

SEPI

MET
HART
EN ZIEL

Jonas Heyerick



10	VOORWOORD
16	Proloog DAGBOEK VAN EEN TURBULENTE ZOMER
30	Hoofdstuk 1 MEDAILLE MET EEN KRASJE
44	Hoofdstuk 2 VAN PELOTONVULSEL TOT KERMISKOERS- PLOEGSKE
66	Hoofdstuk 3 KRACHTMETING OP DE KWAREMONT
84	Hoofdstuk 4 HEEL EVENTJES WERELDKAMPIOEN
104	Hoofdstuk 5 BLEITEN VAN CONTENTEMENT
122	Hoofdstuk 6 BITTERBALLEN VOOR ROUBAIX
140	Hoofdstuk 7 WINNEN VOOR IGOR

- 156 **Hoofdstuk 8**
**WORSTELLEN
MET DEMONEN**
- 178 **Hoofdstuk 9**
**MET QUICK-STEP
NAAR DE TOUR**
- 202 **Hoofdstuk 10**
**BIJNA BELGISCH
KAMPIOEN**
- 216 **Hoofdstuk 11**
**KNECHTEN VOOR
EEN COLOMBIAAN**
- 226 **Hoofdstuk 12**
**DE ROLEX
VAN ALBERTO**
- 248 **Hoofdstuk 13**
**CORONA, QUARANTAINÉ
EN DE EERSTE
HARTRITMESTOORNIS**
- 262 **Hoofdstuk 14**
CHOCO IN KUURNE
- 274 **Hoofdstuk 15**
STRONTCOUREUR
- 282 **Hoofdstuk 16**
HET LAATSTE PODIUM
- 294 **Epiloog**

PROLOG



DAGBOEK VAN EEN TURBULENTE ZOMER

Het compleet onverwachte en noodgedwongen einde van Seps carrière is het begin van deze biografie.

De proloog, of het dagboek van een turbulente zomer.

Zondag 25 juni 2023

Het Belgisch kampioenschap in Izegem! Ik voel dat ik niet slecht ben, maar ook niet goed genoeg om met de besten mee te kunnen. Dat is niet verwonderlijk nadat ik eind april mijn pols heb gebroken bij een domme val in een gravelwedstrijd. Ik ben al lang blij dat ik hier vandaag aan de start sta en eindelijk kan opbouwen richting zomer. Daarom vertrek ik overmorgen ook op stage naar Livigno. Ik wil een verlengstuk breien aan mijn uitstekende voorjaar. Daarin heb ik, na twee jaar vol twijfels en mindere resultaten, gevoeld dat er wél nog twee, misschien drie goede jaren in zitten. Gelukkig maar, want voor mezelf heb ik al lang uitgemaakt dat ik meteen stop als ik niet meer op niveau kan zijn. Maar dat is dus nog niet voor meteen...

Wanneer Wout van Aert en Yves Lampaert demarreren, twijfel ik om mee te gaan, want ik heb net een ferme inspanning achter de rug. Als ik op mijn Garmin kijk, schrik ik: hartslag 196. *Fuck!* Dat is verdomd hoog. Is het opnieuw een hartritmestoornis? Ik besluit om even op adem te komen, en niet mee te springen...

Ik heb de voorbije drie jaar al een paar hartritmestoornissen gehad en de eerste keer, in de zomer van 2020, maakte ik me daar veel zorgen over. Specialisten van het AZ Sint-Jan in Brugge hebben toen met een katheter een kijkoperatie gedaan, maar vonden niks. 'Geen probleem, je mag verder koersen', zeiden ze unaniem. Anderhalf jaar geleden kreeg ik echter opnieuw hartritmestoornissen, toen zelfs meerdere op korte tijd. Opnieuw onderzoeken, opnieuw zonder iets te vinden. Ze hebben toen onderhuids een chip bij me ingeplant, die vierentwintig uur op vierentwintig mijn hartslag registreert. Als die chip iets onregelmatigs registreert – een hartslag boven de tweehonderd, of onder de dertig, en dat voor een bepaalde duur – stuurt hij dat automatisch door naar de dokters. Na elke onregelmatigheid zeiden ze: 'Niks aan de hand. Doe maar voort.'

Nog tijdens de koers neem ik me voor om morgenvoormiddag contact op te nemen met het ziekenhuis om te vragen of ze mijn hartslaggegevens eens goed willen checken. Ik heb nood aan geruststelling.

Remco Evenepoel wordt trouwens Belgisch kampioen na een zoveelste fenomenaal nummer dat hij opvoert. Zelf word ik zesenvestigste.

