen. Non è stato un periodo spettacolare. Ma anche 3:55:13 non è stato un brutto inizio. Un anno dopo mi sono preparata meglio sotto la guida di Ed van Beek, che ancora mi allena. Ho fatto una progressione di mezz'ora e poi ho vinto la 50 km di Eemmeerloop in 3:25:31. Nello stesso anno ho anche migliorato il mio record personale nella maratona, 2 ore 49 minuti. Nel 2013 ho esordito nelle gare di 6 ore. Con 75.848 km ho vinto la Sei Ore di Epe. Nel 2014 ho nuovamente migliorato il mio record personale di 50 km. Questa volta ho corso la 50 km UltraRun da Gieten in 3:20:25. In seguito ho dovuto interrompere la preparazione per Texel a causa di un infortunio all'anca. Dopo questo infortunio ho corso prima la 50 km RUN a Winschoten, poi la 50 km del Centenario a Deventer e poi ho migliorato il mio record di 6 ore. Poi ho corso 80,008 km su De Zes Uren van Epe. Quest'anno ho vinto la Triple Marathon Eelde-Wardenburg.

Gestisci i tuoi ultras di proposito. Ci sono piani ambiziosi sul tavolo per il 2017?

Non corro molti ultras all'anno. Di solito ne corro due o tre all'anno. Il mio obiettivo per il 2017 è correre una gara di 9 ore.

Ci sono competizioni in cui vuoi stabilire un nuovo record personale?

Ad Helsinki voglio riprovare nel 2017 a migliorare il mio record personale in una gara di 6 ore. Ma in futuro voglio anche migliorare il mio primato personale nella 50 km.

Ci sono tipi di concorrenza che preferisci investire su altri tipi?

Dal prossimo anno mi specializzerò nella corsa ultra di 6 ore. Mi piace questa distanza. Non dovrebbe volerci molto.

Una delle tue ambizioni per il 2017 è quella di correre una corsa di 9 ore, ma allo stesso tempo ti specializzerai nella corsa di 6 ore. Possiamo dire che una volta correrai una gara di 9 ore?

Questa è davvero una competizione a cui parteciperò solo una volta.

Hai vinto sette delle undici competizioni ultra che hai corso e sei arrivato secondo due volte. Possiamo dire che sei un buon esempio di corridore che sceglie con attenzione le sue gare e allo stesso tempo può raggiungere il picco al momento giusto?

Non credo di essere un buon esempio. Mi piacciono le gare di punta, ma di solito parto troppo veloce. Sospetto che abbia più a che fare con l'essere fortunati ad essere così tanto sul palco. Anche la maggior parte delle partite ultra non sono molto occupate. Il posto in sé non ha molta importanza. Preferisco fare una prestazione forte in cui non vinco, piuttosto che vincere una partita con una prestazione mediocre.

Grazie per l'intervista Erik. Buona fortuna con i preparativi per la tua gara di 9 ore.

Kevin Simons