

Getuigenis Dominique Gilles First I took Manhattan and then I took Berlin!

Ex roker, tot 2 pakjes groene Michel per dag, 52 jaar, 110 kg, 35 kg boven de BMI 25 index en chronische hoge bloeddruk.

Niets om fier over te zijn, maar hoe raak je daar van af, hoe doorbreek je de vicieuze cirkel? Overgewicht was altijd al de rode draad in mijn leven geweest. Rond mijn 40 had ik na een streng crash dieet wel een paar jaar wat gelopen en mijn gewicht wat onder controle gehouden. Maar net als zoveel anderen verviel ik traag maar zeker weer in de oude gewoontes. De kilometers verminderden, de zoetigheid en het vetter eten namen toe en de kilo's kwamen er, als uit het niets, in geen tijd weer bij. Een trap opgaan leidde onverbiddeijk tot ademnood.

Iets zei me, het is nu of nooit. Het is hoog tijd voor actie en voor duurzaamheid of je wordt nooit oud. En in plaats van een crash dieet ging ik over tot gezond en evenwichtig eten. Ik probeerde mijn eetgewoontes en sportieve activiteiten in balans te brengen met mijn persoonlijkheid en mijn professioneel leven.

Regelmatig uit eten met klanten, graag uit eten met vrienden en familie, vaak op reis en het DNA van een zoetekauw maakten het niet makkelijker. Maar zegt het spreekwoord niet waar een wil is is een weg? En de weg werd gevonden. Geen extreme diëten meer nu. Op iets minder dan een jaar tijd, verdween meer dan 30 kg en was ik weer een regelmatig loper van bescheiden afstanden. En toch reisde ik nog vaak en ging ik nog steeds op restaurant.

Dankzij het inspirerend enthousiasme van Marina Degroof kwam in die tijd MMC in mijn leven. Een strenge screening door Wilfried was de eerste te nemen horde en die heb ik, zei het, met de hakken over de sloot, gelukkig doorstaan. En toen begon het harde labeur en uiteindelijk de liefde voor het lopen.



In 2006 op 54 jaar I took Manhattan. In New-York liep ik de moeder der marathons als mijn allereerste marathonervaring. En wat voor één. Ik was direct verkocht. Dankzij MMC kwamen New-York, Boston, Londen, Berlijn, Brussel, Rotterdam en nog anderen aan bod om vorig jaar, 10 jaar na mijn eerste marathon opnieuw in New-York nummer 10 uit te lopen. 10 marathons op 10 jaar leuk niet?

Om mijn majors te halen staan Tokyo en Chicago nog op het programma. Exact op mijn 66ste verjaardag op 25 februari 2018 hoop ik Tokyo te lopen. Ingeschreven ben ik in ieder geval al. Chicago wordt dan hopelijk de kers op de Majors taart.

Adi (das bin Ich) Steurbout is mijn lichtend voorbeeld om ook nu er 65 jaar op de teller staat nog door te gaan met marathons. En Tomas die blijft me motiveren. MMC gaf me prachtige marathonervaringen terwijl Wilfried streng toekeek op mijn gewicht en me gezond hield.

Maar MMC gaf me ook een ontzettend mooie en heel warme vriendschap. Misschien wel het mooiste wat ik aan MMC te danken heb.