Maandag 26 juni

Het is nog erg vroeg die ochtend wanneer het AZ Sint-Jan me zelf belt: ‘We hebben gezien dat je hart raar deed en dat je grafiek anders is dan anders. Kan je langskomen?’

Enerzijds ben ik gerustgesteld dat die chip doet wat hij moet doen, anderzijds maak ik me zorgen omdat de dokters me nog nooit eerder gevraagd hebben om langs te komen. Zou er toch iets mis zijn?

Ik haast me naar het AZ, waar de dokter duiding geeft. Toen ik die 196 op mijn scherm zag staan, was mijn hartslag al aan het zakken. Voordien had hij gepiekt tot 227! Die piek was niet alleen een pak hoger dan anders, hij duurde ook een stuk langer dan bij al mijn voorgaande stoornissen. Ze willen me opnieuw uitgebreid onderzoeken. Ik stel meteen mijn geplande stage in Livigno uit.

Donderdag 29 juni

De onderzoeken ken ik intussen. Ze doen én een kijkoperatie via mijn lies én met behulp van medicatie voeren ze protocollen uit die mijn hartslag eerst verhogen, en dan weer verlagen, dit om zo goed mogelijk echte koersomstandigheden te simuleren.

Al snel krijg ik goed nieuws: ‘Niks abnormaals te zien. Alles is in orde.’ Ik slaak een zucht van opluchting. ‘Maar,’ zeggen de dokters, ‘voor de zekerheid willen we later deze week ook nog een MRI maken van je hart.’ Dat deden ze drie jaar geleden ook en toen was er niks te zien. ‘We verwachten opnieuw geen problemen,’ zeggen ze ook dit keer. Gerustgesteld herboek ik mijn stage in Livigno. Ik plan mijn vertrek de dag nadat de resultaten van de MRI bekend zullen zijn. Ik bel de eindredacteur van *Vive le vélo* om te zeggen dat ik tijdens de Tour helaas niet op de voorziene dagen als analist bij Karl aan tafel kan komen zitten. ‘Persoonlijke redenen,’ zeg ik. Ik zeg niks over de MRI-scan die op dat moment gepland staat. Bij *Vive le vélo* tonen ze begrip. Ze plannen me later in tijdens die Tour.

Dinsdag 4 juli

Vandaag ga ik onder de scanner. Het is wachten tot morgen, op de resultaten van de MRI. De dokters zijn er redelijk gerust in. Ik dus ook.

Woensdag 5 juli

Ik sta speciaal vroeg op en ga al twee uur trainen vóór ik naar de dokter ga. Hanne wacht me op aan het ziekenhuis. Ik wil haar erbij, want je weet maar nooit...

De dokter steekt meteen van wal: ‘De katheterisatie en bijbehorende onderzoeken waren goed. We zouden je groen licht hebben gegeven om verder te koersen.’

Ik voel een ‘maar’ komen.

En jawel...

‘Maar op de MRI hebben we helaas littekenweefsel op je hart gezien. Daarom moet ik je zeggen dat je geen professionele sport meer mag beoefenen. Anders loop je te veel risico op hartfalen, een hartstilstand. Je móét stoppen met koersen.’

Baf! Dat nieuws valt rauw op mijn dak. Ik voel de aarde onder mijn voeten wegzakken. Gelukkig zit Hanne naast mij.

De dokter doet verder zijn uitleg, maar ik hoor vooral mijn hart bonken in mijn hoofd. Mijn hartritmestoornissen blijken niks te maken te hebben met het littekenweefsel. De stoornissen zaten in de linkerbovenkamer, het weefsel op de rechteronderkamer. De stoornissen zorgen voor een hogere, snellere hartslag, terwijl het littekenweefsel er net voor kan zorgen dat mijn hart stopt met slaan. Waar dat weefsel plots vandaan komt, vraag ik met onvaste stem aan de dokter. ‘Door een virus *à la* griep of, meer kans, corona dat zich op je hart heeft gezet,’ zegt hij.

Ik ben blijkbaar een van de mensen die ‘pech’ heeft gehad – *the story of my life*. Ik moet ergens de afgelopen jaren een virus hebben gehad, en toen ik me beter voelde en de dokter me genezen verklaarde, ben ik terug beginnen te trainen en koersen, niet wetende dat dit virus zich intussen op mijn hart had gezet. Gevolg: door de inspanningen is een deel van mijn hart ontstoken, waarna zich littekenweefsel heeft gevormd. En waar littekenweefsel is, werkt je hart niet meer.

