

Hofstade – Een marathon lopen is voor velen dé (eenmalige) uitdaging om zich te bewijzen, om zichzelf en zijn omgeving te overtuigen dat ze (in volle midlifecrisis) nog meekunnen op het tempo van de zotte wereld van vandaag. Karel van Loo uit Hofstade liep er al honderd. "Ik hoef niks te bewijzen", zegt hij. "Ik voel mij goed in mijn vel als ik loop en ik geniet van elke marathon waarin ik start." Met die niet alledaagse prestatie mag hij zich nu ook 'Mister 100' noemen.

Tekst en foto: Juliaan Deleebeeck

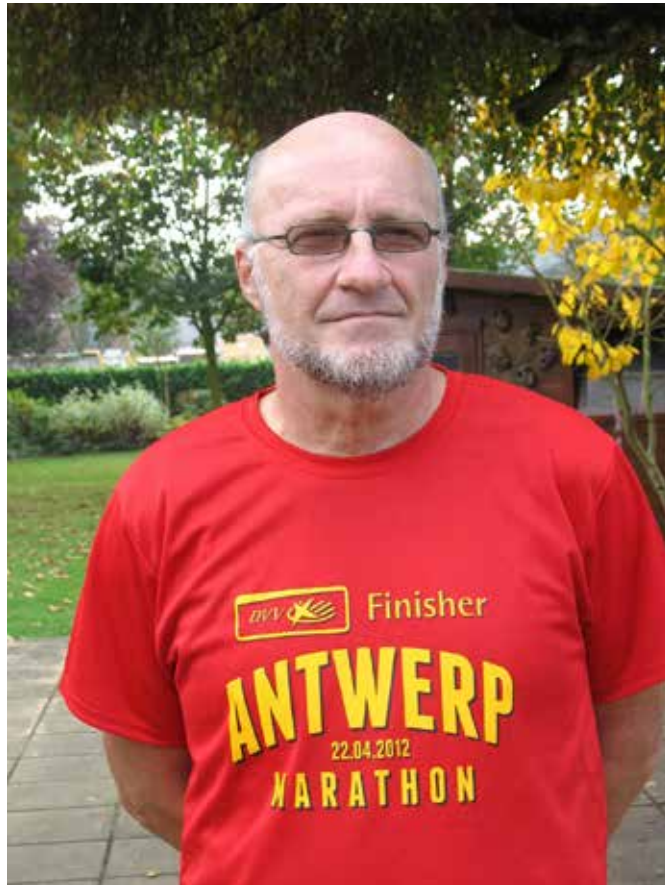
Karel Van Loo liep 100 marathons!

En toch moet er ergens een reden zijn waarom je aan langeafstandslopen begint?

"Ik heb in mijn jongere jaren volleybal gespeeld bij Sunbeam Hofstade, een ploegje dat meedraaide in de provinciale reeksen. Toen ik daarmee stopte heb ik jaren niet meer gesport. Tijdens een chirokamp als kookouder bleek hoe pijnlijk het met mijn fysiek gesteld was en besloot ik om regelmatig te gaan joggen. Dat ging steeds beter en op 10 april 1994 stond ik aan de start van de marathon van Antwerpen en die eerste ervaring smaakte naar meer. Ik beperkte mij aanvankelijk tot één marathon per jaar maar ging er geleidelijk meer lopen. Een gans jaar trainen voor één wedstrijd leek mij een slecht rendement. Tegenwoordig loop ik er een zestal maar ik zorg er wel voor dat er voldoende recuperatietijd tussen zit. Met ouder te worden wordt die tussentijd langer. Omdat ik een degelijke basis heb durf ik nu ook zwaardere parcours aan zoals Laroche met 1000 hoogtemeters."

Toppers klokken een marathon in 2u en 10 minuten. Jij doet er iets langer over?

"Mijn besttijd dateert van 2002 met 3u en 43 minuten. Competitieatleten lachen daar mee maar ik loop mij ook nooit



helemaal leeg. Ik geniet van het lopen en heb zelfs tijd om het mooie langs het parcours op te nemen. Wie mij voorgaat is gewoon beter en wie na mij komt moet misschien wat meer trainen om beter te worden. Ze zeggen dat honderd marathons lopen ook honderd keer sterven is. Voor mij is dat nooit het geval omdat competitie, prestatie of het nastreven van een persoonlijke besttijd nooit mijn ambitie is als ik aan de start sta."

Pik je ook die 'toeristische marathons' mee waar langs het parcours bieren,

wijnen, kazen en streekgerechten aangeboden worden?

"Ik ken die organisaties waar deelnemers zwalpend naar de eindmeet sukkelen of halfweg het Noorden kwijt zijn; Ik neem daar soms wel aan deel, maar stel het genieten van de streekspecialiteiten uit tot na de wedstrijd. In tegenstelling tot de meeste langeafstandslopers eet ik ook geen pasta's. Ik zweer bij bruin brood en durf te eten tot een kwartier voor de start. Ik kan niet lopen met een lege maag. Je vochtbalans op peil houden is ook heel belangrijk want je verliest op een marathon minstens twee liter. Als je dorst krijgt is het te laat."

De Biermarathon van Vorselaar was je jubileumdeelneming en nu

hoor je bij de Club 100?

"Inderdaad. Club 100 is een Nederlandse site van marathon- en ultralopers (100mcnl.org). Iedereen kan zich daarop inschrijven maar je gegevens worden wel nagetrokken. Bij je honderdste marathon die je uitloopt krijg je op de ranglijst een gouden medaille voor uw naam. Ik sta er momenteel rond de 65^o plaats. Die honderdste marathon is een genoegdoening maar geen eindpunt. Ik loop verder zolang ik mij daar goed bij voel." ■

Pheidippides achterna - De oorsprong van de marathon ligt in het jaar 490 voor Christus. De Griekse soldaat Pheidippides zou toen van Marathon naar Athene gelopen zijn, om het nieuws van de overwinning van de Grieken op de Perzen te melden. In de geschiedenis van de Olympische Spelen werd de lengte van de marathon meermaals gewijzigd om organisatorische redenen. Sinds 1924 bedraagt de officiële afstand van een marathon 42,195 km.