



Oud-Turnhout

Ex-coureur wint legendarische wielermarathon van 1.610 km

Extreem trainingsschema ligt aan de basis van succes

Na een jaar van maniakale training, waarbij hij elke week minstens duizend kilometer fietste, won Rudy Verheyen (44) uit Oud-Turnhout de legendarische 999 Miglia: een loodzware bergrit in Italië van liefst... 1.610 kilometer.

• Na 84 uur en 10 minuten, ruim drie dagen en nachten, bereikte ex-coureur Rudy Verheyen uit Arsel in Oud-Turnhout als eerste de finish van de 999 Miglia in Rome: een monsterrit van net geen duizend mijl dwars door de steile Abruzzes. De tweede in de uitslag stond niet mee op de foto, want die kwam pas vijf uur later aan in het beroemde Romeinse amfitheater, het Colosseum.

28 liter gedronken

“Of ik geslapen heb onderweg? Ja, twee keer twee uurtjes”, zegt hij. “Na de start fietste ik in één ruk 870 kilometer. Om de honderd kilometer, in elke controlepost, nam ik wel even de tijd om snel een bord spaghetti te eten. Tussendoor at ik alleen abrikozencakejes die ik thuis in de Aldi gekocht had. Maar vooral goed drinken is belangrijk. Welgeteld 28 liter water en sportdrank heb ik gedronken, want het was er bloedheet in het Italiaanse binnenland, tot 40 graden Celsius.” Omdat de renners liefst 20.800 hoogtemeters moeten overwinnen, wordt de 999 Miglia zelfs



“Van zadelpijn heb ik nooit last. Mijn geheim? Ik draag twee koersbroeken over elkaar”, zegt ultra-atleet Rudy Verheyen. FOTO EDDY MEULEMANS



RUDY VERHEYEN (44)

Ultra-atleet

“Het eerste wat ik gedaan heb aan de finish?”

Een halve liter bier gedronken.”

zwaarder ingeschat dan een volledige Ronde van Frankrijk. “Je kunt de twee niet vergelijken”, zegt ‘de Witte’ van Oud-Turnhout, want zo wordt hij genoemd door zijn Kempense vrienden. “In de Tour de France ligt de snelheid vele malen hoger. De Tour is koers, al kunnen de renners er elke avond wel lekker eten en comfortabel slapen in een hotelbed. Vooral mentaal hebben wij het veel zwaarder omdat we geen tijd hebben om te rusten en constant

in ons eentje door de bergen fietsen: geen meter vlak, altijd bergop en bergaf, dag en nacht.”

Ondanks de extreme afstand had Rudy Verheyen tijdens de hele wielermarathon nooit last van zadelpijn. “Mijn geheim? Ik droeg twee koersbroeken over elkaar: lekker zacht, maar ook goed om het vocht te absorberen. Alleen mijn voetzolen deden op de duur pijn, door dagenlang op de trappers te duwen. Maar die pijn vergeet je snel. De voldoening van de

zege maakt alles goed, al was ik totaal uitgeput aan de finish in Rome. Het eerste wat ik gedaan heb toen ik aankwam? Ik heb een halve liter bier gedronken en een grote pizza bolognese besteld, maar ik ben op mijn stoel in slaap gevallen. Met de vork nog in mijn handen. Nadien heb ik een hele nacht en een hele dag in mijn bed gelegen. Pas twee dagen later heb ik voor het eerst opnieuw gefietst: 50 kilometer, maar er zat nog veel lood in mijn benen.”

Zeven fietsen

Aan de 999 Miglia namen 460 wielrenners uit heel de wereld deel, allemaal op en top getrainde ultra-atleten. Ook de winnaar uit Oud-Turnhout, die in vroege en late shifts bij Soudal in Turnhout werkt, had zichzelf een Spartaans trainingsregime opgelegd. “Tijdens het voorbije jaar heb ik 50.000 kilometer gefietst: gemiddeld meer dan duizend kilometer per week”, zegt hij. “Op zaterdag doe ik altijd een duurtraining van 250 kilometer in de Ardennen. Door de week hou ik het bij dagelijkse tochtjes van 125 kilometer, thuis in Oud-Turnhout en omstreken. Regen, wind en vrieskou houden me niet tegen. Ik heb zeven fietsen: voor alle weer-typer en voor alle terreinen.”

Geen carbon

Al zijn koersfietsen zijn op maat gemaakt bij de onbekende Franse fietsenconstructeur Le Vacon: geen carbon, maar wel aluminium. “Een aluminium kader weegt misschien ietsje meer, maar het biedt meer comfort”, zegt ‘de Witte’ van Oud-Turnhout. En hij kan het weten, want niemand fietst meer dan hij. Om de twee maanden verslijt hij een koersbroek.

EDDY MEULEMANS

SOLDEN

ONZE SOLDEN ZIJN VAN START GEGAAN! GROOTSTE COLLECTIE BETAALBARE TUINMEUBELN VAN BELGIË!

LUXE GEVLOCHTEN ALUMINIUM LOUNGESET
INCLUSIEF ALLE ZIT- EN RUGKUSSENS

~~€1599,-~~ -50%
NU COMPLEET: €799,-
Een vierkante en decaan

ALUMINIUM VERSTELBARE ARMCHAIR
EXTRA BREED VLECHTWERK

~~€149,-~~ -40%
NU €89,-
Zitkussen leverbaar tegen een kleine stuuroprijs

TAFEL IN OUD GERECYCLEERD TEAKHOUT
EXTRA ZWARF TAFELPOTEN: 10x10 CM
220 x 90 x 78 CM

~~€799,-~~ -50%
NU €399,-
100% MASSIEF TEAKHOUT

17 DELIGE LUXE LOUNGESET XXL

~~€1399,-~~ -50%
NU COMPLEET: €699,-
100% MASSIEF ACACIAHOUT

PACO MEUBELN - EUROPALAAN 39 - 3900 OVERPELT

OPENINGSTIJDEN WINKEL: VRIJDAG: 10.00-18.00 UUR | ZATERDAG: 10.00-18.00 UUR | IEDERE ZONDAG: 10.00-18.00 UUR | MAANDAG: 10.00-18.00 UUR - TEL: 011 98 88 78 - WWW.PACOMEUBELN.COM

GRATIS PARASOL
GELDIG BIJ AANKOOP VAN EEN TUINSET VANAF 650 EUR, NIET COMBINEERBAAR MET DE ACTIEARTIKELN UIT DEZE ADVERTENTIE. IN MEERDERE KLEUREN LEVERBAAR.

MEER DAN 200 SETOPSTELLINGEN

IEDERE ZONDAG OPEN!