Ik duizel, en vraag of er écht niks aan te doen is. Of er niet toch een mogelijkheid bestaat om dit op te lossen? Of ik ergens een tweede opinie kan vragen? De dokter is duidelijk. Het is voorbij. Zonder nog een woord te zeggen stap ik naar buiten. In mijn hoofd tollen de gedachten door elkaar,

maar één ding weet ik zeker: mijn leven zal er vanaf vandaag compleet anders uitzien. Heb ik nog wel een leven?

Thuis ontmantel ik meteen de hoogtetent waarin ik sliep. In de living verzamel ik het trainingsmateriaal dat daar standaard ligt: mijn massage-rollen, mijn halters, mijn matje. Ik breng alles naar de zolder. Het is een uiting van pure frustratie en kwaadheid. Dit kan toch niet echt zijn?

Ik verwittig de mensen van wie ik vind dat ze dit moeten weten: de ploeg, mijn familie, mijn beste vrienden. Ik stuur hen een berichtje, want bellen wil en durf ik niet. Ik weet dat ik instort als ik het aan de telefoon moet vertellen.

Iedereen valt uit de lucht. Logisch, er was niemand op de hoogte van mijn eerdere hartritmestoornissen. Ik wilde mijn familie en vrienden niet nodeloos ongerust maken, en in de media wilde ik niet de stempel 'renner met hartproblemen' opgeplakt krijgen. Dat is geen goede reclame voor een coureur.

Ik cancel ook meteen mijn stage in Livigno en bel de eindredacteur van *Vive le vélo*. Ik wil eigenlijk nog niet zeggen wat er precies scheelt, maar aan de telefoon breek ik. Bleitend doe ik het hele verhaal. Eindredacteur Thomas leeft mee en toont begrip: 'Als je tegen het einde van de Tour toch wil komen, houden we een plaatsje vrij.'

Het is het ene moeilijke moment na het andere. Het is ook tijd om de kinderen op de hoogte te brengen. We roepen de kindjes samen en zeggen dat 'papa plots moet stoppen met koersen'.

Hun eerste vraag: 'Waarom moet papa stoppen met koersen?'

Ik antwoord op kindermaat: 'Omdat papa pijn heeft aan zijn hartje.'

Hun tweede vraag: 'We hebben honger. Mogen we een boterham met choco?'

Hanne en ik schieten in de lach. Dat is hoe kinderen ermee omgaan. Ze hebben er wellicht niks van begrepen, denken we...

Donderdag 6 juli

Ik sta op met veel energie. Dit is mijn nieuwe leven, vroeger dan gedacht, maar ik ga er het beste van maken. Dat blijf ik mezelf die ochtend voorhouden. Uiteindelijk blijkt het een rotdag te worden. De eerste ochtend zonder training, de eerste namiddag zonder training, de eerste dag zonder doel... En zo zullen er nog vele 'eerste keren zonder' volgen. Ik weet niet of ik dit aankan.

Verslag

Geachte Collega,

Wij zagen uw patiënt SEP JAN VANMARCKE op de
cardiologie op 05-07-2023.

Voorgeschiedenis:

2020: nazicht ikv. hart-
elektrofysiologisch
Revealuitz:
Geen cr

Alle

Geen

Therapie

- Trelegy en
1/d

Anamnese:

Patiënt komt ikv. h
Tijdens Belgisch ka.
sporter) een beklem.
een 30-tal seconden
ongeveer 2 min. hartriti
een hartslag rond 220 sl.

MRI-hart:

Beperkte sequelen van (peri) ,
vrije linker laterale ventrikel (nie
zones van oedeem ,normale T2 i
inflammatie.

Goed bewaarde linkerventrikel ejectionfracctie 67%.

BESLUIT:

