

**Het hoofd  
weegt zwaarder  
dan de benen**



OLIVIER VERHAEGE

# Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

*Waarom hardlopen  
gelukkig maakt*

Angèle

‘Je moet zorgen dat je betoog eenvoudig, in treffende, fatsoenlijke, welgekozen bewoordingen en welluidende, geestige zinsneden is gesteld, waarbij je je bedoeling zo goed mogelijk schetst en je ideeën uiteenzet zonder ze ingewikkeld en duister te maken. Zorg ook dat bij het lezen de zwaarmoedige lezer een lach opbrengt, de goedlachse zijn lach verbreedt, de simpele niet wordt gekwetst, de schrandere je vindingrijkheid bewondert, de ernstige geen aanstoot neemt, en de voorzichtige je zijn lof niet onthoudt.’

– Voorwoord *Don Quichote*, Cervantes

## INHOUD

---

<b>VOORWOORD</b> door Koen Naert	8
-------------------------------------	---

---

<b>INLEIDING</b> En als je nu eens begon met hardlopen	14
---	----

<b>2009-2014</b> En als je nu eens heel ver zou lopen?	18
---	----

<b>DE ZOMER VAN 2014</b> Het kantelpunt	30
--	----

<b>OM TE BEGINNEN</b> Sneller leren lopen tijdens de jaarwisseling 2014-2015	50
---	----

<b>2015</b> Steeds langer leren hardlopen	78
--	----

<b>EN DAN NU</b> De concrete voorbereiding op de Spartathlon	114
---	-----

<b>DE TOCHT</b> Spartathlon	182
--------------------------------	-----

<b>VANDAAG</b> Het leven na de Spartathlon	210
---	-----

---

<b>DANKWOORD</b>	220
------------------	-----

**VOORWOORD**

---

# **EEN REIS DIE ALTIJD VERDER GAAT**

**KOEN NAERT**

---

Toen ik in de zomer van 2018 Europees kampioen op de marathon werd, is een aantal keren geschreven dat het wel ‘vanuit het niets’ leek te komen, dat ‘niemand dit had zien aankomen’ en zelfs dat ik wellicht ook mezelf had verbaasd. Het is nu niet dat ik het vanzelfsprekend vond te winnen, integendeel, maar een buitengewone verrassing was het ook weer niet: aan die ene overwinning gingen namelijk tien jaar bikkelharde training en een jeugd vol hardlopen vooraf.

Ik heb altijd hemel en aarde bewogen om te kunnen trainen en beul mezelf zowat elke dag af om te kunnen wedijveren met mijn concurrenten, veelal Kenianen die een fysiek voordeel hebben.

Was die Europese titel een verrassing? Een beetje ‘ja’, omdat je nooit alles in de hand hebt, maar zeker ook ‘nee’, omdat ik me er maniakaal op voorbereid heb.

Die maniakale voorbereiding blijkt ik met Olivier gemeen te hebben. Tijdens het lezen overheerste een gevoel van herkenning: zijn vastbeslotenheid om zijn doel te halen, zijn strijd om hardlopen en werken te combineren, het gevecht met passies en andere verplichtingen. Het is ook mijn wereld, al vind ik het vandaag eerder een keuze dan een strijd. Omdat ik er ook van geniet. Net zoals Olivier overigens.

Is het echt nodig om er zo maniakaal voor te gaan? Misschien wel. ‘Om een groot doel te halen, heb je een heel klein beetje ontevredenheid nodig’, schrijft Olivier. Ik noem het niet ontevredenheid, maar strengheid en reflectie. Ik zal mezelf altijd in vraag stellen, mijn eigen proces tegen het licht houden, zoeken hoe ik mezelf beter of sterker kan maken. Ik stel mij telkens weer nieuwe doelen, kleine soms, maar toch doelen die mij de volgende keer sneller of verder zullen doen lopen.

Daar komt die typerende titel al meteen om de hoek kijken: het hoofd weegt zwaarder dan de benen. Dat is echt zo. Zonder mijn hoofd haal ik het niet, want om te winnen moet ik niet alleen de snelste zijn, de beste loper, maar ook de slimste.

