



'Een zekere vorm van rusteloosheid doet je jezelf overstijgen'

AFTELLEN NAAR THE BIG FIVE

ultraloper Olivier Verhaege

■ Olivier Verhaege (40) is ultraloper, Spartathlonbedwinger en schrijver van *Het hoofd weegt zwaarder dan de benen*, een boek dat al heel veel lopers inspireerde. Dit jaar begint hij aan een nieuw, zelfverzonnen loopavontuur: *The Big Five*, een tocht van 600 kilometer door de vijf Vlaamse provincies. De komende maanden houdt hij ons op de hoogte van zijn laatste voorbereidingen. Zijn eerste voorbereidingen begonnen al in mei 2020, toen de hele wereld nog moest wennen aan de nieuwe lockdownrealiteit. Tussen mei 2020 en 1 augustus 2021 hoopt hij 6000 voorbereidende kilometers te lopen. Een rond getal uiteraard, want Verhaege is boekhouder en dus niet wars van mooie cijfers. Zijn uiteindelijke wedstrijdplan: starten op zondag 1 augustus 2021, aan de Koninklijke Gaanderijen in Oostende. Begeleid door vier vrienden elke dag 86 kilometer afleggen. Op zaterdag 7 augustus dan weer finishen bij de start. Zelf kun je ook mee doen, waar en in welke vorm dan ook. Op Verhaeges [website](#) vind je daar meer over.



hoef te denken aan die eenvoudige fysieke beweging, terwijl er in mijn hoofd een zekere rust tot stand komt. Het is op een fysieke manier filosoferen en mediteren. Hoofd in de wolken, voeten op de grond. Zo sta ik ook in het leven.

De reden waarom ik nu reeds iets meer dan een zwangerschap lang die loopschoenen aantrek is omdat er een doel is. De fase van 'ik heb geen zin' ben ik ondertussen voorbij. Op dagen dat het zo aanvoelt heeft het geen zin om dat te herhalen. Je moet het gewoon doen. Omdat het doel bereikbaar moet blijven, ook al lijkt het vandaag bijna onhaalbaar. Maar net die 'bijna' zorgt ervoor dat je gemotiveerd blijft en nog een extra tikkeltje harder doordruwt. Het typeert wie ik ben. Geboren met wei-

Hoofd in de wolken, voeten op de grond

De afgelopen negen maanden ben ik zo goed als elke dag gaan hardlopen. Lopen is ondertussen al meer dan twaalf jaar een integraal deel van mijn dagelijkse routine, of eigenlijk gewoon van mijn leven. Het maakt me tot wie ik ben. Als mensen vragen om jezelf te omschrijven dan grijp je terug naar wat je regelmatig doet. En dat is werken op kantoor, papa zijn, een liefdevolle wederhelft (wat overheerst mag je benoemen), lezen en hardlopen. Het is uiteraard niet iedere keer lopen op wolkjes, maar dat hoeft ook niet. Hoe graag ik mijn verloofde ook zie, het is ook niet iedere dag grote liefde. Maar zonder haar zou mijn leven niet zo rijk zijn. En dat is bij hardlopen net zo. De bijna dagelijkse inspanning zorgt voor ontspanning. Een moment voor mezelf waarbij ik enkel

nig talent, maar met een grote gedrevenheid bij alles wat ik doe. En net die karaktertrek zorgt ervoor dat je ergens komt in het leven. De komende zes maanden gaan we dan ook vol richting onze queeste, een tocht van een week door de vijf Vlaamse provincies. 600 kilometer. Geen evenwicht. Geen zen. Een zekere vorm van rusteloosheid doet je jezelf overstijgen. En net dat zal ik nodig hebben deze zomer..

OLIVIER VERHAEGE

olivierverhaege.be

