



MEELOPER VAN DE MAAND

OLIVIER VERHAEGE (39)

BEROEP

FISCALIST

LOOPPARCOURS

DRONGENGOEDBOS

WAAROM

SCHREEF HET BOEK 'HET
HOOFD WEEGT ZWAARDER
DAN DE BENEN'





DE MEELOPER

Langgerekt en spannend, weinig om het lijf, lekker los of kort van stof: als loper heb je weinig te verbergen. Deze keer trekt Dirk Van Thuyne in De meeloper met een lezer naar zijn favoriete loopplek. Onderweg vuurt hij allerlei vragen af en portretteert hij deze recreatieve loper.

“Denk niet: straks wordt het nóg zwaarder. Denk wel: nu loopt het écht lekker”

TEKST: DIRK VAN THUYNE
FOTO'S: JAMES ARTHUR GEKIERE (BELGA)

Lievegemnaar Olivier Verhaege werd dit voorjaar twee keer vader. In maart werd zijn eerste zontje Maxim geboren. Enkele dagen later beviel Olivier zelf van een boek. In *Het hoofd weegt zwaarder dan de benen* vertelt de 39-jarige Oost-Vlaming vlot en inspirerend over zijn weg naar de 246 kilometer lange Spartathlon. Hij heeft het in zijn boek niet alleen over de training van de benen, maar vooral over die van het hoofd.

Wat is je favoriete loopparcours?

OLIVIER VERHAEGE: “Ik loop heel vaak in het Drongengoedbos. Het is het grootste aaneengesloten bos van Oost-Vlaanderen. Centraal ligt de Drongengoedhoeve met een bezoekerscentrum en een gezellig terrasje. Voor mij is het een emotionele omgeving waar ik al duizenden kilometers liep. Ik hou

telkens vast aan mijn rondje van acht kilometer. Hier trainde ik voor mijn eerste marathon én voor de Spartathlon. Ik train vaak alleen, maar elke zondagmorgen spreek ik hier ook af met vrienden.”

Je voetbalde jarenlang. Voetballers zijn geen fan van looptrainingen. Vanwaar die ommekeer bij jou?

(lacht) “Ik was niet anders, hoor. Er is niets zo saai als rondjes lopen rond een voetbalterrein. Ik schopte het tot de reserven van KMSK Deinze, dat toen in tweede klasse speelde. Maar dan begon ik te werken. Ik pendelde dagelijks naar Brussel en kon dat niet combineren met de voetbaltrainingen. Ik schakelde noodgedwongen over naar minivoetbal, maar al snel daalde mijn conditiepeil. Ik moest iets doen. Zo begon ik te lopen.”

Nauwelijks enkele maanden later liep je al je eerste marathon!

(knikt) “Ik liep af en toe met mijn goede vriend Filip. Tijdens een van onze loopjes stelde hij voor om eens iets zots te doen. Nog voor hij de vraag stelde, had ik al ja gezegd. We gingen tijdens de Nacht van Vlaanderen samen de marathon lopen. Jammer genoeg kreeg Filip een liesbreuk, waardoor ik er helemaal alleen voor stond.

Tijdens mijn eerste marathon maakte ik zowat alle mogelijke beginnersfouten. Halfweg kwam ik nog fluitend door in 1u45', maar even later liet mijn lichaam weten dat het genoeg was geweest. Ik strompelde over de finish. Toen ik van mijn prestatie op een terras bekwam, zag ik de deelnemers aan de 100 kilometer voorbijkomen. Ik was meteen verkocht. Dit wou ik ook doen. Als je verstandig traint voor een marathon, dan loop je die zonder ongelukken ▶



uit. Voor een 100 kilometer is dat anders. Je hebt nooit zekerheid dat je het volhoudt. Net die onzekerheid vond ik zo aantrekkelijk.”

Hoe pakte je het aan?

“Ik ging eerst te rade bij Kurt, een ultraloper uit mijn dorp. We trainden regelmatig samen en het allerbelangrijkste was dat hij in het onmogelijke slaagde: mijn enthousiasme temperen. Door langer en trager te lopen, verdween de voetballer uit mijn lijf. De gepassioneerde loper nam zijn plaats in.”

