



Hendrik Van Ekert ha iniziato a correre fin dalla tenera età con suo padre, un appassionato fondista. All'età di 20 anni, dopo una serie di primi 10 posti in campo e in pista, ha deciso di scambiare la corsa con il ciclismo. Intorno ai 30 anni, ha riconsiderato questa decisione e ha iniziato a tornare indietro. L'attenzione si concentra principalmente su brevi corse su strada e gare su pista.

La Durme-Scheldemarathon è stata la tua prima maratona. Come è nata l'idea di correre una maratona?

Sono diversi anni che corro con l'idea di correre la mia prima maratona, ma fino all'anno scorso mi ero prefissato l'obiettivo di andare sotto le 3 ore nella mia prima maratona (mio padre ha corso la sua prima maratona in 2h54 senza alcun preparazione). Di recente ho messo da parte questo obiettivo, e quando ho visto per caso un annuncio alla fine dello scorso anno per la Durme-Scheldemarathon, che si stava ancora svolgendo nel mio percorso di allenamento preferito, ho iniziato a sognare la mia prima partecipazione. È stato solo all'ultimo minuto che ho deciso davvero di iniziare da qui.

Come hai vissuto la tua prima maratona?

Dato che sono abbastanza incline agli infortuni, non sono stato in grado di prepararmi in modo ottimale per la maratona. Non avevo mai corso più di 30 km prima, quindi non sapevo davvero cosa aspettarmi. Avevo iniziato a un ritmo abbastanza tranquillo in compagnia di un altro corridore e mi sentivo super rilassato fino a metà. Tuttavia, da metà strada abbiamo avuto un po' di vento contrario e invece di rallentare abbiamo iniziato ad accelerare. Probabilmente ho perso un po' troppa potenza tra il km 22 e il km 25. Al km 31 ho incontrato per la prima volta l'uomo con il martello, e lui ha subito fatto un giro serio. Gli ultimi 10 km sono stati una vera agonia, dove ho dovuto anche camminare un paio di volte a causa dell'acidità alle gambe. Alla fine sono arrivato alle 3:29. Non molto soddisfatto del mio tempo, ma contento di aver raggiunto il traguardo. Nel

pomeriggio mi sentivo di nuovo abbastanza fresco.

Hai intenzione di correre maratone (o distanze più lunghe)?

Niente più maratone per ora. Sto pensando di correre su distanze più brevi (fino a 5 km) quest'estate per ottenere di nuovo un po' più di velocità. Quest'inverno correrò di nuovo qualche cross, dopodiché spero di poter seguire un programma di allenamento per la maratona del mio allenatore con una buona base, che mi porterà circa 3 ore di maratona in primavera. Potrei correre di nuovo la maratona ad Hamme, altrimenti sarà probabilmente Anversa.

Quali distanze correvi regolarmente prima di passare alla distanza maratona?

In passato principalmente il mezzofondo su pista (800/1500/3000m). Negli ultimi anni principalmente corse su strada da 10 a 15 km (velocità di circa 15 km/h).

Di quale partita hai i ricordi più belli?

Due anni fa ho partecipato all'Hel van Kasterlee. Nonostante sia stata una gara molto dura, mi sono davvero divertito. Più di tutto mi è piaciuta la camminata finale di 30 km, dove ti senti davvero un tutt'uno con la natura. Anche la Durme-Scheldemarathon rientra in quella lista: godersi la natura in pace.

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

Kevin Simons