



Geert Stynen, di professione vigile del fuoco, è uno dei migliori ultrarunner belgi. Nel 2010 ha raggiunto il traguardo a Sparta dopo 30 ore 36 minuti e 23 secondi. L'anno successivo è diventato campione belga 24 ore a Steenbergen dopo 248.297 km! Nel 2012 ha corso 252.498 km in 24 ore a Steenbergen! Tre anni dopo è diventato nuovamente campione belga con una distanza di 242,951 km.

Come è nata la tua passione per l'ultra running?

In realtà ho iniziato a correre nel 2000. Un anno dopo ho corso i miei primi 100 km, come molti il 'Dodentocht'. Poi l'inizio è stato fatto con molte run pulite che sono seguite. L'interesse c'era già da tempo. Tra il 1990 e il 2000, da giovane ospite, avevo letto della grande prestazione di Kouros nello Spartathlon. Penso che abbia sempre fatto appello all'immaginazione.

Quante ore di allenamento fai a settimana per correre 24 ore?

Quello variato. Di solito mi allenavo tra le 8:00 e le 20:00 a settimana. Ho raggiunto il mio maggior volume di allenamento a marzo dello scorso anno. In preparazione per Steenbergen ho percorso 800 chilometri in un mese.

Ci sono anche mesi in cui non cammini per niente?

Non prima. Da luglio dello scorso anno, più di quanto mi piaccia. A causa di problemi alla schiena, camminare è nel dimenticatoio.

A Steenbergen ho sentito che a quanto pare avresti smesso di correre ultra. È corretto?

Smettere? Ho in mente una serie di progetti in corso che voglio ancora realizzare. Comunque, se il corpo davvero non vuole più... ho ancora la speranza che torni a posto. La pazienza è una virtù.

Hai sviluppato una tecnica speciale per continuare a correre sistematicamente a una velocità media di 10 km/h?

No, è solo conoscenza di sé. Devi sapere cosa puoi fare. Devi anche imporre la tua volontà al tuo corpo, quando il tuo corpo davvero non vuole andare oltre, in modo da portare a buon fine anche il programma delle gare.

Cambi il tuo schema del sonno prima di iniziare una gara di 24 ore?

Non cambio il mio schema del sonno. In realtà non vedo alcun valore in tutto ciò.

Hai programmi per quest'anno?

Non tanto presto. Spero che qualcuno possa risolvere i problemi alla mia schiena in modo che io abbia voglia di allenarmi di nuovo. Avevo anche alcune sfide che volevo affrontare.

C'è qualcosa che vorresti trasmettere ad altri (ultra) corridori?

Segui i tuoi sogni. Non scrivendone, ma allenandosi duramente.

Grazie per l'intervista Geert. Speriamo di poterti dare il bentornato all'ultra running tra qualche anno.

Kevin Simons