De Dodentocht werd je allereerste 100 kilometer.

(glimlacht) “Ik had op een streekbierenavond zowat de hele bierkaart geproefd. Toen stelde Thalia, een vriendin, voor om de week erna de Dodentocht te wandelen. In die tijd was het nog geen probleem om je zo laat in te schrijven. Natuurlijk zei ik ja. Maar ik leerde tijdens die tocht dat wandelen een heel andere beweging inhoudt dan die van traag lopen. Nog nooit duurde een nacht zo lang als toen. Het jaar nadien keerde ik terug naar Bornem, maar wel met de bedoeling om de Dodentocht te lopen: en dat lukte nog ook. Bij de start raakte ik aan de praat met streekgenoot Yves die het woord ‘Spartathlon’ (lopen van Athene naar Sparta: 246 kilometer) liet vallen. Dat liet me niet meer los.”

Aan de kassa

Op 1 januari 2015 meldde je op je Facebookpagina dat je in 2016 wilde deelnemen aan die Spartathlon. Voor die wedstrijd liet je je goed omringen.

“Ik vroeg raad aan enkele landgenoten die de Spartathlon al



op hun palmares hadden. Daarnaast deed ik een beroep op de vakkennis van enkele specialisten, zoals coach Dominic De Caluwé.”

Hield je je nauwgezet aan zijn schema's?

“Dominic begeleidde ongetwijfeld al veel betere leerlingen. Ik had het vooral moeilijk met de rustdagen. *(lacht)* Aan de andere kant herinner ik me ook wel een training die ik heb overgeslagen. Het was in volle btw-periode. Voor een fiscalist is het dan alle hens aan dek. Toch was dat niet de belangrijkste reden waarom ik de loopschoenen liet staan. Ik had gewoon geen zin. Ik bracht mijn coach op de hoogte van de situatie. Ondanks zijn sussende woorden

– je mag altijd 10 procent van de trainingen bijsturen of schrappen – voelde ik me de hele avond rotslecht. Ik voelde me een karakterloze loser en kroop dan maar vroeg met een boek in bed.”

Er schuilt een controlefreak in jou. Wat offerde je allemaal op?

“Ik lette heel hard op mijn voeding. Zo zwoer ik alle bier af en maar heel zelden dronk ik een glaasje rode wijn. En dan nog. Het voelde alsof ik met elke slok minder kans maakte om de finish in Sparta te halen. Mijn sociale leven leed ook onder de vele trainingen in combinatie met mijn werk. Ik kreeg steeds minder sms'jes om eens bij te babbelen. Meer dan eens knabbelde ik op zaterdagavond op een peperkoekje om dan rond halftien in bed te kruipen. Ook de planning van de trainingen was een huzarenstukje. Van 8 tot 18 uur ben ik in principe aanwezig op het boekhoudkantoor dat ik samen met mijn moeder run, maar vaak komen er ook 's avonds klanten langs. Het gebeurde dan ook meer dan eens dat ik 's morgens om kwart over vijf een eerste loopje deed, en 's avonds na 20 uur aan een tweede training begon.”

**“ALS JE VERSTANDIG TRAJNT
VOOR EEN MARATHON, DAN LOOP JE DIE
ZONDER ONGELUKKEN UIT. VOOR EEN 100
KILOMETER IS DAT ANDERS. JE HEBT NOOIT
ZEKERHEID DAT JE HET VOLHOUDT.
NET DIE ONZEKERHEID VOND IK ZO
AANTREKKELIJK”**

“Zodra je het kilometeraantal opbouwt, liggen blessures op de loer.” Voor veel lezers is dat citaat herkenbaar. Hoe zat het bij jou?

