



Els Aelbers & Kurt Claesen

Els Aelbers - zwembadbeheerder en Kurt Claesen - cultuurbeleidscoördinator:
Beiden zijn gepassioneerde lopers.

Els en Kurt, vertel eens wat over jullie loopbaan bij het gemeentebestuur?

Els: Ik werk sinds 1992 voor de gemeente Maasmechelen. Eerst zes jaar als redster, nadien kreeg ik de kans om zwembadbeheerder te worden. Deze functie omvat het volledige beheer (organisatie) van het zwembad. Hierin komen aan bod het schoolzwemmen, het vrijzwemmen, het clubzwemmen, de organisatie van zwemcursussen (i.s.m. de sportdienst) en alles wat hiermee samenhangt. Hierbij word ik bijgestaan door een dynamisch team van 11 redders.

Kurt: Van 1996 tot 2003 werkte ik bij de politie. Nu ben ik coördinator cultuur(beleid) waarbij ik instaat voor algemene coördinatie cultuur en cultuurbeleid, projectwerking, erfgoedcel MijnErfgoed, e.a.

Jullie hebben een gezamenlijke passie: lopen. Wanneer zijn jullie hiermee begonnen?

Els: Als kind deed ik mee aan de veldloop in Uikhoven. Ik vond dat fantastisch. Later volgde ik sporthumaniora, maar daar hoorde lopen niet echt tot mijn favoriete sport. Het was pas toen mijn dochters zich aansloten bij de atletiekclub in Lanaken, dat het bij mij terug begon te kriebelen. In 2008 ben ik dan met 'start to run' begonnen en vorig jaar liep ik de Dodentocht al volledig uit. Dat gaf echt wel een kick!

Kurt: Ik ben als kind altijd sportief geweest: voetbal, volleybal, ... Maar toen mijn studententijd aanbrak kreeg ik heel andere interesses: ik dronk graag een pintje en rookte veel. In deze 'zwarte' periode heb ik

geen sport beoefend, maar nadien vond ik het toch wel tijd om een andere / gezondere 'verslaving' te zoeken. Van 1993 tot 1996 heb ik toch wel op redelijk niveau gelopen. Door omstandigheden ben ik dan moeten stoppen. In augustus 2006, met 30 kg extra op de weegschaal, ben ik terug begonnen.

Is lopen dan echt zo verslavend?

Kurt: Ja, voor mij wel. Ik train zo'n 5 à 6 keer per week en loop ongeveer wekelijks een wedstrijd. Zelfs op vakantie neem ik mijn loopschoenen mee en ga elke morgen lopen. Als ik de mogelijkheid had zou ik zelfs tijdens mijn middagpauze even gaan lopen, maar dat is praktisch gezien moeilijk...

Els: Ik train ongeveer 3 keer per week en loop ook regelmatig wedstrijden. Als je zelf niet loopt is het heel moeilijk uit te leggen hoe goed je je voelt wanneer je echt diep bent moeten gaan. Voor mij is lopen gewoon verstand op nul zetten.

Lopen is voor jullie dan toch wel een tijdrovende hobby. Hoe combineer je dit met je gezinsleven?

Els: Ik ben getrouwd en heb 2 tienerdochters. Zoals ik reeds zei, zijn mijn dochters ook aangesloten bij de atletiekclub. Het is dus echt een gezamenlijke hobby. We hebben dezelfde vrienden en zelfs als mijn dochters niet moeten lopen en ik een wedstrijd heb, komen ze gewoon mee voor de sfeer. Mijn man daarentegen is geen loper, hij pikt liever een concert mee. We hebben elk onze eigen hobby maar we vinden dat prima zo. Soms zegt mijn echtgenoot wel eens 'ga je nu weer lopen?', maar hij weet gewoon dat ik dat nodig heb... en we respecteren dat van elkaar.

Kurt: Mijn kinderen zijn niet aangesloten

bij de atletiekclub. Mijn vrouw is wel lid maar door haar voltijdse studies heeft ze momenteel nauwelijks de tijd om te ademen. Uitstapjes met het hele gezin worden dus meestal lang op voorhand gepland.

Er is een enorm groot sportaanbod, waarom zou ik ervoor kiezen om te gaan lopen?