Elke marathon is een nieuwe puzzel met stukjes die ik uitgebreid bestudeer: wat is het parcours, welk weer kan ik verwachten,



wie zal mijn haas zijn en mij erdoor trekken? Dat kan ik grotendeels voorbereiden, maar er zijn altijd puzzelstukjes waarvan ik weet dat ze deel uitmaken van het geheel, maar die ik niet in de hand heb: opnieuw dat weer, de andere atleten aan de start, mijn gemoedsgesteldheid. Met onafgebroken training maak ik mijn benen klaar voor de strijd, en met dagelijkse meditatie houd ik mijn hoofd rustig en sterk. En toch is het elke keer weer onzeker of ik wel mijn beste tijd zal lopen.

Desondanks ga ik daar bij elke start van uit. Zoals Olivier nooit een plan B had: hij zou de Spartathlon lopen, er zat geen alternatief in zijn planning. Op die manier loop ik ook elke marathon: ik moet er bij de start van uitgaan dat ik hem in een persoonlijke besttijd zal lopen, alleen dan ben ik mentaal sterk genoeg om mijn benen dat te laten verwezenlijken. Ik weet dat elke wedstrijd weer onzeker is, maar aan de start moet ik het omgekeerde denken. Die tegenstelling is voor mij eigen aan het hardlopen.

Er zit blijkbaar nog wel meer contradictie in het langeafstandslopen: dat je het allemaal alleen moet doen, schrijft Olivier. En ook: dat je het niet kunt zonder de mensen rond je.

Dat is voor mij een prachtige tegenstelling die heel eigen is aan mijn sport. Ik vind mijn marathonlopen zeer individueel, echt ontzettend eenzaam. Het is bijna niet voor te stellen hoeveel uren ik telkens weer alleen aan het trainen ben, die kilometers afleg, in mijn dooie eentje mijn ene voet telkens weer voor de andere zet. En toch hebben wij, hardlopers op de lange afstand, zoveel te danken aan de mensen rond ons. Er staat een voltallig team achter de eenzame atleet. Het is een team dat begint bij het eigen gezin en de vrienden, maar waar ook kinesisten en dokters in zitten, voedingsdeskundigen, sponsors, en evengoed managers en het communicatieteam. Hardlopen doe je alleen, maar tezelfdertijd samen.

Goddank is marathonlopen, en ultralopen in het algemeen, een heel solidaire sport. Op het einde van de rit wint natuurlijk de sterkste. Elke marathon is een uitputtingsslag, alleen de allerbeste komt dan als eerste over de meet. Maar juist omdat iedereen dat beseft, is het respect tussen de atleten zo groot. Aan de start zijn

we concurrenten, maar op het einde van de wedstrijd zijn we allemaal helden die een heldenprestatie hebben neergezet. We hadden allemaal wel de eerste willen zijn, maar we hebben het toch maar gedaan. Dat laatste gevoel overheerst.

Misschien is het wel door dat gevoel van solidariteit dat een boek over hardlopen, en in het bijzonder langeafstandslopen, zo'n goed idee is. Precies omdat het hoofd zo belangrijk is, is er niet één gouden schema dat iedereen over de meet helpt. Integendeel, elke loper is een individu dat zijn sport op een eigen, persoonlijke manier beoefent. Het boek van een andere loper is nooit het boek van een concurrent, maar het boek van een collega voor wie je respect hebt. En vanuit die gedachte is er niets leukers dan meer te weten komen over die collega-atleet. Hoe benadert hij de lange afstand? Hoe pakt hij voeding of tijdsbesteding met vrienden aan? En ook: hoe voelt hij zich daarbij? Als het over hardlopen gaat, zijn er vele wegen die naar Rome leiden, en elke weg is goed en interessant om meer over te weten te komen.

