

Van verlamming tot Europees kampioenschap

Voor veel masters was een deelname aan het EK in Gent een speciale ervaring. Maar voor niemand was het zo bijzonder dan voor Sabrina Maes. De atlete van ZWAT kreeg na een auto-ongeval in 1991 te horen van de dokters dat ze slechts 50% kans had om ooit nog te kunnen stappen. Na ongeveer 8 jaar revalideren kon ze terug lopen. Een jaar later liep ze in Londen haar eerste marathon en op zaterdag 19 maart kwam ze dolgelukkig als 26ste over de eindmeet van het W45-veldlopen tijdens het EK masters.

Met een verbeterd en geconcentreerd blik liep ze haar Europese rondjes op het bochtige parcours van de Blaarmeersen. Intussen probeerde haar 10-jarig zontje Stijn alles vast te leggen met zijn camera. Hij filmde zelfs dit interview met Atletiekleven. Nadat de medewerkster bij de finish haar chip verwijderd had, wilde ze onmiddellijk weten wat haar tijd was over de 5km lange veldloop. "Om te vergelijken met de cross in Vilvoorde. De afstand en het parcours zijn ongeveer hetzelfde," legde ze uit. Ze deed er 24'53" over. "Er zijn er toch nog vrij veel achter mij gefinisht." De eerste dag van het EK nam ze ook al deel aan de 3000m indoor. Daarin eindigde ze 14de in 13'36"32. "Het was de eerste keer dat ik indoor liep, maar ik was sneller dan mijn record outdoor. Daarmee was ik heel tevreden."

Acht jaar revalideren

Haar prestaties op het EK voelden aan als een overwinning: "Voor mij is dit heel speciaal. In 1991 geraakte ik verlamd door een auto-ongeluk. De dokters gaven me 50% kans om ooit nog te kunnen wandelen. Regelmatig kreeg ik af te rekenen met alle soorten van ontstekingen, maar de kinesist remde me nooit af. Hij moedigde me aan om toch te sporten. Dat is mijn geluk geweest. Pas in 1998 kon ik deftig wandelen." Maar dat was niet genoeg voor de Antwerpse. "In 1999 liep ik in Londen mijn eerste marathon. De volgende was Berlijn. Die deed ik in 3u45'. Op dat moment was ik al zwanger van mijn zontje Stijn, maar na de zwangerschap pikte ik de draad weer op. Daarna liep ik de marathon van Venetië. Ik liep er mijn meniscus kapot, maar finishte toch in 4u59'." Opnieuw vocht ze terug. "Vorige herfst nam ik nog deel aan de marathon van Eindhoven."

Het is sowieso niet evident om een marathon of een cross te lopen, maar voor Sabrina Maes is

het nog extra moeilijk: "Het is niet pijnloos. Ik heb continu pijn. Zelfs als ik niet aan het lopen ben. De bochten naar links zijn het moeilijkste, want die doen het meeste zeer aan mijn heup. Op de piste loop ik daarom altijd in de tegenovergestelde richting. Als ik deelneem aan een veldloop hoop ik altijd dat er niet teveel linkse bochten in het parcours zitten. De 3000m indoor was daarom een zware opdracht." Om te kunnen presteren moet Sabrina intensief samenwerken met een sportarts, de kinesist en haar trainer. "Ik volg een intensief stabilisatieprogramma en werk samen met een sportarts. Ik doe er heel veel moeite voor. Voor het EK heb ik een heel zwaar trainingsprogramma gevolgd van mijn trainer Steven Van Dievoet: 6 keer per week lopen, naast de extra oefeningen die ik moet doen. Steven begeleidt bij ZWAT een aantal masters vrouwen. Hij is een heel bekwame trainer. Ik zou ook heel graag eens onder de 3u30' lopen op de marathon. Twee jaar geleden werd ik op de piste al eens provinciaal kampioen bij de W40. Ik heb dus al zo'n tofschildje."

Knuffelberen

Ondanks haar drukke trainingsuren, heeft ze nog tijd voor haar zontje Stijn en haar job als Managing Director in een opmerkelijk creatief bedrijf: "Ons bedrijf maakt onder andere op maat gemaakte knuffelberen. Pluche is een heel dankbaar materiaal. Er zit een groot stuk creativiteit in. Dat heb ik wel nodig. Onze specialiteit is knuffels maken die 100% aansluiten bij een verhaal of tekening. We produceren bvb figuurtjes uit kinderboeken. Het moet perfect zijn. Een beetje zoals ik op sommige vlakken zelf in elkaar steek. Voordien werkte ik als crisismanager in een gelijkaardig bedrijf." Het verhaal van Sabrina Maes zal voor veel mensen ongetwijfeld heel inspirerend werken. "Van



Sabrina Maes tijdens de veldloop.
[Foto: Johnny DE CEULAERDE]

verlamd tot EK was voor mij toch wel een hele prestatie. Ik hoop dat ik een beetje een voorbeeld kan zijn voor anderen." Uit haar filosofie straalt veel dankbaarheid voor het feit dat ze in ieder geval nog kan lopen. "Deelnemen is bij mij inderdaad niet om te winnen, wel om het geluk te "kunnen" lopen dankzij steun van vrienden, een goede sportarts, trainer en kinesisten. Ik zie het als een les voor het leven en voor anderen: doorzetting en kracht, die put je uit lopen. En mijn trainer Steven is ervan overtuigd dat ik dit jaar al mijn persoonlijke records kan lopen," smeedt ze strijdvaardig al nieuwe plannen.

Bart SPRUIJT

Allemaal EVACI-winnaars...



Ook echte winnaars: het jurykorps leverde eveneens een topprestatie: vijf lange dagen onafgebroken om de prestaties van meer dan 3000 masters te laten optekenen. [Foto: Luc DEQUICK]

Jonge masters: Marc Van Mensel wint het speerwerpgoud bij de M35, Andy De Coster (rechts) krijgt brons. [Foto: Dirk VAN AELST]

