



## ● ZWEET MEE MET KLASSE

Zoek jij nog een sportief en nobel doel voor 2010? Schrijf je dan vóór eind februari in voor de 20 km door Brussel. Wie nu begint te trainen kan gerust de finish halen.

Schrijf in via Vredeseilanden voor de 'Loop naar Afrika'. Vul 'Klasse' in op je inschrijvingsformulier. Dan krijg je vóór de start een extra attentie van Klasse. Tot aan de start (en finish) op zondag 30 mei!



[www.vredeseilanden.be](http://www.vredeseilanden.be)

# Leraren: lopend zweet

Duizenden leraren trekken bijna dagelijks de loopschoenen aan. Zo bereiden ze hun les voor of waaien uit na een vermoeiende lesdag. Maar de dappersten onder hen willen eind mei de 20 km door Brussel lopen. Met Klasse. Voor Afrika en Vredeseilanden. Nathalie de Gheldere, Steven Lecompte en Ann De Brabander waren er vorig jaar bij en stomen zich al klaar voor de editie van dit jaar. Nu jij nog!

### **Ann De Brabander** (44)

- Leraar eerste leerjaar 'De Palster' Moerbeke-Waas
- **20 km 2009:** 2.18:22 uur
- **Loopervaring:** is vorig jaar van nul af aan begonnen

### **"SMACHTEN NAAR EEN BEKER WATER"**

Ann De Brabander heeft een diploma lichamelijke opvoeding op zak maar kwam pas acht jaar geleden het onderwijs binnen: "Ik sta in het eerste leerjaar. De kinderen leren lezen en schrijven is bijna magisch. Zo'n snelle ontwikkeling!" Even hard vooruit ging de juf zelf in haar lopen: "Ik sportte veel, maar ik liep nauwelijks. Toch schreef ik me vorig jaar samen met mijn veertienjarige zoon in voor de

20 km. We trinden altijd samen. Soms genoten we van de stilte, andere keren hadden we een goede babbel."

De 20 km uitlopen was niet evident: "De eerste vijf kilometer waren zwaar. Daarna vond ik mijn ritme. De trommels van Vredeseilanden en de vele enthousiaste mensen langs de weg hielpen me de laatste klim naar de finish op."

"Ik ben tot het uiterste moeten gaan om mijn doel te bereiken. Ik heb verschrikkelijk gesnakt naar dat flesje water, en heb toen ook gedacht aan de mensen uit het Zuiden, waar niemand klaarstaat om het flesje aan te geven. Tijdens de 20 km zie je enorm veel goede doelen samen. Het is een uithangbord voor solidariteit. Fijn om te weten dat zoveel mensen nog willen zweten voor een ander."

### Steven Lecompte (47)

- Leraar muziek Sint-Franciscusinstituut Melle en directeur gemeentelijke muziekschool Destelbergen
- **20 km 2009:** 2.12:28 uur
- **Loopervaring:** liep zijn eerste marathon (42,195 kilometer) toen hij 42 werd

### “VOOR ONZE AFRIKAANSE DOCHTER”

Steven Lecompte liep vorig jaar met drie van zijn vijf kinderen de 20 km door Brussel. “Onze jongste dochter komt uit Zuid-Afrika. We liepen vorig jaar symbolisch voor haar. Ze stond samen met mama te glunderen aan de eindstreep.”

“Gezond voor de klas staan is belangrijk. Via sport kom je de wereld van je leerlingen binnen. Als je informeert naar de prestaties van hun favoriete sportclub in het voorbije weekend, opent dat soms gesloten harten. Ik ben geen fanatieke loper, maar toch bereid ik een marathon gericht voor. Ik train dan vier of vijf keer per week.”

“Lopen krijgt veel aandacht in onze school. Vorig jaar waren er gezamenlijke trainingen voor de 10 km van Gent. Tijdens de jaarlijkse opendeurdag is er een twee-urenloop voor eer-



© John Casar

lingen, ouders en leraren. Ik droom ervan om al de loopactiviteiten op school in een groot project voor Vredeseilanden samen te brengen.”

“Met kinderen zingen in een koor en samen sporten zijn vergelijkbaar: je moet je opwarmen, je lichaam onderhouden en vaak oefenen. Zowel voor het koor als de sporters wacht er aan het eind een deugddoend applaus en erkenning. En minstens even belangrijk: achteraf mogen ze beiden iets stevigs drinken.”

### Nathalie de Gheldere (50)

- Leraar plastische opvoeding en schilderen/decoratie in het VTI Kortrijk/Gullegem
- **20 km 2009:** 1.54:14 uur
- **Loopervaring:** liep de 20 km door Brussel al tien keer



© John Casar

### “HET GROEPSGEVOEL VAN DE 20 KM IS NIET TE EVENAREN”

Twintig kilometer lopen is voor Nathalie de Gheldere geen opgave meer. Op haar palmares staan al twee marathons: “Vorig jaar liep ik in april de marathon van Parijs, een maand later deed ik zonder veel extra training mee aan de 20 km.” Veel lopers hebben minstens een week nodig om van de 20 km te bekomen, maar Nathalie stond een dag later aan de start van de Ladies Run in Kortrijk. Nog eens elf kilometer. Protesteert haar lichaam nooit? “Sinds juni vorig jaar sukkel ik met mijn achillespees. Volgens de kinesist heb ik mijn training te fel afgebouwd en protesteert mijn lichaam op die manier.”

“Er is niets zaligers dan na een drukke lesdag een uur tot anderhalf uur te lopen. Je bent totaal ontspannen nadien.” De leraar plastische opvoeding traint altijd alleen, is niet aangesloten bij een loopclub, maar kijkt wel elk jaar uit naar het oorverdovende startschot onder de bogen van het Brusselse Jubelpark: “Het groepsgevoel van de 20 km is niet te evenaren. De orkestjes langs de kant, de duizenden toeschouwers, het schitterende parcours ... de 20 km zijn gewoon super. De ontvangst van Klasse en Vredeseilanden vóór en na de wedstrijd in de school bij de start maken trouwens ook deel uit van die geweldige ervaring. Laat ik de pijn maar even verbijten en aan het trainen gaan.”