

Marathon Woman & Marathonman openhartig over wat hen drijft
'Sterke mensen hebben zelden een gemakkelijk verleden'

In 2024 loopt Marathon Woman Hilde Dosogne (54) elke dag een marathon. Een loodzware uitdaging die ze voor zichzelf heeft bedacht. Samen met coach en Marathonman Stefaan Engels, die zelf 1001 marathons aflegde, vat ze binnenkort haar uitzonderlijke wereldrecordpoging aan. Om haar kinderen te tonen dat je voor je dromen moet gaan. Om de wonden van het verleden te helen. En om de toekomst wat gezonder te maken.

Is dit altijd je droom geweest?

Hilde: Absoluut niet! In 2011 zijn mijn man en ik samen beginnen lopen, omdat we wilden werken aan onze conditie. Ik was toen 41 en voelde dat mijn spiegelbeeld me niet meer blij maakte. In die tijd stierven ook mijn beide ouders. Dat verlies wakkerde het besef aan dat ik meer uit mijn eigen leven wilde halen. We begonnen dus moedig met rondjes van 5 kilometer. Voor ik het wist, liep ik mijn eerste marathon. In 2017 sloten we ons aan bij Stefaans loopclub Club365. Daarna ging ik geleidelijk aan ook voor ultramarathons, zoals de Marathon des Sables en de Spartathlon in Griekenland. Vorig jaar wekte de challenge van de Amerikaanse ultraloopster Candice Burt mijn aandacht. Zij liep 200 dagen lang elke dag 50 kilometer. Het bleef door mijn hoofd spoken: 'Zoiets zou ik eigenlijk ook kunnen'. In juli heb ik samen met Stefaan de knoop doorgemaakt om voor mijn eigen recordpoging te gaan. Dat hij mij hierin wil coachen, daar ben ik zo dankbaar voor.

Stefaan: Mijn vertrouwen in Hilde is bijzonder groot, ik ken niemand anders die dit zou kunnen. Waarom we precies voor dit format hebben gekozen? Een marathon is een mythische afstand. Het is een parcours dat veel mensen ooit eens zouden willen afleggen, maar wereldwijd slaagt maar 0,8% daarin. Hilde zal een jaar lang elke dag een marathon lopen. Het is een compleet plaatje dat mensen gemakkelijk kunnen meevolgen vanaf 1 januari tot 31 december. In het begin zijn er veel non-believers, dat zal hopelijk minderen naarmate het jaar vordert.

Hoe ga je om met de mensen die niet in jou geloven?

Hilde: Ergens motiveert het mij om mensen het tegendeel te bewijzen. Dat gevoel is afkomstig uit mijn jeugd, want als jong meisje werd ik gepest. Dat heeft veel met mij gedaan. Tot op vandaag vind ik het nog altijd belangrijk om te bewijzen dat ik geen zwakkeling ben. Dat het mij niets doet als mensen mij uitlachen. Pesten is iets wat zo vaak gebeurt en waar maar weinigen over durven te spreken. Voor mij is het moment eindelijk gekomen om open te zijn over mijn pijnlijk verleden. Ik ben zeker niet de enige sporter die daarmee kampt. Veel ultralopers hebben een trauma of groot verlies te verwerken. Ik ken bijvoorbeeld iemand die een kind heeft verloren en die de Spartathlon wil lopen. Het sportieve proces kan dan zo helend werken. Er schuilt zoveel emotie achter. Met mensen samenlopen en met hen praten, kan helpen. Het scheidt een band. Tijdens het sporten worden dan ook mooie vriendschappen gesloten.

Stefaan: Ook ik had vroeger een zeer laag zelfbeeld. Ik was een jongen vol complexen die in een gezin van negen kinderen opgroeide onder de strenge autoriteit van mijn vader. Er was weinig ruimte voor liefde en aandacht. Op mijn zeventiende trok ik alleen de wijde wereld in, los van mijn familie. Dat heeft mij absoluut gevormd. Toen maakte ik de beslissing dat ik alles uit het leven zou halen. Ik hou van extreme sportieve uitdagingen. Dat stond in schril contrast met mijn gezondheid, want als astmapatiënt mocht ik vroeger absoluut niet sporten. Maar kijk, ik heb mijn eigen ding gedaan en het heeft gewerkt. Nu mag ik anderen rondom mij op een positieve manier inspireren. Waar ik het meest van hou? Mensen het

oprechte gevoel geven dat ze het wél kunnen. En dat is eigenlijk hetgeen wat Hilde ook zal doen het komende jaar.

Hilde: Ik wil mijn kennis en enthousiasme voor het (ultra)lopen zeer graag doorgeven. Er zijn nu al mensen die hebben laten weten dat ze zullen meelopen, omdat ze graag tips willen krijgen van mij. Dankzij mijn sport kan ik iets terugdoen voor hen en voor de maatschappij. Dat vind ik bijzonder belangrijk.