“Ik bleef gelukkig van grote blessures gespaard. Ik denk dat mijn mentaliteit en mijn sterke lichaam mijn grootste troeven zijn. Er was alleen een zeurende knie na een veel te lange training op een atletiekpiste. Dat was heel onverstandig. Maar dankzij het werk van kinesist Filip en een aangepast oefenprogramma bleef dat probleem onder controle. Veel lopers denken dat ze alleen maar moeten lopen om beter te worden. Ik leerde dat core stability ontzettend belangrijk is. Ik hoor vaak dat mensen vol goede moed aan hun oefeningen beginnen, maar dat hun *taakspanning* al na enkele dagen verslapt. Daarom integreerde ik die oefeningen in mijn dagelijkse leven. Nu nog: telkens als ik moet wachten aan de kassa van de Delhaize, ga ik altijd afwisselend op mijn linker- en mijn rechterbeen staan, telkens dertig seconden. Zo versterk ik mijn spieren op een speelse manier.”

Nog één keer ...

En toen stond je aan de start van de Spartathlon, met als ultieme doel binnen de 36 uur de voeten van Koning Leonidas in Sparta te kussen.
“Aan de voet van de Akropolis durfde ik niet te veel naar de andere lopers

kijken. De meesten hadden een pak meer ervaring, maar één ding wist ik zeker: niemand wilde het zo graag als ik. De eerste marathon liep ik volgens schema in iets minder dan vier uur. Ruim een halfuur binnen de tijdslimieten die vooral in het begin vrij streng zijn. Na ruim 160 kilometer doemde de Sangas op, een bergpas die er bij alle deelnemers diep inhakt. Mijn maag begon te sputteren en de laatste marathon werd er eentje op karakter. Ik voelde overal pijn, vooral in mijn voet die me belette om nog te lopen. Ik had een klein breukje opgelopen, ontdekte ik achteraf. Als een levend lijk strompelde ik naar Sparta. En dan ... die langverwachte kus. Koning Leonidas en ik, heel even voelde ik me helemaal alleen op de wereld.”

Vanaf de start van je voorbereiding op de Spartathlon hield je een dagboek bij. Dat groeide uit tot een heus boek. Welke boodschap geef je daarin mee?

“Sport is voor mij een metafoor voor het leven. Veel mensen zitten erin vastgeroest, omdat ze geen nieuwe stappen durven zetten. In mijn boekhoudkantoor kreeg ik onlangs een kerel op bezoek die in een staalfabriek werkte. Hij wou graag een eigen wijnhandel beginnen, maar hij durfde die stap niet zetten. Na een tijdje deed hij het toch, met succes. Binnenkort lanceert hij zelfs zijn

“TELKENS ALS IK MOET WACHTEN AAN DE KASSA VAN DE DELHAIZE, GA IK AFWISSELEND OP MIJN LINKER- EN OP MIJN RECHTERBEEN STAAN, ALTIJD DERTIG SECONDEN. ZO VERSTERK IK MIJN SPIEREN OP EEN SPEELSE MANIER”

eigen wijn. Als je iets graag genoeg wil, dan kan je het.”

Tijdens de Spartathlon moest je enkele keren door de mentale muur gaan. Heb je hiervoor een tip voor ons?

“Goh, ik heb er wel enkele. De nog te lopen afstand deel ik vaak op in kleinere stukken. Ik denk niet aan de finish, maar wel aan de eerstvolgende bevoorrading. Bij elke wedstrijd heb ik wel een liedje als een soort mantra in mijn hoofd. Bij de Spartathlon was dat *All the Kings* van Editors. Ik probeer ook altijd in het moment te lopen. Ik denk niet dat het straks nóg zwaarder wordt. Nee, ik denk bij mezelf dat het nu écht lekker loopt.”

Na de geboorte van Maxim vind je wellicht nog moeilijker tijd om te lopen.

“Dat klopt. Ik moet altijd een evenwicht zoeken. Ik heb gelukkig de steun van thuis, maar mijn planning blijft een puzzel. Geen tijd is geen excuus. Het is vaak een kwestie van prioriteiten. En lopen is voor mij onmisbaar. Momenteel loop ik een viertal keer per week een uurtje. Stilaan rijpen er nieuwe plannen. Zo wil ik volgende zomer opnieuw aan de Race to the Stones meedoen. Dat is een offroadwedstrijd van 100 kilometer die een 5000 jaar oud pad volgt tot aan de menhirs van Avebury. En ja, hoewel ik het ooit anders heb verteld, wil ik toch nog één keer deelnemen aan de Spartathlon.” ■

