

## "Mijn broer zei: doe eens zot. Awel, kijk"

HET  
LAATSTE  
NIEUWS

Het Laatste Nieuws - 07 Aug. 2019

Pagina 10

\* Het Laatste Nieuws : Waasland, Westkust, Westhoek, Vakantie, Pajottenland, Vlaamse Ardennen, Oostkust, De Nieuwe Gazet, Mandelstreek, Middenkust, Mechelen-Lier, Leiestreek, Limburg, de Ring-Brussel, Kempen, Gent-Wetteren-Lochristi, Gent-Eeklo-Deinze, Dendermonde, Denderstreek, Leuven-Brabant, Brabant-Hageland, Antwerpen Zuid, Antwerpen Stad, Antwerpen Noord



*Als of de gewone Dodentocht met zijn 100 km nog niet lang genoeg is, doet een groep van 40 wandelaars hem twee keer, alstublieft. Zonder medische begeleiding, zonder nachtrust en met een stevig ritme van 6 km per uur. "Ik zie weinig risico. Maar waarom zou je zoiets doen?", zegt inspanningsfysioloog Wim Derave (UGent).*

"Het Tomorrowland van het wandelen." Zo noemt Gerry Vilters (55) uit Mortsel de Dodentocht. "Iederéén wil erbij zijn - fanatiekeling en minder fanatiek wandelaar - maar ik doe 'm dit jaar toch voor de laatste keer. Na 20 deelnames is het tijd voor wat anders. Stoppen? Zeker niet, wandelen blijft mijn passie. Maar er staat nog zoveel moois op het programma, zoals de tweedaagse van Valkenburg, bijvoorbeeld."

Vrijdagavond om 21 uur begint de Antwerpenaar eraan op het Breeven-domein in Bornem, voor de intussen al vijftigste editie van de Dodentocht. Allicht is hij dan al lang niet meer zo fris en fruitig als de vele wandelaars rondom hem, want Gerry zal er al 100 kilometer hebben opzitten. Een jubileumjaar én zijn laatste Dodentocht vragen nu eenmaal om een extraatje. "In 48 uur stappen we 200 kilometer. Samen met een veertigtal anderen vertrek ik morgenavond om 21 uur aan café Luxhuis in Bornem om het parcours in omgekeerde richting te doen. We hopen rond vrijdagmiddag 16 uur binnen te zijn, doen dan een powernap en vertrekken 's avonds om 21 uur alweer voor de officiële tocht. Het was mijn broer die zei eens wat zotters te proberen. 'Da's toch makkelijk voor u? Waarom loopt ge hem niet heen en terug?' Awel, kijk. Ik heb die 100 kilometer extra nu georganiseerd."

Eén Duveltje mag wel

Een dubbele Dodentocht dus, en alleen voor de geoefende wandelaar: het tempo zakt op geen enkel moment onder de 6 kilometer per uur. "Iedereen die meestapt, is getraind om lange afstanden te doen", vertelt Gerry. "Je moet ook een beetje ervaring hebben, anders is het nutteloos eraan te beginnen." Alle wandelaars - de meesten zijn rond de 40 à 50 jaar - zijn lid van Euraudax, een club die in België, Frankrijk en Duitsland tochten in groep organiseert van minimaal 25 kilometer en maximaal 200 kilometer. Altijd met een vooropgesteld tempo van 6 per uur. Wie dat niet haalt, valt af.

"We moeten deze keer wel twee nachten wakker blijven. Dat is nieuw", lacht Gerry. Hoé het hem en zijn kompanen zal lukken, weet hij niet. "Maar na de eerste 100 kilometer kunnen we wel even bijslapen. Ik heb mijn tentje mee voor op de camping." Nog noodzakelijk materiaal: "Goeie schoenen en sokken, natuurlijk, een zalfje, hier en daar een beetje tape. Maar iedereen bereidt zich op zijn manier voor. Zo heb ik zondag nog een 'kleintje' gestapt - 25 kilometer. En ik let voor aanvang toch een beetje op mijn voeding. Ik drink zo weinig mogelijk alcohol, al mag één Duveltje wel."

Halfweg is er een 'cafépauze' waar de deelnemers een broodje eten. In totaal zijn er een achttal rustpunten - om de 10 à 12 kilometer. "Je kent na een tijdje wel je zwakke punten. Ik heb soms ook nog eens blaren op mijn voeten, vooral als het nat is."

### Overdrijven

Inspanningsfysioloog Wim Derave (UGent) is niet van plan mee te stappen, maar wordt er wel een beetje moe van. "Ik maak mij hier zorgen over: we willen altijd extremer gaan. Na verloop van tijd heb je van het sporten geen bijkomend gezondheidsvoordeel meer. Wekelijks 50 kilometer lopen is onze bovengrens. Wie nog meer loopt, zal nadelen beginnen te ondervinden. Al blijft het natuurlijk beter dan niet lopen. Dat is ook zo bij extreem veel fietsen. Al is voor langdurig wandelen het risico op gezondheidsproblemen beperkter."

Ja, er treedt vermoeidheid op in spieren zoals de kuit, en er zijn de blaren. "Maar da's allemaal van voorbijgaande aard. Ook voor het hart of de gewrichten zie ik weinig impact. Toch als de wandelaars geoefend zijn. Maar ik blijf me wel afvragen waarom. Twee keer een Dodentocht is zeker en vast overdrijven. Beter is streven naar middelmaat." Ook nog een boodschap aan de leek: "Zij denken: 'Het is máár wandelen', maar zulke prestaties moet je echt voorbereiden."

Gerry Vilters - FIEN TONDELEIR - ELS DALEMANS