



CORNELISBEDDING



Guy André vive con sua moglie a Trélon. Ha due figli che hanno già tre figli insieme e presto ne avranno altri due! Lavora presso l'Educazione Nazionale per guidare i genitori di bambini disabili. Era un corridore dal 1990. Nel 2014 è diventato un Nordic Walker.

Quando hai iniziato il Nordic Walking?

Ho iniziato il Nordic Walking nel 2014.

Perché hai iniziato il Nordic Walking?

Ho iniziato ad avere problemi di salute. I medici avevano deciso che dovevo smettere di camminare. Così ho deciso di iniziare il Nordic Walking. In effetti, ero un ultra runner dal 1995. Ho iniziato a correre nel 1990, a 30 anni, per perdere peso. Avevo smesso di fumare e poco dopo mi sono interessato all'ultra running. Ho fatto percorsi di 50 km e 100 km. Ma mi sono piaciute soprattutto le corse orarie come le 6 e le 12, e ovviamente la mia preferita, la 24 ore. In totale ho corso una trentina di gare di 24 ore, sia su pista che su strada. Nel 2010 ho aumentato la mia intensità di allenamento e ho iniziato a correre più di 100 km a settimana. Ho corso la 24 Ore nel 2013, così come la 24 Ore di Francia nel 2014. Era chiaro che mi stavo preparando per la 24 Ore di Torino, nella categoria open. Purtroppo mi sono sforzato troppo e mi sono fatto male a entrambe le ginocchia. Ho smesso di correre a novembre 2014, cinque mesi prima dei Mondiali di Torino. È così triste!!! Non riesco più a camminare, ma per di più avevo seri problemi alla cartilagine... È stato durante l'allenamento per la maratona di Amiens che ho deciso di smettere di correre. stavo davvero cercando. Dato che non potevo immaginare una vita senza sport per me stesso, ho contattato casualmente un club di Nordic Walking vicino a Parigi, VGA Saint Maur. Per me lo sport era come la droga! Sono stato fortunato perché Hakim Bengoua, Campione del Mondo di Nordic Walking, è il leader della squadra del VGA Saint Maur. Mi ha convinto a entrare nella

sua squadra. La squadra che ha vinto i Campionati di Francia nel 2014 e 2015...

Quale pensi sia il valore aggiunto del Nordic Walking rispetto alla normale camminata?

Il Nordic Walking utilizza circa il 90% dei muscoli. Usi le gambe, la schiena, gli addominali, le spalle e le braccia perché spingi su ogni bastone. Con il Nordic Walking non traumatizzi le articolazioni perché ti equilibri su quattro punti. Camminerai anche più velocemente, tra 0,5 e 0,7 km/h, se ti allontani al momento giusto. Ci alleniamo anche in modo più efficace a bruciare i grassi e alleniamo anche il nostro corpo più di qualcuno che cammina. Si suda molto e dopo una buona seduta si sente tutto il corpo dalla testa ai piedi.

Esistono gare di Nordic Walking specifiche?

Sì. Ad esempio, hai il Nordic Walking Tour. Un campionato di 12 giorni con gare dai 10 ai 15 km. E le competizioni più lunghe stanno gradualmente trovando la loro strada verso il pubblico. Di solito siamo ammessi anche sui sentieri. Ma penso che non ci siano abbastanza gare di Nordic Walking in Francia. Mi piacerebbe partecipare a una lunga competizione, come aveva immaginato l'Endurance Day! Ma il problema più grande in Francia è che non ti è permesso partecipare a questo tipo di competizioni. C'è, per la seconda volta, una 24 ore nel sud della Francia. Ma è davvero lontano!

Grazie per l'intervista Guy. Vi auguriamo buona fortuna per i vostri futuri preparativi.

Kevin Simons