

There are amazing runners in the world!!

For the translation into English see below

## 海外情報

# ランナーがいた!!



71歳の力強い走姿!

「若者と地元の丘をよく走っています」

## オランダの71歳が

## ロッテルダムマラソンで2時間55分20秒

ヨー・シューンブローツさん

※速いペースとゆっくりのペースを繰り返しながら不整地や丘陵、アップダウンのあるコースを走るトレーニング

昨年10月24日(日)に開催されたロッテルダムマラソン(オランダ)で71歳のヨー・シューンブローツさんが2時間55分20秒をマークした。メールインタビューの内容を掲載する。

実はロッテルダムの4週間前にマースマラソン(9月19日・ベルギー)を走り、2時間56分36秒を出していました。これが70代になってから初めてのフルマラソンでした。結果的にこのレースが良いロングランとなり、(ロッテルダムで)2時間55分20秒を出すことができました。

私は36歳で走り始め、43歳の時に初めてサブスリーをしました。自己ベストは54歳の時に出した2時間41分1秒です。サブ

スリーはこれまでに73回しています。

この2年間はあらゆるレースが中止になったので、「70歳を過ぎてどれだけの距離を走れるか?」のチャレンジを行っていました。1月は724km、2月は699km、3月は800km走りました。その後の月間走行距離も500〜600kmです。この走り込みが、サブスリーにつながったと自負しています。

私はシステムエンジニアとして48年勤めた後に退職し、今は

オランダのマーストリヒトという町に住んでいます。普段は地元を走ることが多いです。練習メニューやスケジュールは特に決めません。その日の感覚で走ります。スピード養成のためにファルトレク(※)トレーニングをよく取り入れています。日頃から若いランナーと一緒に走っていることが、走力を保つ秘訣でしょうか。自分の経験を若いランナーたちに還元することで私自身が若くいられるとも思っています。

サブスリーは多くのランナーにとって究極のチャレンジだと思います。達成するためには多くの我慢とトレーニングが求められます。自分の身体と向き合い、忍耐強く、自分自身を信じていることが大切です。走るのに年齢は関係ありません。日本のランナーの皆さん、自分のランニングを楽しみましょう!

サブスリーは多くのランナーにとって究極のチャレンジだと思います。達成するためには多くの我慢とトレーニングが求められます。自分の身体と向き合い、忍耐強く、自分自身を信じていることが大切です。走るのに年齢は関係ありません。日本のランナーの皆さん、自分のランニングを楽しみましょう!

## 「医者いらずの生活」

## ギリシャの90歳男性がアテネマラソン完走!!

ステリオス・ブラッサスさん

昨年11月14日(日)にギリシャの首都アテネでアテネマラソンが開催され、83カ国から約9800人が参加した。7515人の完走者の中で、最後にフィニッシュしたのが最高齢90歳のステリオス・ブラッサスさんだ(8時間1分58秒)。ブラッサスさんが地元メディアに語ったインタビューを紹介する。

「私は59歳までサッカーをやっていました。近所のランナーに誘われたことをきっかけにランニングを始めました。これまで20カ国でマラソンを走った経験があります。毎日ひとりです。スタジアムに行き、8〜10kmを走ります。コーチについてトレーニングをしたことはありません。

I often run the local hills with young runners.

**A 71 years old Dutch finished Rotterdam Marathon in 2:55:20!!**

Jo Schoonbroodt

**Sunday, October 24<sup>th</sup> of last year, 71 years old Jo Schoonbroodt had ran Rotterdam Marathon (NL) in 2 hours 55 minutes 20 seconds. We had interviewed him via e-mail.**

Actually, I had ran Maas Marathon (September 19<sup>th</sup>, Belgium) 4 weeks before Rotterdam and had finished in 2:56:36. It was my first Marathon in my 70s. I suppose it has actually turned into a good long training which had resulted running 2:55:20 in Rotterdam.

I started running at the age of 36 and had my first sub 3 hour marathon when I was 43. My personal best is 2:41:01 which I made at the age of 54. I've had 73 times sub 3 marathons until now.

Because many races had been cancelled in the past two years, I had set a new challenge to myself: "how many kilometers I can run after reaching 70". In January I had run 724km, February 699km, and in March 800km. I've been running around 500-600km per month ever since. I'm pretty sure this training had resulted in my time in Rotterdam.

I had retired after working 48 years as an system engineer and live now in a city called Maastricht in the Netherlands. Usually, I run local hills. I don't have a specific training menu or schedule. I just run by my feeling of the day. I do often do fartlek<sup>1</sup> training in order to build up my speed. Running regularly with young athletes maybe another trick to keep my speed. I also believe sharing my experience to young runners actually keeps me stay young.

I think running marathon under 3hrs is for many runners an ultimate challenge. In order to reach that goal, you need a lot of sacrifice and training. You also need to face to your body and patiently believe in yourself. Age does not matter in running. Runner friends in Japan, please enjoy your running!

Photo: Strong running of 71 years old!

Translation Japanese into English : Katie Katsura Unoki



---

<sup>1</sup> Running rough terrains, hills and routes with ups and downs, mixing fast and slow tempos.