



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Matthieu Bonne en Bieke Cornillie

Fotografie: eigen archief en Stefanie Reynaert, pagina 202-203 Amandine Grulois

Foto cover: Stefanie Reynaert

Grafische vormgeving cover: Tom Van Den Broecke

Grafische vormgeving backcover en binnenwerk: Koen Surmont

Opmaak: Bananas

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2024

D/2024/45/485 – NUR 491-488

ISBN: 978 94 014 1398 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

MATHIEU BONNE
WILSKRACHT

VERLEG JE EIGEN GRENZEN

Lannoo



SOON THE NEW

9

PROLOOG

15

HOOFDSTUK 1

Kind zonder uit-knop

23

HOOFDSTUK 2

Een amateur met
bevroren Snickers

29

HOOFDSTUK 3

Japan, moederziel alleen

35

HOOFDSTUK 4

Getraind naar het dak
van europa

39

HOOFDSTUK 5

Je hoeft geen loper te
zijn om te lopen

43

HOOFDSTUK 6

Geef nooit op in een
moment van angst

47

HOOFDSTUK 7

Van nul naar Ironman

53

HOOFDSTUK 8

‘Denkte gij da ge ne
straffe zijt?’

69

HOOFDSTUK 9

Van De Panne naar
Knokke, van Knokke
naar De Panne

81

HOOFDSTUK 10

De mindset

93

HOOFDSTUK 11

De Canarische Eilanden,
daar moet ik zijn

103

HOOFDSTUK 12

8 islands

113

HOOFDSTUK 13

Het eerste wereldrecord

121

HOOFDSTUK 14

Zoektocht naar de limiet
van mijn lichaam

127

HOOFDSTUK 15

‘Matthieu aardt niet in
deze maatschappij’

135

HOOFDSTUK 16

Fulltime ultrasporter?

139

HOOFDSTUK 17

Een nieuw wereldrecord

153

HOOFDSTUK 18

Het looprecord: is dit de
grens?

165

HOOFDSTUK 19

Hoe begin je daaraan?

169

HOOFDSTUK 20

Falen is niet erg

175

EPILOOG



GOOGLER

EEN NIEUW
WERELDRECORD

De gloeiende ochtendzon maakt glinsters over het helblauwe water van de Golf van Korinthe. Golven geven zichzelf aan het strand en trekken zich weer terug. Het koude zand duwt zich tegen mijn voeten. Elke vezel van mijn lijf is verbonden met de aarde nu. Een innerlijke oerkracht neemt het van me over. Gedecideerd stap ik naar de vloedlijn. M'n ziel trekt m'n lichaam naar die plek. 't Zijn alleen de zee en mezelf nu. Ik adem in, snuif het zilte in m'n longen en trek met m'n voet een cirkel in zand. Ik kniel, één knie in het zand, en buig het hoofd. Ik sluit m'n ogen. Alles flitst voorbij. Mount Rinjani. De angst op de Matterhorn. De teleurstelling en de kracht van *Kamp Waes*. Acht eilanden en een onmogelijk gewaand fietsrecord. Ik zie alle obstakels, elke overwinning. Het negatieve ligt buiten de cirkel waarin ik zit neergeknield. De kracht ligt binnen de ononderbroken lijn in het zand. Tien minuten lang hoor ik alleen het ruisen van het water dat aan land spoelt. De zon weerkaatst op de dikke witte laag zonnecrème op m'n rug. Ik heb geen controle meer. Als in trance.

Maandenlang heb ik hiervoor getraind. Ik trek baantjes in het zwembad. Vijf uur, zes uur, twintig kilometer. Een dag zelfs veertig, van kant naar kant. Ik tast mentaal mijn grenzen af. Soms lig ik de klok rond in het water. Kwellend. Maar ik weet dat het me onderscheidt. Omdat ik, eenmaal ik er écht aan begin, altijd kan teruggrijpen naar dat moment. De training lastiger dan de uitdaging, da's mijn mentale spel. Want ik weet: dit héb ik al eens gedaan. Intensiever, lastiger en uitdagender zelfs.

Nog één keer tuur ik over de horizon. Naar het blinkende water dat voor me ligt en elke vijf tellen m'n voet al raakt. Ik zet een stap. En nog één. Het water omsluit mijn kuit. Ik adem in en weet: ik moet gaan nu. De Golf van Korinthe in. Voor uren. Voor dagen.