De opbrengst van het project gaat naar BIG against breast cancer. Hoe heb je die keuze gemaakt?

Hilde: Tijdens mijn deelname aan Marathon des Sables ontmoette ik Valerie Van der Veecken, die daar de Belgische deelnemers begeleidde. In het dagelijks leven werkt ze voor BIG against breast cancer, een non-profitorganisatie die internationaal borstkankeronderzoek financiert. Ze vertelde me over de werking van BIG en over haar vriendin Joëlle, die tien jaar kankervrij was toen ze samen zelf deelnamen aan Marathon des Sables. Ondertussen is de ziekte van Joëlle jammer genoeg teruggekeerd en heeft die zich naar haar hersenen verspreid. Hoewel bewegen nu zeer moeizaam gaat, wil Joëlle volgend jaar graag elke week een marathon wandelen. Daar heb ik zoveel bewondering voor. Als je de diagnose van kanker krijgt, kan je ervoor kiezen om bij de pakken neer te blijven zitten of om er volledig voor te gaan. Zij kiest in alle positiviteit voor dat laatste, da's zo mooi. De gedachte dat het mij evengoed ook vroeg of laat kan overkomen is al vaak door mijn hoofd gegaan. Ook mijn schoonmoeder heeft borstkanker doorgemaakt en mijn nicht heeft leukemie overwonnen. Die kansen op genezing wil ik nog verder mee helpen verbeteren. Het verschil maken voor elke persoon die met de ziekte te maken krijgt, dat is de beste motivatie om iedere dag opnieuw mijn loopschoenen aan te trekken.

Hoe gezond is deze uitdaging?

Hilde: Dit project is een zeer weloverwogen keuze. Dankzij mijn jarenlange training en succesvolle prestaties in het ultralopen durf ik deze uitdaging aan te gaan. Maar zoiets kan je uiteraard niet alleen doen. Daarom hebben we rondom mij een indrukwekkend sportmedisch team gebouwd. Zij zullen mij elke dag van zeer nabij opvolgen en begeleiden. Momenteel loop ik 10 à 20 kilometer per dag, doe ik aan krachttraining en eet ik gezond. Tijdens mijn marathons zal ik ook een traag tempo aanhouden, zodat de impact op mijn lichaam laag blijft, de recuperatietijd korter is en de kans op blessures kleiner wordt.

Stefaan: Nadat ik in 2010 elke dag een marathon liep, stelden de artsen vast dat ik er fysiek beter ben uitgekomen dan voor mijn start. Ik had geen schade aan mijn botten, kraakbeen of organen opgelopen. Natuurlijk is dit geen stunt die we iedereen zouden aanraden, het idee is vooral om gezonde beweging aan te moedigen bij mensen. Het heeft mij altijd gefascineerd dat mensen graag oud willen worden, maar eigenlijk vaak de tijd niet willen of kunnen nemen om in beweging te zijn, terwijl dat zo cruciaal is. Niet enkel op fysiek vlak. Sport is ook een mentale uitlaatklep die kan helpen bij depressie, angst of burn-out.

Hoe combineer je dit project met je werk en gezinsleven?

Hilde: Tijdens mijn recordpoging werk ik halftijds, telkens in de voormiddag. De marathons zullen dus in de namiddag doorgaan. Mijn werkgever Christeyns staat volledig achter dit project, ze zijn zelfs één van de hoofdsponsors. Het zal absoluut zoeken zijn naar de balans tussen sporten, het huishouden en mijn gezin. Dus ik hoop tijdens de eerste weken snel mijn routine te vinden. Gelukkig staan mijn man en vier kinderen rotsvast achter mij. Dat is een grote steun. Mijn man doet ook triatlons, dus hij begrijpt mijn sportlust. Wie weet zullen mijn kinderen het parcours eens willen meelopen, dat zou fijn zijn. Ik doe dit ook voor hen. Soms twifelen mijn kinderen over hun studiekeuzes, of ze wel succesvol zullen zijn. Dan is mijn

antwoord: 'Als je iets kiest wat je graag doet en waar je voor gaat, dan zal je altijd succesvol zijn'. Het op deze manier laten zien dat je je eigen dromen mag najagen, is prachtig.

Quotes:

“Iedere dag opnieuw zal ik mijn loopschoenen aantrekken voor mensen die met kanker in aanraking komen. Maar ook om mensen te motiveren om te beginnen sporten, want het is de beste preventie tegen ziektes.”

“Ga voor je dromen en doe het met passie. Dan kan je alles bereiken wat je wil. Believe you can.”