Uw patiënt Sep Vanmarcke kwam op de raadpleging cardiologie van 05/07/2023. Bij deze 34-jarige patiënt weerhouden we één episode van hartkloppingen, met documentatie van aritmie op de Reveal. Na analyses van de Reveal en na advies van verschillende collega's wereldwijd zijn de hartritmestoornissen waarschijnlijk supraventriculair. Patiënt vermeldt ook dat hij 45 min. ervoor een hoge dosis cafeïne had genomen. MRI hart toont evenwel een beeld compatibel met beperkte sequellen van (peri)myocarditis midventriculair thv de linker laterale ventrikel. Die sequellen zijn niet gelinkt aan klinische ventriculaire tachycardie uitloikbaar tijdens het ventriculaire hartritmestoonissen en er was ook geen elektrofysiologisch onderzoek. Daartegenover staat dat de MRI bevindingen niet aanwezig waren 3 jaar geleden en dat deze evolutie waarschijnlijk kan verklaard worden door professionele sport. Daarom is het voor mij en de andere elektrofysiologen en cardiologen van het AZ Sint-Jan te Brugge zeker afgeraden om professionele sport te continueren om potentiële gevaarlijke problemen in de toekomst te vermijden. Een uitleg werd aan de heer Vanmarcke en zijn vrouw gegeven. Op dit moment zie ik geen contra-indicatie om recreatief te sporten en ik zou zeker een MRI hart controleren binnen ongeveer een jaar om zeker te zijn dat de hartaantasting niet evolueert.

Met collegiale hoogachting

De perswoordvoester van de ploeg zegt dat ze een persbericht willen versturen, maar daar wil ik niet van weten. Het is de laatste keer dat ik als renner zelf iets te melden heb; dit nieuws wil ik absoluut zelf naar buiten brengen. Ik worstel met de manier en met de woorden waarmee ik mijn afscheid wil aankondigen, maar uiteindelijk krijg ik iets op papier. Zodra het bericht de wereld is ingestuurd, word ik overstelpt met reacties. De meeste vol medeleven en steun. Hartverwarmend.

's Avonds stop ik de kindjes in bed. Mijn dochter zegt: 'Papa, het is niet fijn dat je moet stoppen met koersen. Maar nu ga je wel meer thuis bij ons kunnen zijn.' Ik slik de krop in mijn keel door en besef: elk nadeel heeft ook een voordeel.

Vrijdag 7 juli

Sylvan Adams, de grote baas van Israel-Premier Tech, belt me persoonlijk op. Het doet me iets, want ik ben maar een van de duizenden werknemers van zijn bedrijf. Adams zegt me hoe jammer hij het vindt dat ik moet stoppen, maar hij vraagt me of ik bij de ploeg wil blijven, in de staf, als ploegleider. Iets waar ik eens goed over moet nadenken. Alleen heb ik geen zin om daarover te moeten nadenken...

Zondag 9 juli

Ik breng vandaag, net als gisteren, veel tijd door in mijn *fietskot*. Ik leg nieuw stuurlint, check mijn banden, kettingen, remmen en versnellingen, en ik poets al mijn fietsen. Die avond besef ik dat het jaren geleden is dat mijn fietsen zo hebben geblonken als nu. En waarom?

Dinsdag 11 juli

Ik sta op en ga slapen met angst. Angst voor wat nog komen zal, angst voor de toekomst, angst voor de dood. Ik ben dan wel gestopt als prof, maar ik mag van de dokters nog licht sporten, tot tien uur per week. Toch bestaat het risico dat het littekenweefsel op mijn hart blijft groeien en dat binnenkort dus een nog groter deel van mijn hart niet meer zal functioneren. Dan moet ik zelfs stoppen met rustig sporten en wordt een defibrillator noodzakelijk. Niet weten of dat gaat gebeuren, de schrik dat mijn hart plots gaat stoppen... Het raast te vaak door mijn hoofd, ik worstel daarmee. Ik overweeg sowieso een defibrillator. Dan weet ik dat mijn hart niet zomaar meer kan stilvallen. Dat zou me toch al deels geruststellen.

Veel mensen raden me aan om een tweede opinie te vragen, bij een

andere dokter. Maar een MRI kan niet duidelijker zijn. Dit is geen kwestie van interpretatie, of de juistheid van een doktersoordeel. Dit is een scan, en die scan toont littekenweefsel. En dat wil zwart op wit zeggen dat een deel van mijn hart niet werkt. Punt. Een tweede scan zou net hetzelfde tonen.

Anderen proberen me te troosten en zeggen dat ik toch niet mag klagen: 'Je mag nog alles doen. Je leeft nog.' Klopt. En ik heb altijd meer willen zijn dan alleen maar 'een coureur'. Ik wilde tegelijkertijd ook vader, echtgenoot en kameraad zijn. Maar de koers bepaalde mijn leven en had zijn weerslag op alles wat ik deed, de koers was altijd allesoverheersend. Als ik het gras afreed, deed ik dat op een zitmaaier, om mijn benen rust te gunnen, en nooit in de week voor een belangrijke koers. Als ik ging barbecueën bij vrienden, dacht ik aan de training van de volgende dag. Als we een verjaardagsfeestje voor de kindjes planden, moest dat in mijn trainingsschema passen. En plots valt dat allemaal weg, en wacht de leegte.