Ik wil een nieuw wereldrecord. Zwemmen. Zo lang mogelijk, zo veel mogelijk kilometers, in open water. Het speelt al maanden in mijn hoofd. Ik legde de basis in het Kanaal. Bestendigde die aan de Belgische kustlijn. Maar 't is niet genoeg. Ik wil meer, langer, verder. Nog meer één zijn met de zee, waar ik ben opgegroeid.

Olympiër Neil Agius, 125,7 kilometer, 52 uur. Geen slaap, geen pauze, geen wetsuit, geen hand aan de boot. Die grens moet ik over om de naam van de Maltees door de mijne te vervangen. Agius zwom van

het eiland Linosa, halfweg tussen Sicilië en Tunesië, naar Gozo in Malta. Ik kies voor de Golf van Korinthe. Vlakke zee, weinig golven, een watertemperatuur van gemiddeld 25 graden in de zomer, zo wordt ons beloofd. Van de eindeloze trainingen in het zwembad gaat het snel naar open water. Ik word lid van de zeilclub Inside Outside, die resideert aan de Spuikom van Oostende. Alleen zo mag ik wettelijk het water in. Vaak duik ik voor vijf uur en langer het donkere water van het bassin in. Het ponton aan het clubhuis ligt bezaaid met gels, geplette peperkoek in spuitjes en sportdrink. Ik drijf de inspanning op. Van 5 gaat het naar 10 uur, soms ook 15 uur zwemmen. Hoe dichterbij de wereldrecordpoging komt, hoe meer de drang opkomt om mezelf tot het uiterste te drijven. Ik wil 30 uur lang zwemmen. Voor het eerst is ook mijn crew erbij. Dit moet de generale repetitie worden. Voeding testen, snelheid aftasten.

Drie weken voor we naar Griekenland afreizen, sta ik op het ponton aan de Spuikom na wat ongeveer de koudste nacht van de hele zomer moet zijn geweest. Het water is 14, hoogstens 15 graden. Daar sta ik dan, in mijn zwembroekje, voor een allerlaatste test. Met zekere tegenzin duik ik het water in. Het koude water omarmt elk stuk van mijn lijf. Bij elke slag stroomt een verse lading water via mijn armen langs mijn oksel naar mijn rug. Na een paar uur zwemmen kan ik het amper nog harden. Ik krijg ook nog regen op m'n dak. Een vreselijke dag is het. Maar koppig zwem ik verder. Mijn team ziet het met lede ogen aan.

'Hier heb je niets te bewijzen, Matthieu. 't Is maar een training', proberen ze. "t Is beter dat je stopt, Matthieu. Je bent de onderkoeling nabij.'

Ik wil het niet horen. Eén toegift wil ik doen. Ik wil verder met een wetsuit aan. Het haalt bitter weinig uit. Natuurlijk krijgt het laagje neopreen tussen mezelf en het water mijn lichaam niet meer warm. Ik wéét dat mijn team gelijk heeft. Maar in mijn hoofd knettert het. Dit is niet zomaar een training. 't Is veel meer dan dat. Het is mijn laatste grote test. Mijn ultieme mentale *mind game*. Natuurlijk weet ik dat het geen snars uitmaakt als ik nu 25 in plaats van 30 uur in die Spuikom ronddobber. Uiteraard weet ik dat een uur minder zwemmen van mij geen minder getrainde sportman maakt. Maar ik mag mijn geest niet toelaten om te stoppen. Liggen de kaarten hier al fout, dan zullen ze ook straks – wanneer het echt moet gebeuren – verkeerd liggen. *Never*

fight unless you know the odds are in your favour. 't Is een oude quote van de Vikingen, maar ik geloof er wel in. Faal ik hier, geef ik al bij de training op... met welke instelling sta ik dan aan de start van de échte challenge? Ik slaag. Na 30 uur zwemmen staat 85 kilometer te blinken op mijn sporthorloge. Nu. Nu pas ben ik er klaar voor.

Foto rechts. Op naar de top van de Matterhorn. Achter mij ligt de diepe vallei die al voor heel wat drama heeft gezorgd.

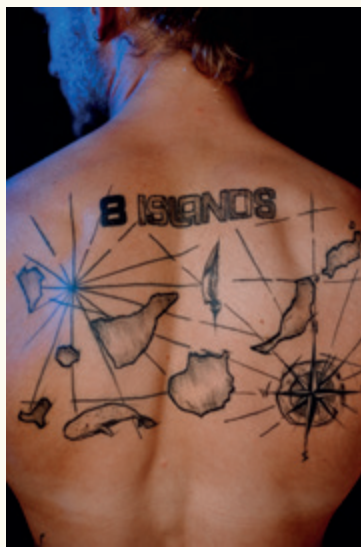








Verharde wegen zijn er op het Canarische Eiland La Graciosa niet. Er is enkel zand en stenen. Ik moet mountainbiken. Urenlang.



