

Lopen > Christophe Thomas wil steeds maar hoger en zwaarder

‘Ik heb mijn limieten nog niet bereikt’

BRUSSEL – 33 uur, 42 minuten en 57 seconden: dat is de tijd die Christophe Thomas (36) nodig had om de 223,8 kilometer van de Marathon des Sables af te leggen. Een mythische, loodzware wedstrijd met de Marokkaanse woestijn als slagveld. De Brusselaar lijkt niet onder de indruk, want zijn ambitie is nog zwaardere uitdagingen aan te gaan.

‘Als ik iets doe, dan ga ik er voluit voor,’ zegt de Brusselaar. “In 2000 en 2004 had ik al marathons gelopen, maar dat was zonder veel voorbereiding en mijn tijden waren navenant: ik deed er meer dan vier uur over. Een drietal jaar geleden besloot ik om intensiever beginnen te lopen, en daarom heb ik Catherine Lallemand (onder meer drie overwinningen op de 20 kilometer van Brussel, red.) gecontacteerd om trainingsschema’s op te stellen. Een jaar later had ik al een uur minder nodig om een marathon uit te lopen.” Christophe Thomas heeft 25 jaar hockey gespeeld (met passages in de eredivisie), maar zijn conditie moest opgekrikt worden omdat hij steeds zwaardere bergen wou beklimmen. Dus intensiverde hij zijn looptrainingen, maar de loopmicrobe verdrong stilaan zijn klimpassie.

“Je loopt steeds beter en geraakt verslaafd. Je wilt steeds sneller gaan, langer lopen, etc. Het gaat deel uitmaken van je leven. Eigenlijk is het vergelijkbaar met een drug: als ik een paar dagen niet heb gelopen, valt het wel op.”

Lopen is de afgelopen jaren, ook op professioneel vlak, uitgegroeid van een hobby tot bittere ernst. De Brusselaar richtte samen met Catherine Lallemand namelijk loopwinkel Trakks op. De vrucht van zijn passie, die blijkt aan te slaan.

“Ik gebruik loopwedstrijden dus ook om te zien hoe mensen lopen, hoe de loperswereld evolueert en om materiaal uit te testen. De loopcarrière van Catherine en mij is ook een troef. De winkel doet onder meer aan coaching en we hebben een goeddraaiend looplabo. Ons doel is mensen aan het bewegen te zetten.”

Zwaarste voettocht ter wereld

De ondernemende loper combineert Trakks met een loopcarrière die hem de wereld rond stuurt. Zo trok hij vorige maand naar Marokko om de Marathon des Sables te lopen: 223,8 kilometer in zes dagen tijd. Niet voor niets wordt het omschreven als een van de zwaarste voettochten ter wereld.

“Het is inderdaad een ongelooflijke, mythische wedstrijd. Je loopt voornamelijk in zand,

van superzacht tot hard, en je vindt je weg via pijlen. We hadden ook een roadbook ter beschikking en een kompas is verplicht. Een grote uitdaging is dat je zeer autonoom bent. Je moet bijvoorbeeld je eigen zak maken, en dat was eigenlijk mijn voornaamste zorg: had ik wel genoeg eten bij? Was ik niets vergeten?” “Het was een zware fysieke uitdaging, maar zoals bij alles geldt dat het wel lukt als je goed bent voorbereid. Het is zwaar, maar niet on-

“Dit jaar neem ik nog deel aan een wedstrijd van 160 kilometer in Colorado, over rotsige en onverharde wegen”

mogelijk. Trouwens, ik raad het iedereen aan! Het ligt binnen ieders bereik. Je kunt er ook voor kiezen om het al stappend af te werken.” De Brusselaar geeft soms de indruk dat de wedstrijd een zondagse wandeling was, maar dat is zeker het geval niet. Zo werd hij een uur

lang aan de kant gezet omdat hij gedehydrateerd was. Lopen bij temperaturen die oplopen tot 56 graden kruipt dan ook in de kleren.