Woensdag 12 juli

Elke morgen vraag ik me af: wat zal ik vandaag gaan doen? Er is werk genoeg: in de tuin, bij familie, in het huis. En toch doe ik... niks. Toch niks nuttigs. Elke keer opnieuw denk ik: 'Dat doe ik morgen wel. Of overmorgen.' Wat maakt het ook uit? Vroeger maakte het wel uit. Dan moest ik het gras maaien of de haag scheren omdat ik twee dagen later op stage vertrok, of dan moest ik mijn fietskot opruimen omdat de voorjaarskoersen in aantocht waren. Er zat altijd druk op de ketel.

Stoppen met koersen brengt ook administratieve rompslomp met zich mee. Ik moet alle officiële instanties op de hoogte brengen, ik moet van alles regelen. Maar het is vakantie, en bijna al mijn mails en telefoontjes blijven onbeantwoord. Wat ik moet doen? Waar ik nog recht op heb? Ik heb geen flauw benul.

Van de ene dag op de andere is nu ook de geldkraan vanuit Israël-Premier Tech dichtgedraaid. Geen loon meer! Dat is héél hard, zowel financieel als emotioneel. Uiteraard had ik het anders gehoopt, maar ik besef dat dit puur zakelijk is. Koers is business. Dat ons spaargeld nu snel slinkt, is wellicht hun zorg niet.

Zaterdag 15 juli

We vertrekken met het hele gezin op vakantie naar de Jura, een week in een chaletje op een camping. Vroeger nam ik dan een hoogtetent, fitness-toestellen, halters en een fiets mee, zodat ik kon blijven trainen. Ik weet

dat ik dat nu allemaal niet meer nodig heb, maar toch stop ik nog alles in de koffer. Ik wil en kan mijn lot nog niet aanvaarden.

Wanneer we op de camping alles uitladen, kom ik mijn matje, mijn halsters, mijn springtouw tegen en dan komt het ineens hard binnen: ‘*Fuck, Sep, wat ben je aan het doen? Waarom heb je dit allemaal mee? Stop ermee, want dit is zinloos.*’ Plots is daar het besef: het is echt voorbij.

De eerste twee dagen zijn lastig. De kindjes zijn moe en ze maken veel ruzie. Ik moet niets anders doen dan brandjes blussen. Ik vraag me af of dit nu het gewone leven is? Moet ik hiervan genieten? Gelukkig besef ik snel hoe kortzichtig ik ben. Ik praat er die avond over met Hanne, en neem me voor om te proberen van de rest van de vakantie te genieten.

Voor we gaan slapen, plannen we de volgende dag. In een flits zeg ik: ‘Wat doen we na vier uur in de namiddag? Dan heb ik tijd.’ Hanne kijkt me aan, en meteen daagt het: ik moet morgen niet gaan trainen. We moeten plannen maken voor de hele dag.

Vrijdag 21 juli

Na de gezinsvakantie sluit ik aan bij de *Vive le vélo*-karavaan, waar ik twee dagen tafelgast ben bij Karl Vannieuwkerke. Die passage doet enorm veel deugd. Ik voel me nuttig, kan nog iets betekenen in de koers en krijg veel appreciatie van de kijkers.

Ik wil graag in de koers blijven en liefst daarnaast ook nog iets anders doen. Jaren geleden ben ik begonnen aan een bacheloropleiding ‘vastgoed’, maar die bleek vooral te focussen op het verhandelen, terwijl ik vooral geïnteresseerd was in de bouw. Niet een immokantoor interesseerde me, wel een bouwbedrijf. Ik ben snel met die opleiding gestopt, omdat ik het studeren niet kon combineren met én een carrière én een gezin.

Zondag 23 juli

Terug naar huis, naar het gewone leven. Ik moet nog altijd niet gaan trainen, ik moet nog altijd geen koersen rijden. Kortom: ik tel niet meer mee. Ik voel me overbodig, en opnieuw word ik overvallen door een zwaarte, een soort tristesse.

Langzaam begin ik wel een patroon te herkennen. Na een goeie dag volgen meestal twee slechte, gevolgd door drie goede dagen en dan weer een slechte. Het voelt echt aan als rouwen, en ik sta mezelf eindelijk ook toe om dat te doen.

Woensdag 26 juli

Belangrijkste feit van de dag: we hebben een nieuwe barbecue gekocht, een upgrade van onze vorige. Ik ben van plan om hem in de nabije toekomst vaak te gebruiken. Ik wil zelf pizza's maken en wat meer uitdagende gerechten bereiden, niet alleen worst en satés. Ik zie het helemaal zitten.

