



Benny Fischer, getrouwd met Britt Costenoble, was altijd sportief. Zo speelde hij een aantal jaren zaalvoetbal in 2^e nationale. Toen hij 29 jaar oud was, wisselde hij het voetbal in voor het lopen. Hij sloot zich aan bij Bredene Sport Running Team. In 2015 liep hij zijn eerste marathon in Rotterdam in een tijd van 2 uur en 45 minuten.

Je bent ambassadeur van Boost Your Sport. Wat moeten we ons hierbij voorstellen?

Ambassadeur van Boost Your Sport houdt in dat ik, als atleet, achter hun visie sta van natuurlijke supplementen. Al hun producten zijn vervaardigd uit natuurlijke producten. Ik ben ook erg te spreken over de Power- en QR strips. Het zijn dan ook mijn favoriete producten. Deze maken voor mij het verschil als ik zware benen, kleine pijntjes of blessures heb. Hierdoor kan ik blijven verder trainen en bijkomend dus ook progressie blijven maken.

Je hebt al aardig wat persoonlijke records gelopen. Is er nog veel progressie mogelijk denk je?

Ik loop nu reeds vijf jaar en elk jaar heb ik al een stap voorwaarts kunnen zetten. Vorig jaar had ik nooit gedacht dat een marathontijd van 2 uur en 27 minuten mogelijk was. Dit jaar liep ik ook al 8 minuten en 43 seconden op de 3000 meter. Ik hoop om in Eindhoven opnieuw mijn persoonlijk record voor de marathon aan te scherpen. Ik denk ook wel dat er nog progressie mogelijk is. Ik voel me sterker en sneller dan vorig jaar. Als je het niet probeert, zul je het nooit weten. Het belangrijkste is je inzet. Als je alles op alles gezet hebt, kun je jezelf niets verwijten.

Zijn er nog records die je absoluut wil verbeteren?

Mijn persoonlijk record op de marathon zal ik zeker proberen aan te scherpen. Ik heb al een mooie tijd staan, maar een atleet wil altijd meer. Ik zal er in ieder geval alles doen wat in mijn mogelijkheden ligt om ervoor te werken. Mijn persoonlijk record op de halve marathon zou ik

ook nog willen aanscherpen. Bij voorkeur hoop ik deze afstand onder de 70 minuten te lopen.

Volg je een bepaald dieet?

Ik volg niet echt een dieet. Ik ben geen professional en werk nog steeds full time. Genieten van het leven moet ook mogelijk zijn. In het weekend staat er stevast gin tonic op het menu. Let wel, ik eet natuurlijk wel gezond en evenwichtig en probeer alle voedingsstoffen op te nemen, zowel voor, tijdens als na de training. Ik zit nu in een trainingsperiode van de marathon voor Eindhoven. Ik zorg er nu reeds voor dat ik voldoende en evenwichtig eet. Ik gebruik bijkomend ook de nodige supplementen van Boost Your Sport. Dit zijn dan voornamelijk vitaminen en visolie. De laatste weken voor de marathon ben ik erg gefocust, dan pas ik mijn eten wel aan. Vanaf dan staat er geen gin-tonic meer op het menu. Dan ligt de focus op de marathon.

Welke marathon zou je graag nog eens lopen?

Ik heb nog verschillende marathons op mijn to do lijstje staan. In de eerste plaats zal ik wel voor de snellere marathons opteren. Eenmaal ik het gevoel heb dat ik niet sneller meer kan lopen wil ik graag eens de marathon van New York lopen. De marathons van Valencia, Kopenhagen en Londen staan ook op mijn lijstje. Binnen een tiental jaar wil ik ook eens een ultra proberen.

Bedankt voor het interview Benny. We wensen je alvast nog veel succes.

Kevin Simons