'8 Islands', vereeuwigd op mijn rug. Net als alle andere uitdagingen krijgen ze een permanente plek op mijn lijf.

Ik kan niet in woorden uitdrukken hoeveel het voor me betekent mijn mama erbij te hebben tijdens mijn uitdagingen. Onze band is uniek.

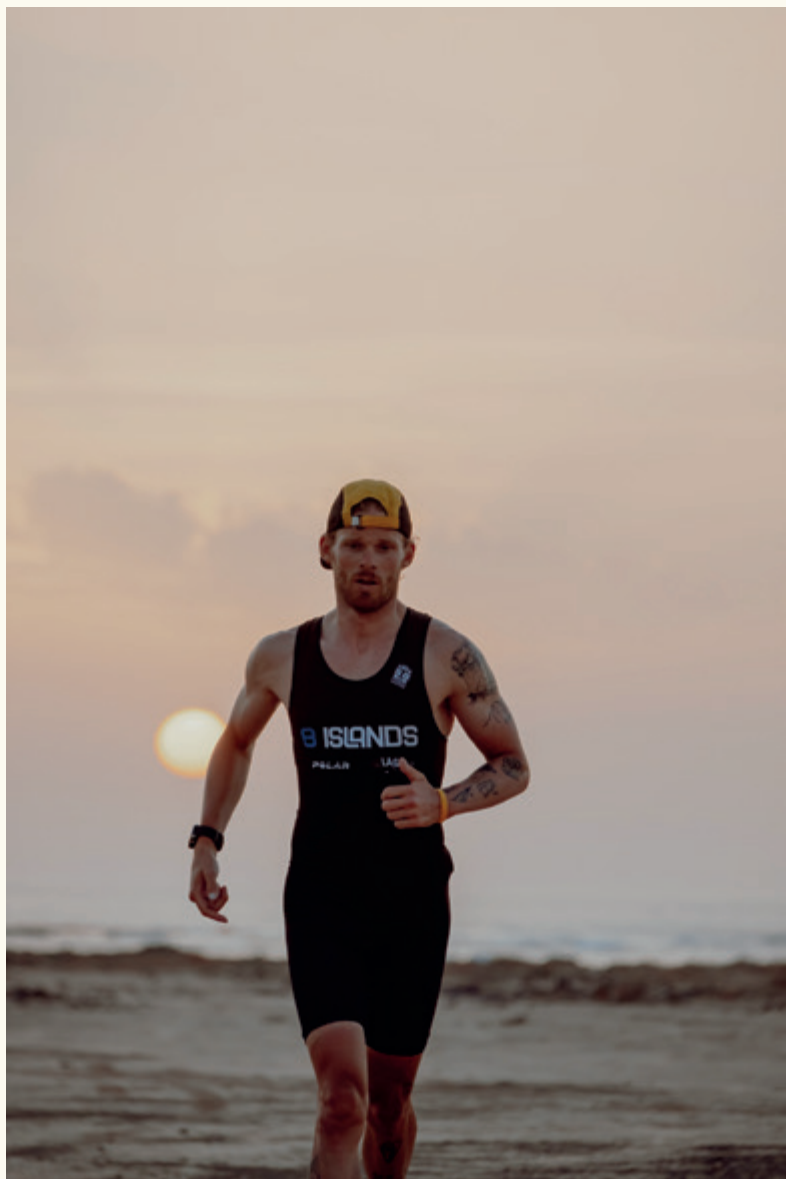




De marathon lopen op La Graciosa.
De allerlaatste. Nog 42 kilometer en
ik haal de finish van '8 Islands'.

Ik lach. Altijd. Zie ik ongelofelijk af, dan lach ik nog steeds. Ik lach door pijn en miserie heen. Het is waar ik voor sta.





Canarische Eilanden, 2022. Tot op vandaag blijft '8 Islands' het grootste avontuur van mijn leven. De cirkel is rond, denk ik op dat moment. Ik heb gezwommen, gefietst, gelopen, alles gecombineerd. Maar de echte wereldrecords moeten dan nog komen.