“Het was hard, maar op geen enkel moment heb ik eraan gedacht om op te geven. Ik ben mentaal zeer sterk en dat is goed van pas gekomen tijdens de wedstrijd. Tijdens het lopen gaat er echt van alles door je hoofd. Het ene moment denk je na over het leven en alles wat daarbij komt kijken, het andere moment gaat er niets in je om. Tijdens loopwedstrijden heb ik al heel wat antwoorden gevonden, maar nog niet allemaal.”

“Naast al die inspanningen is de Marathon des Sables toch vooral emotie en prachtige ontmoetingen. Een hele week lang zit je met dezelfde groep mensen elke avond samen, in goede en slechte tijden, en dat creëert een sterke band. Volgend jaar wil ik zeker terugkeren.”

Banaliseren

Christophe Thomas heeft de smaak nu echt te pakken. Hij wil aan hardere, langere wedstrijden deelnemen en zichzelf op de proef stellen. Maar dat wil niet zeggen dat hij de twintig kilometer van Brussel dit weekend opzij laat liggen.

“Als Brusselse loper heb ik uiteraard affectie met die wedstrijd. Het vindt plaats in mijn stad, ik ken het parcours goed en onze winkel neemt deel met een zestigtal lopers. Ik ben tegen het banaliseren van wedstrijden omdat het zozegd te min zou zijn.”

“Maar mijn toekomst zie ik toch in zwaardere wedstrijden, zoals ultratrail. Zo neem ik dit jaar nog deel aan een wedstrijd van 160 kilometer in het Amerikaanse Colorado, over rotsige en onverharde wegen. Je mag slapen, maar ik verwacht dat ik het in één ruk zal uitlopen. Hopelijk in 24 à 25 uur. Ik heb vandaag mijn limieten nog niet bereikt, ik kan blijven lopen. Ach, ik zie wel. Als ik even moet slapen, zal ik dat wel doen. Mijn doel is de wereld te ontdekken en wedstrijden te lopen die steeds zwaarder zijn. Mijn ultieme doel is de beklimming van de Mount Everest, in 2017 of 2018. Een paar weken lang, in de open natuur, de strijd aangaan met die berg. Heerlijk.”

Tim Schoonjans

De Brailleliga loopt de 20km door Brussel

Lopers als uithangbord

BRUSSEL – De hoofdstad maakt zich terug op voor een loopfestijn. De 34ste editie van de twintig kilometer door Brussel zal dertigduizend lopers en heel wat geïnteresseerden lokken. Een mooie gelegenheid om het publiek te sensibiliseren.

De Brailleliga is een vaste klant op de twintig kilometer van Brussel. Net als een brede schare organisaties maken ze van de gelegenheid gebruik om hun werking in de kijkers te zetten en om aandacht te vragen voor specifieke projecten. En dat doe je het best met een stevige groep.

“Dit jaar nemen we deel met meer dan 430 lopers, toch wel een mooie ploeg,” stelt Lies Paelinck (32), communicatieadviseur van de Brailleliga. “Zeven jaar geleden namen we voor het eerst deel met een vijftigtal lopers. Sindsdien is dat aantal elk jaar gegroeid.” “Ons team bestaat zowel uit mensen met als

uit mensen zonder een visuele handicap. Er is veel enthousiasme, veel mensen die willen gidsen, maar jammer genoeg lopen er maar een tiental slechtzienden en een paar blinden mee. Het probleem is dat mensen met een visuele beperking vaak niet weten dat ze perfect kunnen lopen, met begeleiding van een gids.”

De Brailleliga heeft geen eigen sportdienst die zich actief bezighoudt met het aanbieden van sport voor mensen met een visuele handicap. Daarvoor moeten die personen bij specifieke clubs of organisaties aankloppen. De Brailleliga is uiteraard wel beschikbaar voor tips en informatie.

“Eenmaal mensen met een visuele handicap ermee beginnen, zetten ze meestal door en trekken ze anderen mee. Het is vooral kwestie van een goede gids te vinden: iemand die goed kan begeleiden, liefst van hetzelfde niveau is en tijd maakt om mee te trainen. Het is perfect mogelijk voor hen om sportief te zijn.”