Toch wil ik gezond blijven eten. Mijn gezonde voedingspatroon is een jarenlange gewoonte, ik wil die nu niet opgeven omdat ik niet meer koers. Er zijn al dagen geweest dat ik mijn appel in de namiddag heb vervangen door een koek of snoep. Maar meestal toon ik karakter. Dan zeg ik voor de open koelkastdeur: 'Neen, Sep. Niet doen!'

Vrijdag 28 juli

Ik ben vandaag jarig. Vijfendertig! Een dubbel gevoel. 's Morgens 'vier' ik met de kindjes, in de namiddag ga ik op stap met Hanne in Brugge. 's Avonds ben ik te gast bij Wim Lybaert, die me heeft uitgenodigd voor zijn tv-programma *Zomeravonden*. Hij maakt mijn lievelingsgerecht: vogel-nestjes met puree, iets wat mijn mama geweldig goed kon klaarmaken!

Zelf heb ik net een paar moeilijke dagen achter de rug en dat resulteert in een emotioneel gesprek, waarbij ik een paar keer begin te wenen. Verdomme, toch. Wat gaan de mensen wel niet denken? Ik wil niet bekend beginnen te staan als *den bleiter*. Anderzijds ben ik blij dat Wim me gevraagd heeft. Er zijn maar zestien gasten, en daar ben ik er één van. Het betekent dat ik meer ben dan zomaar een coureur. Het wil zeggen dat ik iets betekend heb, dat mensen iets in me zien.

Woensdag 2 augustus

's Morgens sta ik voor de spiegel. Alweer. Ik betrap me erop dat het een steeds vaker voorkomend fenomeen wordt. Dan tast ik in mijn zij, zoekend naar opkomende vetrolletjes die er gisteren of vorige week of drie maanden geleden nog niet waren. 'Fuck, ben ik nu oneindig snel aan het *vervetten*?' Dat denk ik, dat denken mijn ogen te zien. De weegschaal toont nochtans keer op keer dat dit niet klopt. Er is al iets bij, maar niet veel. Ik panikeer te snel.

Ik merk trouwens dat ik een pak minder eet dan toen ik nog koerste. Niet onlogisch, want ik moet niet meer al die calorieën aanvullen die ik op training verbruikte. Mijn broer raadde me aan om de eerste vier maanden gedoseerd te eten, zodat mijn maag wat kleiner wordt. Hoe dan ook wil ik geen buikje krijgen en wil ik fit blijven. Fit zoals een gewone, gezonde

mens hoort te zijn. Want eerlijk, ik vind dat nogal belachelijk, ex-topspor-
ters die er alles aan doen om even scherp te blijven als tijdens hun carrière.
Maar ik wil me ook niet laten gaan. Niet qua eten, niet qua drank.

Als een soort protestactie heb ik me ook voorgenomen om het haar op
mijn benen niet meer te scheren. Ik ben geen profrenner meer en ik mag
niet meer rap rijden... *Awel*, dan mag dat haar blijven staan. Punt.

Dinsdag 15 augustus

De aflevering van *Zomeravonden* komt op televisie. Ik zie mezelf een paar
keer wenen. *Bleiter!* Maar de mensen lachen me niet uit. Integendeel, ik
krijg heel veel positieve reacties. Zelf voel ik me ook veel beter in mijn vel
dan tijdens de opnames. Ik heb nog af en toe een slechte dag, maar al veel
minder. Ik geniet steeds meer van het dagelijkse leven.

Donderdag 17 augustus

Vanuit Israel-Premier Tech krijg ik nogmaals te horen dat ze graag met me
verder willen. Dat doet deugd. Ik twijfel nog even, want ik heb verschil-
lende opties. Maar ik ken de ploeg, zij kennen mij, ik weet hoe het draait,
en ik heb er intussen goede vrienden.

Vrijdag 18 augustus

Er zit een handgeschreven brief in de bus. ‘Voor Sep Vanmarcke’, staat er
op de enveloppe te lezen. Hij komt van de schoonvader van een zekere
Wim, iemand die ik niet ken. De schoonvader beschrijft Wim in zijn brief.
Wim was een vader van jonge kindjes, net als ik. Wim was vierendertig jaar,
net als ik. Wim was geboren op 28 juli 1988, net als ik. Wim stond positief
in het leven en was heel sociaal, net als ik. Maar Wim keerde vorig jaar niet
terug van een fietstocht met zijn kameraden. Hij stierf onderweg na een
hartstilstand. Uit een autopsie bleek dat hij littekenweefsel had op zijn
hart, net als ik.

