



DeMorgen.

De Morgen

Date: 15-11-2023
Page: 16
Periodicity: Daily
Journalist: Jorn Lelong

Circulation: 30724
Audience: 260510
Size: 793 cm²



Marathonloopster stopt

Ook laatbloeiers kunnen een mooi parcours afleggen

Leerkracht Mieke Gorissen (40), die als marathonloopster pas na haar dertigste doorbrak en iedereen bij de laatste Spelen verraste, stopt met topsport. Hoe uniek is haar verhaal? 'Uithoudingsvermogen is tot op latere leeftijd trainbaar.' JORN LELONG

'Ben ik 28ste? Dat kan niet. Ik was al content dat ik aangekomen was.' De deelname van de Limburgse wiskunde- en fysicaleerkracht én marathonloopster Mieke Gorissen aan de Olympische Spelen in Japan zal niet alleen in het collectief geheugen blijven hangen door haar geweldige prestatie, maar net zo goed door het ontwapenende interview aan de finish. Wie op meer van dat zat te hopen voor de komende Zomerspelen in Parijs mag die droom nu helaas opbergen. De 40-jarige leerkracht en marathonloopster kondigde op Instagram aan dat ze stopt met topsport.

"Ik loop nog graag", schrijft ze. "Maar... de aard van het beestje laat zich niet loochenen: beetje bij beetje veranderde zorgeloosheid in bekommernis, werd genieten presteren, en transformeerde mogen in moeten - en ik verloor mezelf", aldus Gorissen. "En wie niet horen wil, moet voelen: mijn lijf trok aan de noodrem... en mijn hoofd en mijn hart werden gebroken. Door mezelf, dan nog. En dat wil ik niet meer."

GROOTSTE SPORTSUCCES

Zo komt een einde aan de korte maar tamelijk unieke topsportcarrière van Gorissen. Voor haar was lopen lange tijd niet meer dan een manier om in 'beweging te blijven'. Nadat ze indruk maakte bij een lokale estafetteploeg in haar buurt werd ze in april 2018 uitgenodigd om te gaan trainen bij een loopteam. Met de hulp van trainingsschema's merkte ze dat ze op 35-jarige leeftijd nog aanzienlijke progressie maakte.

In 2021 liep ze het Belgisch kampioenschap veldlopen en won ze. Die prestatie gaf haar zin om eens een ma-

rathon te proberen. In april 2021 liep ze de marathon van Enschede, en tot ieders verbazing plaatste ze zich met een tijd van 2u28'31" voor de Olympische Spelen, waar ze haar grootste sportsucces zou behalen.

Hoe uniek is dat? "Dit parcours is toch vrij uitzonderlijk", zegt sportwetenschapper Chiel Poffé (KU Leuven). "We zien wel vaker dat atleten pas later doorbreken of op latere leeftijd starten met een sport en dan doorbreken. Maar meestal gebeurt dit toch op een jongere leeftijd dan bij haar."

Bekend is het verhaal van wielrenner Primoz Roglic, die na een blessure in het schansspringen op 23-jarige leeftijd met wielrennen begon, en alsnog een van de beste wielrenners ter wereld werd. In het vrouwenwielrennen liet Marijn de Vries zien dat laatbloeiers alsnog de top kunnen halen. Zij kocht op haar 28ste pas haar eerste racefiets, en werd op haar dertigste prof.

Ook in andere uithoudingssporten zoals lopen en roeien vind je laatbloeiers die alsnog succesvol worden. "Het is geen toeval dat we dat vooral zien bij sporten waar uithouding belangrijk is,

en minder bij sporten waar tactiek en techniek een grote rol spelen", zegt Poffé. "Technieken of vaardigheden aanleren gaat makkelijker op jonge leeftijd, terwijl uithoudingsvermogen tot op latere leeftijd trainbaar is."

Wie op zijn 25ste met gymnastiek of tennis begint, heeft met andere woorden weinig kans om het nog tot op de Olympische Spelen te schoppen. De technische achterstand die je dan hebt op gymnasten of tennissers die al

sinds hun vierde intensief trainen - denk maar aan de zusjes Williams - is dan niet meer in te halen.

Op vlak van uithouding valt de kloof makkelijker te dichtten. "Al betekent dit uiteraard niet dat iedereen zomaar nog olympisch atleet kan worden", voegt sportwetenschapper Wim Derave (UGent) eraan toe. "Dat kan alleen maar als je wel een degelijke basis hebt. Zo blijkt dat Gorissen wel al jaren met lopen bezig was. Ook sporters die een goed niveau haalden in een uithoudingssport kunnen bij een overstap naar een andere duursport nog succes behalen."

PIEK OP 31 JAAR

Bovendien is de marathon sowieso een discipline waar dertigers goed vertegenwoordigd zijn. Uit onderzoek bij de marathons van Boston, New York en Chicago van de jaren 2001 tot en met 2016 bleek dat de lopers op hun best waren tussen 25 en 34 jaar. De mannen bereikten rond 28 hun piek, terwijl vrouwen pas op 31 hun beste tijd liepen. Anders dan bij voetbal of gymnastiek beginnen veel marathonlopers pas na hun twintigste met hun sport. "Ook zie je veel atleten die zich in de eerste helft van hun carrière toedegen op de vijf of tien kilometer, en op latere leeftijd doorgroeien naar de marathon, zoals Bashir Abdi", zegt Derave.

En zelfs als het uithoudingsvermogen begint achteruit te gaan, kunnen laatbloeiers in de marathon door betere loopefficiëntie en meer mentale veerkracht alsnog betere prestaties neerzetten.

Gorissen is ervan overtuigd dat ze lopen op het juiste moment ontdekte. "Als ik was begonnen in mijn tienerjaren, zou dat niet goed voor me zijn ge-

weest”, zei ze in een interview na haar kwalificatie voor de Spelen. “Ik was niet echt gelukkig toen, ik zou té streng geweest zijn voor mezelf en zou me erin verloren hebben op een manier die niet gezond was.”

Haar verhaal mag dan uitzonderlijk zijn, het geeft mensen wel hoop. “We hebben te lang gedacht dat je alleen de top kunt bereiken als je heel vroeg de ‘juiste’ sport vindt”, zegt Derave. “Dat is niet zo. Zolang je voldoende beweegt en verschillende dingen probeert, kun je ook op latere leeftijd een sport vinden waar je goed in kunt worden.”

‘We hebben te lang gedacht dat je alleen de top kunt bereiken als je heel vroeg de ‘juiste’ sport vindt’

WIM DERAIVE (UGENT)
SPORTWETENSCHAPPER



‘Als ik met lopen was begonnen in mijn tienerjaren, zou dat niet goed voor me zijn geweest’, zegt Mieke Gorissen over haar opmerkelijke sportieve carrière. © ID/ KRIS VAN EXEL