De Brailleliga neemt ieder jaar deel aan de 20 kilometer door Brussel. Dit jaar zijn maar liefst 430 lopers ingeschreven.

Het sportevenement is voor de organisatie een uitgelezen kans om het grote publiek te sensibiliseren. Ze gebruiken een deel van het inschrijvingsgeld om één of meerdere projecten financieel te steunen.

In de kijker

“Onder meer onze Brilleday wordt met dat geld gesteund,” vervolgt Paelinck. “Daar kunnen slechtziende kinderen aan allerlei aange-

paste activiteiten deelnemen. We willen ook een lichtlabo aanbieden. In dat labo wordt onder meer aangepast lichtadvies gegeven aan slechtziende personen, en er zal een ruimte ontwikkeld worden waarin zij diverse soorten verlichting en contrasten zouden kunnen testen. Weten dat ze hier aan meewerken, is motiverend voor de lopers.”

“De twintig kilometer door Brussel is echt wel ideaal voor ons: je krijgt heel wat aandacht,



© MARC DHAENEN

Christophe Thomas: "Naast al die inspanningen is de Marathon des Sables toch vooral emotie, en prachtige ontmoetingen."



© BRILLELIGA

je kunt sensibiliseren en fondsen werven. We schenken onze lopers een gratis T-shirt en verwachten dat zij het dragen, zodat onze naam in de kijker komt. We bieden ons team ook het Sint-Jozefinstituut aan om rustig om te kleden, zich te verfrissen en te genieten van een hapje en een drankje. Er hangt daar altijd een gemoedelijke sfeer. Dit is het enige sportevenement waarin wij actief zijn met een team, dus zorgen we dat het tiptop in orde is."

Wie zondag vanuit zijn luie zetel wil genieten van dit bruisende evenement, moet afstemmen op tvbrussel. De stadszender zal live verslag uitbrengen waardoor u niets hoeft te missen. Gaat u toch ter plaatse? Dan wordt aangeraden het openbaar vervoer te gebruiken. De MIVB versterkt voor de gelegenheid haar netwerk.

Tim Schoonjans

Meer info op www.braille.be



David Steegen

Het legioen

We kunnen proberen om de ontlading van een kampioenstitel te beschrijven. Het is hopeloos. De ontroering van collega's die elkaar in de armen vallen, bedanken en oprecht liefhebben. De aandoenlijke euforie van spelers die met de trouwe fans verbreederen. De dankbetuigingen van bestuursleden aan hun directe medewerkers. De overrompeling, midden in de nacht, van de discotheek waar spelers en staf rustig hoopten te vieren. Spelers die alles en iedereen fotograferen en de foto's op Instagram plaatsen. Ze willen geen moment missen van hun triomf. De bevrijdende opluchting van de Anderlechtgegijzelden: de spelersvrouwen en de partners van de anonieme soldaten van Sporting Anderlecht die een seizoen lang achter de schermen gewroet en gezweet hebben om de helden van het succes, de spelers en trainers, te helpen het hoogste doel te bereiken. Het is een onbegonnen werk. Hoe beschrijf je de symbiose van de tientallen duizenden fans met de club, allen verenigd door de paars en witte kleuren? De intense communie van supporters met de club is nooit mooier geweest dan afgelopen zondag. Het spontane feest achteraf was intenser dan de ondraaglijke spanning van de afgelopen weken en maanden. De verstoorde training van nog geen drie weken geleden is helemaal vergeten en vergeven. Zo snel kan het gaan in voetbal. Kampioen worden op de laatste speeldag is tergend, onwezenlijk bijna. De explosie van zoveel opgekropte frustratie maakt alles goed. De supporters van RSC Anderlecht zijn nooit beter geweest. Bij de 0-1 achterstand, toen Zulte Waregem virtueel kampioen was, werd de ploeg naar voren gestuwd alsof het vooruitzicht van een onverdiende tweede plaats oorverdovend en onmiddellijk weggebruuld moest worden. Nimmer zo veel geestdrift meegemaakt vanuit de tribunes.

