

Getuigenis Marc Kegelaers

Niemand kon vermoeden dat die zakenlunch in November 2009 mijn leven zou veranderen. Ik had – als CEO van de Ben-Air Flight Academy – politica Annick Deridder uitgenodigd voor een bedrijfsbezoek aan de vliegschool.

Na het bezoek en het zakelijk gesprek volgde een informele lunch in het restaurant van de Luchthaven van Antwerpen.

Tijdens die lunch begint Annick spontaan en met veel enthousiasme te vertellen hoe ze lid geworden was van de Managers Marathon Club en dat ze “volgend jaar” de Marathon van New York zou lopen.

Zij kon niet weten dat net DAT al jaren op mijn “Bucket List” stond: ooit een marathon lopen – en dan liefst die van New York.

Tussen mijn 28e en 42e levensjaar had ik al wat gelopen. Afstanden tot 20 km. Op het gevoel. Zonder begeleiding. Met als jaarlijkse hoogtepunt: de 10 miles van Antwerpen.

Langste afstand ooit was 30 km. Daar was ik dan een paar weken niet goed van geweest.

Op mijn 42e was ik abrupt gestopt met lopen wegens een zware spierscheur in één van mijn kuiten door onvoorbereid te lopen op los zand. Alle pogingen om daarna terug te beginnen waren steevast geëindigd in een manke wandeling naar huis.

En daar zit Annick dan in geuren en kleuren te vertellen dat zij via de MMC, na een grondig medisch onderzoek, op een wetenschappelijke verantwoorde manier begeleid wordt naar haar doel.

DUS maak ik begin 2010 een afspraak met Wilfried Silon – oprichter en inspirerend bezieler van de club - en Claire Sneyers, clublid en sportarts. Zij weet me te vertellen dat “het blijkbaar toch al een tijdje geleden is dat ik nog aan sport gedaan heb”. Dat deed zeer. Ik dacht dat ik goed bezig was.

Aan de hand van mijn testresultaten en mijn doel – in 2011 een marathon lopen – stelde Tomas Valcke een trainingsschema op.

Eerste grote doel: de 10 miles van Antwerpen in april. Dat lukt. Geen schitterende tijd – maar ok. Volgende afspraak: 20 km van Brussel – einde mei. Wordt ook goed verteerd.

Met zulk een progressie begint stilletjesaan het idee te rijpen dat een marathon al mogelijk moet zijn in 2010. Een jaar vroeger dan origineel gedacht.

Enig overleg met onze trainer en jawel: we gaan voor de Marathon van New York in November 2010. Weken en maanden voorbereiding, met loopvolumes tot 80 km / week.

Het level staat meer en meer in functie van dat ene doel : “mijn” Marathon lopen.

Het lukt nog ook. Na een zware loop van 04 h:20' :42" (nul vier twee, nul vier twee voor nul vier twee kilometer...) bereik ik breed lachend de finish in Central park.

Ondertussen zijn we 4 marathons, ruim 12 000 km en 15 paar loopschoenen verder.

Dankzij het lopen heb een gezonde levensstijl en heb ik – als vijftiger - een conditie die beter is dan die van een gemiddelde twintiger.

Dankzij de MCC mag ik zeggen: “Ik ben Marathonloper” en daar ben ik fier op.