



Stan De Vleminck is de poulain van Willem Van Schuerbeek. Deze productieplanner afkomstig uit Merchtem traint acht à twaalf keer per week. Maar dit was toch niet altijd zo. Vroeger beoefende hij geen sport, maar kon je hem vinden in een lokaal café.

Welke zijn je toekomstige ambities op korte en lange termijn?

Momenteel ben ik herstellende van een lopersknie, een wel gekend probleem bij hardlopers. Ik heb reeds zeven weken extra maatregelen genomen en hoop dus weldra weer gezond te kunnen trainen. Mijn ultieme droom blijft om de marathon afstand binnen 2 uur en 30 minuten te voltooien. Dit voorjaar, tijdens de marathon van Rotterdam, leek alles goed te gaan. Ik liep zij aan zij met een ploegmaat tot vijf kilometer voor het einde. Ik kreeg pijn in mijn kuit en moest tevreden zijn met een tijd van 2 uur en 33 minuten.

Welke loop discipline geniet je voorkeur?

De marathon afstand blijf mijn favoriet.

Aan welke wedstrijd heb je de mooiste herinneringen?

Dat is toch wel de Great Breweries Marathon. Deze loopt namelijk voor een groot deel door mijn eigen dorp, Merchtem. Daarnaast passeert deze ook door het Buggenhoutse Bos. Ik startte zonder concrete plannen. Ik kwam hier even voor mijn plezier lopen. Als kers op de taart won ik deze marathon in een tijd van 2 uur en 36 minuten. Dit gaf een heerlijk gevoel.

Hoe ziet een gemiddelde trainingsweek er voor jou uit?

De meeste dagen loop ik naar mijn werk en terug. In de ochtend is dit een herstelloop van ongeveer twaalf kilometer. In de avond maak ik een extra lus. Dit is ook afhankelijk van mijn trainingssche-

ma. Willem Van Schuerbeek, mijn coach, maakt deze schema's trouwens op voor mij. Ik loop acht tot twaalf keer per week, waardoor ik een weekgemiddelde behaal van ongeveer 150 km. Tijdens de piekweken loop ik rond de 190 km. Elke week train ik minstens eenmaal op de piste, eenmaal specifiek voor de marathon en bijkomend bouw ik een lange duurtraining in.

Wat zou je nog mee willen geven aan andere lopers?

Geniet van het lopen. Het is een mooie sport. Je steekt er misschien veel tijd en energie in, maar je krijgt er ook zoveel energie van terug.

Loop je al je hele leven of beoefende je vroeger een andere sport?

Ik loop nu reeds een drietal jaren. Vroeger deed ik niet aan sport. Je kon me eerder terugvinden in een lokaal café.

Je loopt sinds een drietal jaar en je loopt hierbij snelle marathontijden. Liep je in het eerste jaar ook reeds marathons?

Ik ben begonnen met start to run in het voorjaar. Daar kon ik onmiddellijk meelopen met de "snelste" groep. Ik liep toen een tweetal keer per week ongeveer 10 km. Eind april heb ik beslist om een marathon te lopen. Met de hulp van Willem en een ijzeren wil, ben ik beginnen trainen. Mijn doel was om de grens van 3 uur 30 minuten te lopen. Dat leek mij haalbaar voor een gezonde jonge man.

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

Kevin Simons