Wat me daarbij het sterkst boeit, is te lezen waar sport de atleet heeft gebracht, en hoe sport de atleet als persoon heeft veranderd. Dat trok mij bij het lezen van dit boek misschien nog het meest aan: de persoonlijke evolutie van Olivier als hardloper én als mens. Lees, wanneer je aan het einde van dit boek komt, opnieuw de eerste dagboeknotities: je zult een andere Olivier lezen. En dat verbaast me eigenlijk niet: hardlopen maakt een loper tot een ander mens. Zonder mijn marathons zou ik niet zijn wie ik ben: iemand die positief in het leven staat, altijd vooruitkijkt, steeds op zoek is naar beter. Door het hardlopen ben ik beter in staat om over mezelf na te denken. Het is mijn manier van in het leven staan, en door al dat reflecteren besef ik des te meer wat een *lucky bastard* ik ben dat te kunnen zeggen. Iets heel graag doen en daar dan ook nog eens aanleg voor hebben, dat is echt geluk hebben.

Ondertussen heeft het marathonlopen mij al op veel plaatsen in de wereld gebracht die ik anders wellicht nooit had bezocht. Door lang en ver te lopen heb ik al meer kunnen genieten van het moois in de wereld en in de natuur dan wanneer ik dat niet had

gedaan. En ik kan ook steeds beter mijn voornemens over hoe ik in het leven wil staan waarmaken. Daar ben ik dankbaar voor.

Zonder mijn langeafstandslopen had ik evenmin ooit een voorwoord voor een boek over hardlopen geschreven. Het ultralopen is een reis die steeds verder gaat, die bij mij niet eindigt met een schitterende tijd, en die bij Olivier niet eindigde met de beoogde Spartathlon. Een echte langeafstandsloper gaat dan ook steeds verder, in benen én in hoofd.

Koen Naert  
25 maart 2019



**INLEIDING**

---

**EN ALS JE NU  
EENS BEGON MET  
HARDLOPEN**

---

Het leven bestaat uit keuzes maken. Hoe jonger de leeftijd waarop je die keuzes moet maken, hoe makkelijker. Omdat je dan minder afwegingen maakt. Omdat je met veel minder dingen en mensen rekening moet of wilt houden. Omdat je minder bang bent om te mislukken misschien ook.

Toch zijn de keuzes die je in je jeugd maakt vaak van cruciaal belang voor de rest van je leven. Ik wist al op mijn achttiende dat ik niets technisch zou doen: ik heb alleen twee linkerhanden. Het zou ook niets worden met exacte wetenschappen, mijn interesse in vakken als fysica en chemie was niet wat je noemt bijzonder groot. Wat overbleef was mijn liefde voor sport, en mijn liefde voor boeken. Wat zou het worden?

Het werden de boeken, en vanuit de boeken de interesse voor recht. Dus ging ik rechten studeren, maar zonder absoluut overtuigd te zijn dat het de perfecte keuze voor me was. Mensen die er hun hele leven van dromen om schrijnwerker te worden, een passie hebben voor lesgeven, weten dat hun bestemming in de kunstacademie ligt: ik keek ernaar en was er stikjaloers op. Voor mij was het een sprong in het diepe, een onzekere keuze, met als resultaat vooral veel afwachten of het wel iets voor mij zou zijn.

Het bleek iets voor mij, dan toch. Terwijl ik begon te dromen van mijn diploma, maakten de cursussen en de eerste examens mij keihard duidelijk dat de kans op mislukken reëel was. Dat maakte mij niet minder gemotiveerd, integendeel. Hoe intenser ik voel hoe moeilijk het is om een doel te halen, hoe hoger ik het doel stel. Een diploma rechten op zich was niet meer voldoende: ik zou voor strafrecht gaan, om uiteindelijk te kunnen pleiten in assisenzaken.

