

In The Picture

november 2015

Marc Bemong

Belgisch Kampioen Marathon categorie M65

Belgisch Kampioen 24u categorie M65



Marc Bemong is geboren in Genk. Tot zijn 26 jaar heeft hij nooit gesport. Daarna is hij begonnen met volleybal, fietsen, judo en powertraining. In het jaar 2000 adviseerde zijn huisdokter om te starten met joggen. Hij was toen 51 jaar oud.

Wanneer ben je begonnen met ultralopen?

In 2006 liep ik mijn eerste ultraloop. Het was al dadelijk iets speciaal. Ik nam deel aan een 6 uur-loop op het "Circuit Zolder".

Waarom ben je begonnen met ultralopen?

Ik ben met ultralopen begonnen omdat ik na een zestal marathons een nieuwe uitdaging zocht.

Welk loopparcours vind je de mooiste om te lopen?

Het mooiste loopparcours ligt vlakbij mijn thuis. Het is een mountainbikeparcours door het Hageland.

Welke behaalde titel geeft je het meest voldoening?

Mijn mooiste titel behaalde ik vorig jaar op de 100 km in Maasmechelen. Ik werd Belgisch Kampioen categorie M65 in een tijd van 9u59m1s.

Zijn er nog specifieke doelen voor de toekomst?

Ik hoop zo lang mogelijk te kunnen blijven lopen op een voor mijn leeftijd redelijk niveau.

Welk advies zou je willen meegeven aan andere lopers?

Mijn advies voor andere lopers is iets wat ik ook heb moeten leren. Als het wat minder gaat moet je stug blijven doordoen. De conditie of de snelheid komen dan wel weer terug.

Beoefen je naast het lopen momenteel nog andere sporten?

Als recuperatie van een wedstrijd van 20 a 50 km fiets ik een beetje.

Train je specifiek voor een doel of train je volgens je eigen gevoel?

Ik train altijd volgens mijn eigen gevoel.

Zou je het leuker vinden wanneer er meer wegwedstrijden voor het ultralopen in België plaatsvinden?

Zeker! Wat in Nederland kan, zou hier toch ook moeten kunnen.

Naar welke ultraloper of ultraloopster kijk je zelf het meeste naar op?

Leo Pardaens. Deze man komt uit dezelfde streek en bijkomend is hij nog een super gemotiveerde ultraloper!

Kan je warme en koude weersomstandigheden goed verdragen?

Ik presteer minder bij koude weersomstandigheden. Ik verkies liever weeromstandigheden rond de 25° C.

Heb je ooit problemen ondervonden tijdens het lopen met voeding of dergelijke?

Eigenlijk niet. Mijn favoriete drank tijdens de ultra is cola en het liefst eet ik een banaan tijdens het lopen.

Bedankt voor het interview Marc.

We wensen je nog veel succes met het lopen van loopwedstrijden. We kijken al uit naar je volgende deelname!

Kevin Simons