

Marathon als hersteltherapie

TEKST: KOEN MORTELMANS

In 1999 liep Sabrina Maes haar eerste marathons. In het voorjaar finishte ze in Londen in 4.08.30, een half jaar later dook ze in Berlijn met 3.53.12 onder de grens van vier uur. Over een paar maanden verwacht Maes haar eerste kind. 'Toen we het narekenden, bleek dat ik al in verwachting was tijdens de marathon van Berlijn.'

Die twee wedstrijden waren de bekroning van een lange en moeizame revalidatieperiode. Ruim acht jaar geleden werd Maes het slachtoffer van een zwaar auto-ongeval. 'Acht maanden lang waren mijn benen verlamd. Een kinesitherapeut heeft er mij weer bovenop geholpen. Tijdens de revalidatie heb ik veel gezwommen. Van lopen was aanvankelijk geen sprake. In 1998, toen mijn knieën sterker waren geworden, raadde de kinesitherapeut me aan te gaan joggen. Het moest een onderdeel worden van de therapie.'

De smaak van de marathon kreeg Maes via haar vriend Luk te pakken. 'Hij ging dat jaar de marathon van New York lopen en haalde me over om mee naar Amerika te vliegen. Daar kreeg ik opnieuw zin om te lopen. Want mijn eerste pogingen om te joggen waren zo pijnlijk geweest dat ik er al mee gestopt was. Na de reis naar New York ben ik beginnen trainen, vijf maanden later stond ik in Londen aan de startlijn.'

De voorbereiding was zeer zwaar. Ik moet zo wat alle mogelijke kwaaltjes en ontstekingen gehad hebben. Al die tijd bezocht ik tweemaal per week de kinesitherapeut. Ook dadelijk na de wedstrijd ging ik bij hem langs. Hij had gezegd dat mijn rug door het lopen sterker zou worden. En hij had gelijk. Ik heb geen pijn meer. Toch zullen de gevolgen van het auto-ongeluk nooit helemaal verdwijnen.'

In Londen doorstond Maes de kleine ongemakken waarmee veel onervaren debutanten af te rekenen krijgen. Omdat ze in de ochtendlijke kou lang had moeten wachten, was ze te warm gekleed toen het startschot klonk.

'Na vijf minuten had ik het al te warm. Bovendien moest ik plassen, wat even eerder amper gelukt was. De eerste wc's onderweg bleken allemaal bezet. Doorlopen dus. Idem dito bij de volgende reeks. Ik raakte in paniek, het leek alsof mijn buik op ontploffen stond. Ik besloot om achter de wc's neer te hurken. Natuurlijk kwam er geen druppel, tot een voorbijganger me toeschreeuwde: relax! Ik weet nu dat ik op de ochtend van een wedstrijd vooral niet te veel moet drinken.'

Ze heeft zich voorgenomen om ook de komende jaren telkens twee marathons te lopen. 'Dit jaar waren aanvankelijk Parijs en Venetië gepland. Maar omdat ik in juni moet bevallen, zal ik Parijs missen.'

Maes vond haar oefenschema's in een boek van specialist Jeff Galloway. 'Voor Londen gebruikte ik een schema om 4.00 uur te lopen; ik kwam uit op 4.08.30. Voor Berlijn hield ik me aan een schema voor 3.30; ik finishte in 3.53.12.' Tussen haar twee marathons liep ze als training een aantal wedstrijden over tien kilometer tot tien



Sabrina Maes in de Londen Marathon.

mijl, de Twintig Kilometer door Brussel en de Antwerp Ten Miles. Vriend Luk was er in die wedstrijden telkens bij. 'We namen ook herhaaldelijk deel aan de groepstrainingen die door Wilfried Silon, van de Managers Marathon Club, op diverse plaatsen in Vlaanderen georganiseerd worden.'

Maes is de enige vrouw in de Managers Marathon Club. 'Tijdens de trainingen moet ik altijd veel moeite doen om bij Luk te blijven. In New York liep hij 3.29. Onze bedoeling is om in Venetië samen aan te komen. Dat betekent dat ik daar mik op een tijd van ongeveer 3.30. Onze club kiest stevast voor een marathon in een belangrijke cultuurstad. Die uitstappen duren vijf dagen, zodat we de stad grondig kunnen verkennen.'

Alle schema's ten spijt valt efficiënt trainen Maes moeilijk, omdat ze een onregelmatig werkschema heeft. 'Ik maak deel uit van een vennootschap die in Antwerpen en Oost-Vlaanderen speelautomaten verhuurt aan cafés. Wanneer er wat misloopt met zo'n automaat, word ik meestal gebeld, ook op de meest onmogelijke momenten, tot 's nachts toe. Het trainen moet tussendoor gebeuren. Ik neem mijn sportzak altijd mee in de wagen.'

Als het even kan, trainen Maes en haar vriend in het Antwerpse Middelheimpark. 'We oefenen ook dikwijls langs de oude weg Antwerpen-Gent. Wanneer je altijd op een bos- of een parkbodem traint, is op de dag van de marathon de aanpassing te groot.' Als het echt niet anders kan, maakt ze gebruik van de loopband in een nabije fitnessclub.

Op de zondagen dat hun trainingsschema's meer dan veertig kilometer voorschrijven, zoeken Sabrina en Luk meestal een bewegwijzerde fietsroute op. 'Die kan zowel in de Ardennen liggen, als in het Waasland of in de Kempen. Een looptraining van 45 kilometer neemt een volledige dag in beslag.'

R

SABRINA MAES

Antwerpen

35 jaar

1.70 meter

55 kilo

marathon: 3.53.12