

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

OLIVIER VERHAEGE

I.S.M. SOPHIE DEJAEGER

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Waarom hardlopen
gelukkig maakt



Dit boek is een logboek. Niet alleen van marathons en trainingen, 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.

Dit 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. En met het schrijven ervan hoop ik anderen te helpen zichzelf te overstijgen, of het nu om een marathon, een Spartathlon of de eerste keer vijf kilometer hardlopen gaat. Het is tenslotte allemaal het weerwerk in het hoofd waar het om gaat, en dat hoofd weegt zo vaak zwaarder dan de benen.

Olivier Verhaege

INHOUD

DE START	
Als je nu eens begon met hardlopen?	8
HET VERLANGEN	
En als je nu eens heel ver zou rennen?	12
HET KANTELPUNT	
Een gedachte die me niet meer loslaat	24
VAN DROOM NAAR PLAN	
Het doel wordt concreet	42
HET NIEUWE NORMAAL	
Abnormaal voelt steeds meer als normaal	70
DE TWIJFEL	
Als er geen zekerheden meer zijn	106
DE TOCHT	
Aan de voet van de Akropolis, met de neus naar Leonidas	172
HET LEVEN NA DE DROOM	
Zoeken naar een nieuw normaal	202

NAWOORD BIJ DE HERZIENE EDITIE	212
SLOTWOORD DOOR KOEN NAERT	216

DE START

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 geen technische richting zou volgen: ik heb 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 dat het moeilijk 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. 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 ik kon het ook spelen zonder dagelijkse trainingen.

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.

Zo had ik dan toch een nieuw evenwicht gevonden: ik werkte 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.

© 2023 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12,
B-2060 Antwerpen en Olivier Verhaege

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective Utrecht
www.newbookcollective.com

TEKSTEN

Olivier Verhaege in samenwerking met Sophie Dejaegher

COVERFOTO EN FOTO'S P. 221 EN 222

Bas Bogaerts

AUTEURSFOTO

Thomas Sweertvaegher

OMSLAGONTWERP EN BINNENWERK

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Eerste editie april 2019
Vierde druk februari 2022
Tweede, herziene editie maart 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3962 6
D/2023/0034/271
NUR 489

Foto's verspreid in het boek:

- p. 4 – Onderweg naar Sparta.
- p. 49 – Aankomst Race to the Stones.
- p. 105 – De laatste 500 meter tijdens de Spartathlon.
- p. 199 – Finish van de legendarische Spartathlon, aan de voeten van Leonidas.
- p. 211 – In Lievegem, onze thuisbasis.
- p. 221 en 222 – In het Drongengoedbos.