Ik lees het, voel de tranen opwellen en kan alleen maar denken: ‘*Fuck*,
dit had ik kunnen zijn!’ Ik ben er niet goed van. Ik voel me ook ambetant
en schuldig tegenover de familie van Wim. Ik ben er nog, Wim is er niet
meer. Maar in de brief wil Wims schoonpapa me vooral een hart onder de
riem steken, me zeggen dat de familie veel heeft gehad aan mijn openhar-
tigheid bij Wim Lybaert. En ze willen me vooral op het hart drukken om zo
veel mogelijk te blijven genieten van het leven.

Die brief zorgt voor een definitieve klik in mijn hoofd. Ik moet mijn

leven in handen nemen, het beste maken van de tijd die me nog rest en genieten van de kansen die ik nog krijg. Want ik heb die kans gekregen, Wim niet meer.

Maandag 21 augustus

Na lange onderhandelingen teken ik voor twee jaar bij Israel-Premier Tech. Een opluchting, want nu heb ik perspectieven en – vooral – zekerheid. Ik heb werk, een loon. Wat ik precies zal gaan doen in de ploeg ligt nog niet helemaal vast. Dat zullen we de komende dagen en weken verder bespreken en vastleggen.

Zondag 27 augustus

We gaan kijken naar de triatlon in Gent, want mijn broer doet mee. Een behoorlijk pijnlijke ervaring, want een triatlon was een van de dingen op de bucketlist voor na mijn carrière. Die uitdaging mag ik dus al schrappen. Toch geniet ik ook, en ga ik op in het supportereren voor mijn broer. Zo kan het dus ook.

Maurice, de jongste van onze drie kinderen, vraagt me plots: ‘Papa, ik wil later ook koersen. Maar als ik dan pijn heb aan mijn hartje, ga ik dan ook moeten stoppen?’ Anderhalve maand hebben we met de kinderen niet meer over mijn hartprobleem gesproken, maar toch blijkt dat ventje er nog heel erg mee bezig te zijn. Ook kinderen verwerken dat blijkbaar op hun manier.

Donderdag 31 augustus

Het staat zwart op wit in de krant: ‘Sep Vanmarcke wordt ploegleider bij Israel-Premier Tech.’ Dat is te vroeg uitgelekt – geen idee hoe dat is gebeurd en het klopt niet helemaal. Oké, ik word lid van de staf van Israel, maar in welke functie is nog niet zeker. Ik ga er zeker mogen proeven van het ploegleiderschap, maar het is ook de bedoeling dat ik andere functies en taken zal uitproberen.

Dinsdag 5 september

Mijn eerste gitaarles! Die gitaar heb ik ruim tien jaar geleden gekocht, vastbesloten om er iets mee te doen van zodra ik er de tijd voor zou hebben. Het is er dus nog niet van gekomen. Tot vandaag. Het voelt raar om plots terug les te krijgen, maar ik leer meteen een achttal akkoorden en mijn leraar zegt dat ik er heel erg snel mee weg ben. Het klinkt belachelijk, maar ik voel toch enige trots.

Dinsdag 12 september

Ik hoor dat Nathan Van Hooydonck een verkeersongeluk heeft gehad na een hartaanval achter het stuur van zijn wagen. De oorzaak van die hartstilstand is voorlopig nog onbekend. Ik moet uiteraard meteen aan mezelf denken... Zou Nathan dezelfde letsels hebben als ik? Ik ben bang dat er nog veel renners in het peloton rondrijden met littekenweefsel op hun hart. Je kan dat niet weten of voelen, en het is onmogelijk om iedereen onder de MRI-scanner te leggen.

Mijn hartritmestoornissen waren, achteraf gezien, een geluk bij een ongeluk. Als ik die stoornissen niet had gehad, zouden ze me nooit intensief onderzocht hebben en dan hadden ze nooit dat littekenweefsel ontdekt. Misschien had ik dan een hartstilstand gekregen tijdens de koers, zoals Sonny Colbrelli.

