



Stan De Vleminck è il pollaio di Willem Van Schuerbeek. Questo pianificatore di produzione di Merchtem si allena da otto a dodici volte alla settimana. Ma non è sempre stato così. Non praticava sport, ma potresti trovarlo in un bar locale.

Quali sono le tue ambizioni future a breve e lungo termine?

Attualmente mi sto riprendendo dal ginocchio di un corridore, un problema ben noto tra i corridori. Ho già preso misure extra per sette settimane e spero di potermi allenare di nuovo in salute presto. Il mio sogno finale rimane quello di completare la distanza della maratona in 2 ore e 30 minuti. Questa primavera, durante la maratona di Rotterdam, tutto sembrava andare bene. Ho corso fianco a fianco con un compagno di squadra fino a cinque chilometri prima della fine. Ho avuto un dolore ai polpacci e ho dovuto accontentarmi di un tempo di 2 ore e 33 minuti.

Quale disciplina di corsa preferisci?

La distanza della maratona rimane la mia preferita.

Di quale partita hai i ricordi più belli?

Dev'essere la Great Breweries Marathon. Questo corre per gran parte attraverso il mio villaggio, Merchtem. Passa anche attraverso il Buggenhoutse Bos. Ho iniziato senza progetti concreti. Sono venuto qui solo per divertimento. Come ciliegina sulla torta, ho vinto questa maratona in 2 ore e 36 minuti. Questo ha dato una sensazione meravigliosa.

Come ti sembra una settimana di allenamento media?

Quasi tutti i giorni vado al lavoro e ritorno. Al mattino questa è una corsa di recupero di circa dodici chilometri. La sera faccio un giro in più. Questo dipende anche dal mio programma di allenamento. Willem Van Schuerbeek, il mio

allenatore, prepara questi programmi per me. Corro dalle otto alle dodici volte a settimana, il che mi dà una media settimanale di circa 150 km. Durante le settimane di punta cammino per circa 190 km. Ogni settimana mi alleno in pista almeno una volta, una volta specificatamente per la maratona e costruisco anche un lungo allenamento di resistenza.

Cosa vorresti trasmettere agli altri corridori?

Divertiti a camminare. È uno sport bellissimo. Puoi dedicarci molto tempo ed energia, ma ottieni anche così tanta energia in cambio.

Corri da una vita o hai praticato un altro sport in passato?

Corro da tre anni ormai. Non ho fatto sport prima. Potresti trovarmi in un bar locale prima.

Corri da tre anni e corri veloci nella maratona. Hai già corso maratone il primo anno?

Ho iniziato con inizio a correre in primavera. Lì sono stato subito in grado di unirmi al gruppo "più veloce". Poi ho corso per circa 10 km due volte a settimana. Alla fine di aprile ho deciso di correre una maratona. Con l'aiuto di Willem e una volontà di ferro, ho iniziato ad allenarmi. Il mio obiettivo era quello di camminare per 3 ore e 30 minuti. Mi sembrava fattibile per un giovane sano.

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

Kevin Simons