

In The Picture

oktober 2016

Guy André

Nordic Walker

ex-ultraloper



Guy André leeft samen met zijn vrouw in Trélon. Hij heeft twee kinderen die zelf ook al drie kinderen samen hebben en weldra zullen er nog twee kinderen bijkomen! Hij werkt aan het National Education om ouders van gehandicapte kinderen te begeleiden. Hij was een loper sinds 1990. In 2014 werd hij een Nordic Walker.

Wanneer begon jij met Nordic Walking?

Ik startte met Nordic Walking in 2014.

Waarom ben je begonnen met Nordic Walking?

Ik begon gezondheidsproblemen te krijgen. De dokters hadden beslist dat ik moest stoppen met lopen. Dus besloot ik om Nordic Walking te starten. Ik was in feite een ultraloper sinds 1995. Ik begon met lopen in 1990, toen ik 30 jaar oud was, om gewicht te verliezen. Ik was gestopt met roken en niet veel later kreeg ik interesse voor het ultralopen. Ik heb trails van 50 km en 100 km gedaan. Maar ik hield vooral van de uurlopen zoals de 6-uur en de 12-uur, en natuurlijk mijn favoriet, de 24-uur. In totaal heb ik een dertigtal 24-uur wedstrijden gelopen, zowel op de piste als op de weg. In 2010 verhoogde ik mijn trainingsintensiteit en begon ik meer dan 100 km per week te lopen. Ik liep op het BK 24-uur in 2013, alsook het Frans Kampioenschap 24-uur in 2014. Het was duidelijk dat ik mezelf aan het voorbereiden was voor het WK 24-uur in Turijn, in de open categorie. Helaas heb ik mezelf teveel geforceerd en geraakte ik zwaar gekwetst aan mijn beide knieën. Ik stopte met lopen in november 2014, vijf maand voor het WK te Turijn. Het is zo triest!!! Ik was niet meer in staat om te lopen, maar daarbovenop had ik serieuze problemen met mijn kraakbeen... Het was tijdens een training voor de marathon van Amiens dat ik heb beslist om te stoppen met lopen. Ik was echt aan het afzien. Omdat ik voor mezelf me geen leven zonder sport kon inbeelden, heb ik lukraak een Nordic Walking club gecontacteerd in de omgeving van Parijs, VGA Saint Maur. Voor mij was sport zoals drugs! Ik had geluk want Hakim Bengoua, wereldkampioen Nordic Walking, is de leider van het team bij VGA Saint Maur. Hij

overtuigde me om mee deel uit te maken van zijn team. Het team dat de Franse Kampioenschappen won in 2014 en 2015...

Wat is volgens jou de meerwaarde van Nordic Walking vergeleken met gewoon wandelen?

Nordic Walking gebruikt ongeveer 90% van je spieren. Je gebruikt je benen, je rug, je buikspieren, je schouders en je armen want je duwt op elke stok. Bij Nordic Walking traumatiseer je ook niet je gewrichten want je balanceert jezelf op vier punten. Je zal ook sneller wandelen, tussen 0,5 en 0,7 km/u, als je je op het juiste moment afduwt. We trainen ook effectiever op vetverbranding en trainen ons lichaam ook meer dan iemand die wandelt. We zweten veel en na een goede sessie kan je je hele lichaam voelen van kop tot teen.

Zijn er specifieke Nordic Walking wedstrijden?

Ja. Je hebt bv. de Nordic Walking Tour. Een kampioenschap van 12 dagen met competities van 10 tot 15 km. En langere competities vinden stilaan hun weg naar het publiek. We worden ook meestal toegelaten op trails. Maar ik vind dat er niet genoeg Nordic Walking competities in Frankrijk zijn. Ik zou graag meedoen aan een lange wedstrijd, zoals Endurance Day had voorzien! Maar het grootste probleem in Frankrijk is dat je op deze type wedstrijden niet wordt toegelaten. Er is wel, al voor de tweede keer, een 24-uur wedstrijd in het zuiden van Frankrijk. Maar dat is echt ver!

Bedankt voor het interview Guy. We wensen je veel succes met je toekomstige voorbereidingen.

Kevin Simons