RSC Anderlecht speelde met twaalf. Een afgeweken bal besliste over het kampioenschap. Daar hebben de supporters voor gezorgd. De *Mauves Army* achter het doel, de mannen van de oude *K4*, de *Purple Heart*, de supportersclubs en de anonieme supporters die hondstrouw de club door weer en wind, in voor- en tegenspoed volgen.

De fans waren al uitzonderlijk sterk voor de aftrap. Het kon gewoonweg niet misgaan. De tifo achter het doel ontroerde de voorzitter. Zo hebben we hem zelden gezien. Het eerbetoon aan zijn vader Constant Vanden Stock, met een prachtig gigantisch doek gespreid over een hele tribune, bewoog hem tot tranen toe. De duizenden supporters achter het doel die achteraf allemaal een foto van zijn vader omhoog hielden, maakten het moment helemaal compleet.

En dan was er Marcin Wasilewski. Het contract van het icoon loopt in juni af. Na bijna zeven seizoenen lijkt zijn tijd bij Anderlecht voorbij. De voorzitter en de algemeen directeur brachten hulde aan de man van alle oorlogen, het slachtoffer van veel onrecht. Wasyl is een volwaardig lid van de familie. De harde alfaman was niet bestand tegen zoveel emotie. Twintigduizend supporters die minutenlang zijn naam scandeerden, braken de sterke Pool. Wenend nam hij het prachtig geschenk in ontvangst (een ingekaderde foto van hem, gemaakt door topfotograaf Stephan Vanfleteren). De wedstrijd was nog niet begonnen en hij was al gewonnen. Bij de volgende crisis zal het allemaal weer wat minder zijn, maar zondag heeft het paars-witte legioen alles bepaald. Waarvoor dank.

www.brusselnieuws.be/steegen

David Steegen is persverantwoordelijke van voetbalclub RSC Anderlecht

OPPERMAGTIG LOGIS

OUDEGEM – De Beker van België heeft tafeltennisclub Logis Oudergem al op zak, en nu hebben de Brusselaars ook de landstitel in het vizier.

Logis Oudergem heeft, zoals u eerder al kon lezen, geïnvesteerd in een kampioenenploeg. Dé uitschieter was het aantrekken van topper Jean-Michel Saive. Begin deze maand namen ze het in de finale van de Beker van België op tegen Virton. De spannende wedstrijd eindigde uiteindelijk op een duidelijke

4-0 overwinning voor de Brusselaars, die zo de eerste nationale Beker in hun geschiedenis in de lucht mochten steken. Een knappe prestatie, maar de honger is nog niet gestild. In de finale van het Belgisch Kampioenschap heet de tegenstander Sokah Hoboken. De heenwedstrijd in het Antwerpse eindigde met 0-4 in het voordeel van Logis. De titel kan op zaterdag 25 mei een feit zijn. De wedstrijd begint om halfnegen. De toegang is gratis. Meer informatie vindt u op www.logis-auderghem.be. **TS**

JIUJITSU MET TRADITIE

BRUSSEL – De oudste jiu-jitsucompetitie van ons land is op zaterdag 1 juni aan zijn dertiende editie toe.

De Spartakiades zijn een begrip in de Belgische jiu-jitsuwereld. Ten eerste omdat het door de jaren heen een competitie met traditie is geworden, maar ook door de kwaliteit die er op de mat wordt gelegd. Vechters van uiteenlopende leeftijden en niveaus komen er aan de bak.

Het Zuidpaleis wordt op 1 juni omgetoverd

tot een vechtsporttempel. De competitie begint om 10 uur 's ochtends met kinderen uit geboortejaren 2008 – 2006. De volwassenen met witte gordel beginnen er als laatste aan, om 17 uur. Los van de eer van de overwinning, staat er ook een smak prijzengeld op het spel. Kinderen betalen 5 euro om deel te nemen, volwassenen 25 euro en toeschouwers hebben genoeg aan een muntstukje van 2 euro. Meer informatie over inschrijvingen en organisatie vindt u op www.najahbjj.be. **TS**