

# Paul Aillery

Detentore del record mondiale di

6 ore cat. M70

## In The Picture

Dicembre 2022



Paul Aillery ha già partecipato a diversi campionati mondiali. Quest'anno è già diventato campione francese nella categoria M70 nella 100 km alla gara di Belvès, con un tempo di 10h09m45s. Inoltre, sempre quest'anno, è diventato vice-campione del mondo a Berlino nella sua categoria di età. Nel 2016 è stato campione del mondo nella categoria M65 e nel 2001 nella categoria M50!

### **Quando ha iniziato a praticare l'ultrarunning?**

A 44 anni ho iniziato a correre e due anni dopo sono passato all'ultra running.

### **Come mai ha scelto la 6 uur Winter Challenge van Hamme per battere il record mondiale nella sua categoria di età?**

Dopo due gare di 100 km, in cui sono diventato campione francese e vicecampione del mondo, volevo migliorare il record del mondo nelle 6 ore. Naturalmente, tutti nella mia categoria di età. Ho notato che in queste due gare di 100 km ho corso 63,5 e 65,2 km a 6 ore. Ma ovviamente questo non è registrato. Così ho deciso di fare un primo tentativo di 6h ad Andorra. Ma durante la gara in Italia sono caduto, dopo poco più di 5 ore di gara. Sette settimane dopo, ho scelto Hamme come candidato. Hanno avuto alcuni vantaggi, non è necessario correre in giri di 400 m o 1 km. Il corso aveva anche un'etichetta IAU Bronze Label e Kevin mi ha assicurato che soddisfaceva i requisiti imposti dalla IAU.

### **Quando ripensa a tutte le sue gare di corsa, qual è quella di cui conserva i ricordi più belli?**

'Diagonale des fous' del 2005 è sicuramente la numero uno, una gara lunga 165 km con oltre 10.000 altimetrie! Abbiamo corso questa gara in una squadra di tre persone. Ogni corridore ha poi corso 32 ore e 23 minuti. E abbiamo anche vinto, con oltre 13 ore di vantaggio sulla seconda squadra! Non è mai successo prima!

### **Ora che è campione del mondo nella 6 ore nella fascia d'età M70, ci sono altri obiettivi che desidera raggiungere? Intende attaccare altri record mondiali? O ora correrete in modo più rilassato?**

Il 2 ottobre mi sono schiantato alla 6h di Andorra. Di conseguenza ho ancora dolore alle costole e inoltre la mia mano è stata fissata in due punti con dei perni metallici. È stata la mia seconda gara di 6 ore in cui ho acquisito esperienza, mentre ho già partecipato a una 100 km 50 volte. Quindi una corsa di 6 ore richiede un approccio alla gara diverso. Ma con l'esperienza in più, vedo delle opportunità. Se l'anno prossimo non avrò infortuni, verrò ad attaccare di nuovo il record del mondo ad Hamme e voglio correre 63 km. Considerando che state organizzando anche questo in maggio, sembra più caldo allora, quindi mi sembra fattibile!

### **Ci sono cose che vorrebbe trasmettere ad altri ultracorridori (più giovani)?**

Lo sport fa bene al corpo e alla mente. Diciamo anche una mente sana in un corpo sano, o anima sana in corpore sano. E personalmente ritengo che la corsa sia essenziale per qualsiasi atleta, indipendentemente dalla disciplina.

**Grazie per l'intervista, Paul. E ancora congratulazioni per il tuo nuovo record mondiale di ultrarunning di 6 ore, nella categoria M70.**

Kevin Simons