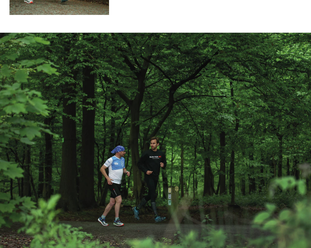
“IK SLOOT EEN LENING AF OM TE LOPEN VOOR HET GOEDE DOEL”

TEKST: DIRK VAN THUYNE FOTO'S: PETER DECONINCK (PHOTOPRESS)

GERTJAN VERDICKT (27)
BEROEP: DOCTORATSSTUDENT

LOOPPARCOURS: BUGGENHOUTBOS

WAAROM: LOOPT EIND NOVEMBER DE ANTARCTIC ICE MARATHON VOOR HET GOEDE DOEL



Waarom is het Buggenhoutbos jouw favoriete looppiste?

GERTJAN VERDICKT: “Ik kom hier minstens tweemaal per week, vooral om langere duurlopen te doen. Dit bos heeft een oppervlakte van bijna 200 hectare en ik heb hier een vast rondje van zo’n tien kilometer met veel afwisseling qua ondergrond. Het is ook leuk dat hier altijd lopers ... lopen. Zo leerde ik al veel nieuwe mensen kennen.”

Ook de Great Breweries Marathon loopt door dit mooie bos. Staat die al op je palmares?

“In 2016 nam ik deel aan de wedstrijd van 25 kilometer en helaas loopt alleen het marathonparcours door het Buggenhoutbos. Dat neemt niet weg dat de Great Breweries Marathon een aantrekkelijk evenement is. Ook al omdat het parcours in mijn buurt ligt en mijn vrienden dus gemakkelijk kunnen komen supporteren. Dat is altijd een stimulans. Het bier is niet meteen een extra motivatie, want tot eind november (wanneer de Antarctic Ice Marathon plaatsvindt; red.) drink ik geen alcohol. Al ben ik geen veeldrinker. Als ik dan toch een biertje consumeer, is het wel een Duvel.”

MARATHON BIJ -25°C
In November heeft Gertjan Verdickt zich ingeschreven voor de Antarctic Ice Marathon. Waarom koos je dat doel?

“Ik leerde de wedstrijd kennen via Lonely Planet, wereldwijd de grootste uitgever van reisgidsen. De Antarctic Ice Marathon spreekt tot mijn verbeelding, omdat het de meest zuidelijke marathon op de wereldbol is. En het decor op de Zuidpool is adembenemend.

> “IK LOOP NIET ALLEEN OM GELD IN TE ZAMELEN VOOR MS-LIGA VLAANDEREN. IK WIL MULTIPLE SCLEROSE OOK MEER IN DE SCHUINWERPERS PLAATSEN, WANT DE KENNIS OVER DIE ZIEKTE IS EERDER BEPERKT. ZE TREFT HEUS NIET ALLEEN OUDERE MENSEN”

Ik waardeer ook de kleinschaligheid van het evenement. Ik liep bijvoorbeeld ook al twee keer de marathon van Rome, maar daar ben je een van de duizenden lopers. In Antarctica is het deelnemersveld beperkt tot 50 lopers, meteen ook het aantal plaatsen in het Russische vrachtvliegtuig dat ons van het Chileense Punta Arenas naar de startlocatie breingt. Ik ben trouwens ook de jongste deelnemer ooit.”

Hoe verloopt de wedstrijd?

“De organisatie rijdt eerst de sneeuw plat met een aangepast voertuig. Zo maakt ze een parcours vrij in de vorm van een driehoek met een lengte van 21,1 kilometer. Dat traject leggen we tweemaal af. De klimatologische omstandigheden spelen uiteraard een belangrijke rol: de wind waait er fel en de temperatuur zakt er gemakkelijk tot -25°C.”

Dat zijn wel heel extreme marathonomstandigheden. Hoe bereid je je daarop voor?

“Quik kleding kies ik voor drie lagen: thermisch, fleece en een windstopper. Op mijn hoofd draag ik twee mutsen en daarnaast beschermt een sportbril mijn ogen tegen de weerkaatsing van het zonnelicht door de sneeuw. Je mag ook niet te dik gekleed zijn, want je lichaam moet zijn warmte nog kwijt kunnen. Qua schoeisel kies ik voor The North Face Ultra MT Winter. Blijkbaar is het mogelijk om de wedstrijd af te werken met klassieke loopschoenen, maar de organisatoren raden toch trailschoenen aan.” (lacht)

Het prijskaartje is wellicht iets steviger dan dat van Europese stadsmarathon?

(knikt) “Alleen de inschrijving kost al 13.500 euro, maar ik hou rekening met een totale kostprijs van zo’n 15.000 euro. Ik sloot er zelfs een lening voor af.”

Je zamelt voor deze onderneming ook geld in, maar dat is niet voor jou. Wel voor een goed doel: MS-Liga Vlaanderen. Waarom koos je voor die organisatie?

“Enkele mensen uit mijn omgeving kregen te maken met Multiple Sclerose. Het geld dat ik inzamel, gaat integraal naar MS-Liga Vlaanderen.

