

# In The Picture

novembre 2015

# Marc Bemong

Campione belga maratona categoria M65

Campione Belga 24h categoria M65



Marc Bemong è nato a Genk. Non ha mai praticato sport fino all'età di 26 anni. Successivamente ha iniziato con la pallavolo, il ciclismo, il judo e l'allenamento di potenza. Nel 2000, il suo medico di famiglia ha consigliato di iniziare a fare jogging. Aveva allora 51 anni.

## **Quando hai iniziato a correre ultra?**

Nel 2006 ho corso la mia prima corsa ultra. È stato subito qualcosa di speciale. Ho partecipato ad una corsa di 6 ore sul "Circuit Zolder".

## **Perché hai iniziato a correre ultra?**

Ho iniziato a correre ultra perché ero alla ricerca di una nuova sfida dopo sei maratone.

## **Quale percorso di corsa pensi sia il più bello da correre?**

Il più bel percorso di corsa è vicino a casa mia. È un percorso in mountain bike attraverso l'Hageland.

## **Quale titolo ottenuto ti dà più soddisfazione?**

Ho vinto il mio titolo più bello l'anno scorso alla 100 km di Maasmechelen. Sono diventato Campione Belga categoria M65 in un tempo di 9h59m1.

## **Ci sono obiettivi specifici per il futuro?**

Spero di poter continuare a camminare a un livello ragionevole per la mia età il più a lungo possibile.

## **Che consiglio vorresti dare agli altri corridori?**

Anche il mio consiglio agli altri corridori è qualcosa che ho dovuto imparare. Se le cose non vanno bene, devi andare avanti. La condizione o la velocità ritorneranno quindi.

## **Attualmente pratichi altri sport oltre alla corsa?**

Pedalo un po' per riprendermi da una corsa di 20-50 km.

## **Ti alleni appositamente per un obiettivo o ti alleni secondo il tuo sentire?**

Mi alleno sempre secondo il mio sentire.

## **Ti piacerebbe di più se ci fossero più gare su strada per l'ultra running in Belgio?**

Certamente! Ciò che è possibile nei Paesi Bassi dovrebbe essere possibile anche qui.

## **A quale ultra runner o ultra runner ti ispiri di più?**

Leo Pardaens. Quest'uomo è della stessa zona e per di più è un ultra runner super motivato!

## **Riesci a tollerare bene le condizioni climatiche calde e fredde?**

Mi esibisco di meno in condizioni di tempo freddo. Preferisco le condizioni atmosferiche intorno ai 25°C.

## **Hai mai riscontrato problemi mentre camminavi con cibo o simili?**

Non proprio. La mia bevanda preferita durante l'ultra è la cola e preferisco mangiare una banana mentre cammino.

## **Grazie per l'intervista Marc.**

**Vi auguriamo buona fortuna con le vostre gare di corsa. Non vediamo l'ora della tua prossima partecipazione!**

**Kevin Simons**