Zondag 10 september

Vandaag is het de Grand Prix de Fourmies, mijn allereerste koers *aan de andere kant*. Ik ben nu ploegleider *slash* manasje-van-alles, want vandaag ga ik me op allerlei manieren nuttig maken. En man, wat is dit verdomd confronterend. Mijn eerste taak is: de rugnummers uitdelen, in plaats van er zelf eentje op te spelden. Terwijl ik de renners moet vragen hoe ze zich vandaag voelen, voel ik me zelf vooral stom. 'Sep, wat ben je hier aan het doen? Ga naar huis!' gaat het meermaals door mijn hoofd. Gelukkig besef ik goed genoeg dat ik me over dat gevoel heen moet zetten, dat dit tijdelijk is.

Ook de rest van de dag doe ik in mijn ogen vooral nutteloze dingen. Bidons uitdelen in plaats van zelf bidons leegdrinken. Renners dienen in plaats van zelf bediend worden. Toch amuseer ik me en vind ik het best spannend om mee de koers te kunnen bepalen vanuit de volgwagen. 's Avonds kan ik toch niet nalaten tegen de renners te zeggen dat ze vooral moeten genieten van hun rennersbestaan. Want geloof me, coureur zijn is de mooiste job ter wereld.

Een job die Sep veertien jaar lang mocht uitoefenen, een job die eerst zijn hobby was en pas later zijn beroep werd, een job die hem kneedde en hem maakte en vormde tot wie hij was. Een job die hij met hart en ziel deed. De job die zijn leven bepaalde, van het prille begin tot nu. Een leven waarover Sep hier gaat vertellen, een verhaal met de koers als rode draad, het wielrennen als pompende hartslag. Een verhaal dat Sep graag wil vertellen, een verhaal dat hij vertelt met hart en ziel.

1

—

1995—

2003

COMME

‘Wij woonden in een dood-
lopende straat, die eindigde
aan een bos. Daar, aan de
voordeur, lag altijd de denk-
beeldige meet, de ultieme
finish. Ofwel sprintte ik
tegen mezelf, ofwel tegen
mijn broers en zus die altijd
mee spurten. Uiteraard gaf
ik dan bijbehorend

NTAAR.”

MEDAILLE MET EEN KRASJE

Er zijn biografieën die beginnen bij het échte begin. Bij de geboorte dus. Hoe hij of zij schreiend ter wereld kwam. Soms na een moeilijke bevaling, af en toe zelfs na een keizersnede. Hoe blij mama en papa waren en hoe hij of zij die eerste nachten slecht dan wel goed sliep en wat voor vrolijke baby hij of zij wel was. Wij slaan dat hoofdstuk over. Op die ene anekdote na, een anekdote die papa Jozef Vanmarcke en mama Lucie nog vaak oprakelen, een anekdote die een niet onbelangrijk opstapje is naar de rest van Seps verhaal. Want wat zegt de gynaecoloog meteen nadat hij Sep ter wereld heeft helpen brengen en nadat hij het pasgeboren ventje een eerste keer heeft onderzocht: ‘Amai, dit *manneke* heeft ongelooflijk sterke benen. Zelden gezien!’ Profetische woorden, maar dat kon toen nog niemand weten...

Vervolgens maken we al meteen een ferme sprong in het verhaal – zo slaan we de peuter- en kleuterjaren gewoon over, omdat we snel, sneller, snelst naar de essentie willen. En de essentie in en van dit verhaal is: de koers! Dus komen we meteen uit in 1995. Sep is dan zes jaar. Het is daar dat Seps verhaal echt begint...

‘Mijn oudste broer is beginnen te koersen in het voorjaar van 1995, ik was toen zes jaar. Vanaf die eerste koers ging ik elke keer mee. Niet omdat ik moest, maar omdat ik het wou. Ik was meteen zot van het wielrennen. Ik ging er helemaal in op.’ Die oudste broer, dat is Stan, geboren in 1980. Sep heeft nog twee andere broers, ook allebei ouder dan hij. Ken is van het jaar 1982, Tuur is nog eens drie jaar later geboren, in 1985. Tussen Stan en Ken zit enige zus Klaar, geboren in 1981. Sep zelf is de vijfde en jongste telg bij de Vanmarckes. Geboren in 1988, acht jaar na Stan, het kakkenestje van de familie dus. ‘Maar verwend ben ik nooit geweest. Ik zag wel hoe mijn broers en zus allemaal begonnen te koersen. Ik wist meteen dat ik dat ook wilde.’



Dat Stan, Ken, Tuur en Klaar Vanmarcke begonnen te koersen, had groten-deels te maken met de onvervulde wielerdroom die vader Vanmarcke zelf als kind had gehad. ‘Mijn vader wilde heel graag koersen, maar hij mocht als kind absoluut niet sporten van zijn ouders. Mijn mémé was er namelijk