De teller staat al op 15.000 euro. Het resultaat van evenementen als Run for MS-party’s, een comedy night (Fun for MS), een lezing door Energy Labcoach Paul Van Den Bosch, ... Maar het gaat over veel meer dan alleen geld inzamelen. Ik wil de ziekte ook in de schijnwerpers plaatsen, want er bestaan veel misverstanden over multiple sclerose. De naam doet bij veel mensen wel een beletje rinkelen, maar de kennis over de ziekte is eerder beperkt. Zo treft ze heus niet alleen oudere mensen.”

MET DE LOOPBAND IN DE KOELCEL
Hoe ziet jouw voorbereiding op de Antarctic Ice Marathon eruit?

“Ik trek de komende maanden regelmatig naar de Kalmthoutse Heide. Lopen in het harde zand lijkt bijlbaar op lopen in de sneeuw. Binnenkort wil ik ook enkele keren trainen in een koelcel om mijn outfit grondig te testen. Daarvoor kan ik terecht bij Colfindis, een logistiek bedrijf. Het zal natuurlijk niet helemaal hetzelfde zijn als op Antarctica – in de koelcel staat bijvoorbeeld geen wind – maar het wordt toch leerrijk. De werkmemers van Colfindis hoeven zich geen zorgen te maken: ik train in de koelcel op mijn loopband, zodat ik niet in de weg loop.” (lacht)

Energy Lab begeleidt je bij deze onderneming. Ook daardoor sta je al een pak scherper, maar komt een vetlaagje niet van pas in uitzonderlijk lage temperaturen?

“Dat hebben we besproken. We streven dan ook geen extreem lage vetpercentages na. Met 9 à 10 procent moet ik die koude aankunnen.”

Hoe ziet jouw voedingsregime eruit?

“Veel tussendoortjes – fruit, yoghurt en noten – en gezonde voeding. Snoep, chocolade en alcohol heb ik even helemaal uit mijn leven gebannen. In het begin was dat moeilijk, maar nu is pepernoek de enige koek die ik in huis heb.”

Welke wedstrijden werk je nog af in aanloop naar de Antarctic Ice Marathon?

“Enkele manches van de Running Tour by Generali, zoals Dwars door Mechelen en HBvl Dwars door Hasselt. Eind juli loop ik de halve marathon op de Mont Ventoux en enkele weken voor de afreis naar Antarctica wil ik ook starten in de halve marathon van Gent.”

DEBUUT IN ROME
Je bent doctoraatsstudent. Is dat gemakkelijk te combineren met je loopambities? (knikt) “Dat is vloeiend, want ik kan mijn werk zelf inplannen. Daarnaast woon ik nog bij mijn ouders. Al die factoren zorgen ervoor dat ik mij helemaal kan focussen op mijn grote uitdaging.”

Was je altijd al sportief?

“Ik speelde vijftien jaar lang basketbal op landelijk niveau en stond als 14-jarige zelfs dicht bij de nationale ploeg. Na het basket speelde ik nog twee jaar badminton en sinds 2011 loop ik.”

Welke loopherinneringen bleven je het meest bij?

“Eigenlijk zijn dat er twee: een mooie en een minder mooie. Toen ik in 2011 de finish haalde van mijn allereerste marathon – in Rome – werd ik door emoties overvallen. Dat gevoel was zo verweldigend. Ik denk er nog vaak met plezier aan terug. Een heel andere herinnering komt uit mijn kindertijd.

> “ER ZIJN MAAR 50 LOPERS MEE AAN DE ANTARCTIC ICE MARATHON. MET MIJN 27 JAAR BEN IK DE JONGSTE DEELNEMER OOIT”

In het zesde leerjaar deed ik mee aan een traditionele scholenveldloop. Ik startte helemaal achterin en haalde snel de ene na de andere in. Ik was op weg naar het podium, maar toen ik de derde loper inhaalde, duwde hij me omver en werd ik vierde. Het was nota bene mijn beste vriend.”

Wat staat er nog op je bucket list?

“Ik ben in de ban van de Marathon des Sables. Weinig mensen weten dat er drie verschillende edities zijn: naast de klassieker in Marokko zijn er ook wedstrijden in Fuerteventura en Peru. Het concept is overal min of meer hetzelfde: 250 kilometer in 6 dagen. Ik zou heel graag naar Peru gaan, omdat ik in dat land voor het eerst een vakantie doorbracht. Het parcours loopt door de Ica-woestijn, een van de droogste gebieden in de hele wereld, met hoge duinen en zanderige plateaus. Daarnaast wil ik graag op alle continenten een marathon lopen. Na Europa mag ik dit najaar hopelijk Antarctica afvinken. Dan blijven er nog vijf te gaan.” •

> “IK BEN IN DE BAN VAN DE MARATHON DES SABLES. IK ZOU GRAAG DEELNEMEN AAN DE EDITIE IN PERU.”

Wil jij meelopen met een van onze journalisten? Laat ons via redactie@running.be weten waar en waarom. Misschien staat er binnenkort iemand van running.be voor je deur.

DE MEELOPER

Langgerekt en spannend, weinig om het lijf, lekker los of kort van stof: als loper hib je weinig te verbergen. Deze keer trekt Dirk Van Thuyne in De meeloper met een loper naar zijn favoriete looppiste. Onderweg vuurt hij allerlei vragen af en schetst hij een mooi portret van deze recreatieve loper.