Kurt: Lopen is de ideale sport voor mensen die niet veel tijd hebben. Je moet geen rekening houden met openingsuren van sporthallen, je moet niet afspreken met een teamgenoot (het kan wel natuurlijk). Je kan zelfs 's nachts om 12u een uurtje gaan lopen als je daar zin in hebt. Bovendien kan je op relatief korte tijd aan je conditie werken. Lopen is ook geen dure sport. Ik zou enkel aanraden om degelijke schoenen te kopen om blessures te voorkomen.

Is lopen dan geen eenzame sport?

Els: Neen, ik vind dat niet. Ik ben aangesloten bij de atletiekclub en je hebt voor en na de trainingen heel wat contact met de andere leden. Wanneer er bijvoorbeeld een wedstrijd is koppelen we daar bijvoorbeeld wel vaker een ontbijtje aan. Bovendien kom je op wedstrijden regelmatig dezelfde gezichten tegen. Ik loop meestal ook niet alleen. Zelf ben ik tijdens het lopen niet zo'n prater maar ik luister dan naar hetgeen anderen te vertellen hebben.

Kurt: Ik train wel meestal alleen. De uren dat in groep getraind wordt komen mij niet zo goed uit. Maar het is zoals Els zegt, je hebt veel contact met de andere clubleden en na de wedstrijden wordt er uiteraard verbroederd! Bovendien heb je dankzij de nieuwe communicatiemiddelen veel contact met andere lopers: zo heb ik mijn eigen blog (<http://www.bloggen.be/>)

kurtheidi) en daarnaast heb je nog facebook en de websites van de clubs.

Wat voor mij ook een pluspunt is van een individuele sport: je hebt het eindresultaat helemaal aan jezelf te danken (of te wijten). Het is fysiek uiteraard zwaar maar de voldoening na een succesvolle wedstrijd is ééns zo groot!

Is het sociale aspect dan de reden dat jullie zich hebben aangesloten bij een club?

Els: Voor mij heeft dat toch wel meegespeeld. In mijn werkomgeving zit ik vrij veel alleen aan mijn bureau, via de club heb ik veel sociale contacten. Kurt en ik zijn beiden lid van Atletiekclub Lanaken (Atla). Voor mij was de keuze om mij bij deze club aan te sluiten snel gemaakt omdat mijn kinderen al lid waren van de club.

Kurt: Jaren geleden was ik al lid van deze, toen nog veel kleinere, atletiekclub. Ik heb mijn vrouw hier trouwens leren kennen! Ik ben er nog altijd erg trots op dat wij het eerste Atla-koppel zijn, en ook het eerste Atla-koppel dat getrouwd is. Nadien zijn er ons wel velen gevolgd. Bij mijn vrouw staat het lopen momenteel op een laag pitje, maar ik ben wel bij de club gebleven. Het voordeel van een club is toch dat je begeleiding krijgt en dat het nog meer motiveert om vol te houden. De uitdaging is ook groter en je gaat nog 'dieper'.

Jullie trainen meerdere keren per week.

Wat moet ik me bij deze training voorstellen?

Els en Kurt: Eerst warmen we op door enkele rondjes te lopen op de piste. Nadien stretchen we en worden ook felicitaties uitgewisseld ivm de wedstrijdprestaties van het afgelopen weekend. De trainer heeft op voorhand een basisprogramma opgesteld en je bent vrij om dat te volgen of niet. Je training is uiteraard aangepast naar gelang de wedstrijd die je in het weekend hebt. Zo kan je meedoen aan stratenlopen, veldlopen, pistewedstrijden, marathons, ... Elk wedstrijdtype vraagt een specifieke

training.

Bestaat een training enkel uit lopen?

Els en Kurt: Neen, daarnaast doen we ook stabilisatie-oefeningen. Hiermee verstevig je bepaalde spieren zoals de buik- en rugspieren, maar het heeft ook een duidelijk effect op je looptechniek. Bovendien is het heel preventief tegen blessures.

Wat is de ideale outfit om te lopen?

Els: Uiteraard draag je best lichte en makkelijke kleren. Als vrouw is een goede sportbeha ook geen overbodige luxe. Maar uiteraard zijn de schoenen het belangrijkste. Per jaar slijt ik toch wel 2 paar loopschoenen. Je kan in speciaalzaken een looptest doen en op basis daarvan weet je waar je op moet letten bij de aankoop van loopschoenen.