Ik haalde mijn diploma, al was het nipt. Ik was (en blijf) een speelvogel die juist genoeg deed om het doel te halen. Maar ik had de horde genomen, en toen nam het leven me een beetje mee, naar andere oorden en andere doelen. Het strafrecht en de assisenzaken verdwenen naar de achtergrond. Er kwamen andere interesses en doelen, ik gooide me in het studentenleven, genoot van mijn vrienden en van Gent, de stad waar ik studeerde. Omdat ik het nog te vroeg vond om de echte wereld in de stappen, studeerde ik zelfs

nog een extra jaar voor een master fiscaliteit. En toen had ik mijn eerste job te pakken, bij Ernst&Young.

De student was werknemer geworden, een van de talrijke pendelaars die elke dag van en naar de hoofdstad sporen, en ik was afhankelijk van andermans afspraken en agenda. Voor het eerst was ik niet meer de enige eigenaar van mijn eigen tijd en lukte het me niet meer altijd om 's avonds te zijn waar ik wilde zijn: op de voetbaltraining.

Ik speelde voetbal sinds ik kleuter was en deed het niet slecht (ik schopte het zelfs even tot de voormalige tweede klasse van het Belgische voetbal, bij de reserves van KMSK Deinze). Maar een profvoetballer zou ik niet worden, daarvoor ontbrak die sprankel talent om het volledig te maken.

Noodgedwongen schroefde ik de trainingen op het veld terug, tot ik ze zelfs volledig opgaf en alleen nog één keer in de week mini-voetbal ging spelen. Dat was fijn: ik zag mijn vrienden, vond het spel leuk en voor minivoetbal hoef je niet echt te trainen.

Ondertussen voelde ik wel dat mijn conditie te lijden had onder die afname van sport. En omdat geen enkele ploegsport met mijn baan combineerbaar leek, besloot ik, met een heel diepe zucht, dan maar te gaan hardlopen.

Ik hield niet van lopen. Ik vond het saai en volkomen nutteloos. Als er iets was waar ik bij het voetballen tegenop zag, dan was het wel rondjes lopen op het veld. Geen haar op mijn hoofd die eraan dacht ooit uit eigen keuze te gaan hardlopen!

Maar nood breekt wet. Ik ging hardlopen, omdat het niet anders kon. Het was de enige sport waar ik niemand anders voor nodig had, die ik op de gekste uren van de dag kon beoefenen, en waarvoor geen enkele zaal of geen enkel veld beschikbaar moest zijn. Veel tijd vroeg het ook niet: twee, maximaal drie keer per week een halfuur tot een uur lopen, en ik had mezelf al getraind om 10 kilometer aan te kunnen. Dat was mijn doel geweest, en daar was ik blij mee. Het werk en mijn ontluikende politieke interesse vulden de rest van mijn tijd.

Toen was het al 2009. Ik werkte sinds vier jaar deels in Brussel, deels in Gent, had een evenwicht tussen werk en sport gevonden, en ging af en toe lopen met Filip De Zutter, een goede vriend van me.

Toen we op een dag samen aan het hardlopen waren, vroeg hij me: ‘En als we nu eens iets heel erg zots zouden doen?’

Hij wist toen al dat ik ja zou zeggen. Ik ben geen man die last heeft van een midlifecrisis of burn-out, niet iemand die met sport iets wil doen aan zijn gewicht, en zelfs niet iemand die voor zijn dertigste per se een marathon wil hebben gelopen. Maar iets zots doen, iets waanzinnigs doen, grenzen verleggen voor het verleggen, een doel kiezen dat in wezen veel te hoog ligt: zo iemand ben ik wel.

En dus begonnen we te trainen voor ons eerste grote doel: de marathon in Torhout, zes maanden later.

Dit boek is mijn logboek, niet alleen van die marathon, maar ook van de vele, niet zelden waanzinnige doelen die ik mij stelde of die toevallig op mijn pad kwamen, met als absolute hoogtepunt (maar niet eindpunt) de Spartathlon. Het is mijn logboek van de fysieke voorbereiding, maar bovenal van de mentale weg, die voor mij de zwaarste was. Het is de neerslag van het weerwerk in mijn hoofd, op weg naar elk nieuw doel. Zonder de zelfanalyse van een logboek kan ik mezelf niet overstijgen.