Kurt: Ik verslijt jaarlijks toch ongeveer 3 à 4 paar schoenen, ik loop dan ook iets meer dan Els. Ik had vroeger vaak last van mijn achillespees. Nadat ik in een speciaalzaak een looptest had gedaan, wist ik precies waar ik op moest letten bij de aankoop van mijn loopschoenen. Sindsdien heb ik geen last meer gehad. Afhankelijk van het soort wedstrijd dat je loopt, draag je ook een ander soort schoen. Zo hebben schoenen om op de piste te lopen meestal spikes. Een goede wedstrijdschoen is ook best een lichte schoen.

Vinden jullie het een dure sport?

Els: Als je het vergelijkt met andere sporten zoals tennis, golf, ... is het zeker geen dure sport. Maar als je weet dat we toch wel enkele schoenparen per jaar verslijten dan loopt dat toch wel op. Bovendien nemen zowel Kurt als ik bijna wekelijks deel aan wedstrijden en dat zorgt natuurlijk wel voor een verplaatsingskost. We lopen ook in het buitenland en dan kan het toch wel zijn dat je een overnachting boekt. Andere mensen besteden hun vakantiegeld aan verlof, ik aan mijn looppassie.





En kunnen jullie al bijna leven van jullie prijzengeld?

Els en Kurt: (lachend) Nee, rijk zullen we er niet van worden. Als je een wedstrijd wint krijg je meestal een waardebon die je dan bij één van de sponsors kan inruilen. Af en toe is er wel een geldprijs, maar dat zijn toch nooit de grote bedragen. Alhoewel sommige leden die regelmatig deelnemen en winnen, toch wel een mooi bedrag bijeenlopen. En dat zijn natuurlijk leuke extraatjes!

Geld voor jullie de olympische gedachte bij een wedstrijd of gaan jullie volledig voor de overwinning?

Els: Natuurlijk is het leuk als je wint, maar ik geniet zeker zoveel van het parcours, het landschap en het gevoel dat het lopen me geeft. En als het zonnetje dan nog schijnt is het helemaal genieten! Voor mij is het geen prioriteit dat ik mijn snelste tijd haal. Maar het motiveert natuurlijk wel!

Kurt: Ik ben op dat vlak heel anders. ik ben een competitiebeest. Door aan loopwedstrijden deel te nemen heb ik doelen om naartoe te werken, met daarbij het hele proces op zich: bepalen van de doelen, opstellen trainingsschema's, uitvoeren van de schema's, wedstrijden zelf, feedback, eventueel aanpassen van de schema's, enzovoorts... En de overwinning is dan natuurlijk de spreekwoordelijke kers op de taart!

Dezelfde hobby maar toch beleven jullie deze sport elk op een heel eigen manier?

Els: Ja, dat is waar. Ik hou ervan om marathons te lopen. Aan een rustig tempo proberen om de wedstrijd uit te lopen. Nu de herfst is begonnen starten ook de veldlopen. Dat is een heel andere stijl dan de gewone stratenlopen. Maar ik vind het geweldig.

Kurt: Marathons zijn niet zo mijn ding. Lopen is voor mij een uitlaatklep maar ik ben toch erg prestatiegericht. Ik geniet het meest van een stratenloop waarbij ik een goede tijd neerzet.

Wat zouden jullie in jullie loopcarrière nog graag willen bereiken?

Els: Ik ben nu 42 jaar. Ik heb altijd gezegd dat ik in het jaar dat ik 50 word, mijn 50ste marathon wil lopen. Zondag 10 oktober loop ik mijn elfde marathon, dus ik zit goed op schema!

Kurt: Eerst wil ik nog een aantal jaren vooral mijn tijden op de 10 km verbeteren en daarna overgaan richting marathon. Maastrichtenaar Jo Schoonbroodt is mijn grote voorbeeld. Die man is ondertussen 60 en was al achteraan 30 toen hij met lopen is begonnen. Hij heeft ondertussen een wereldrecord (6 urenloop) op zijn naam staan en is al enkele malen Nederlands marathonkampioen (+55) geworden. Hij is een echt begrip in het loopwereldje, maar vooral: hij kan het allemaal zéér goed relativeren!

Bedankt Els en Kurt! En nog veel succes met jullie sportieve ambities!