

Getuigenis Jan Staut "The Boston Adventure"

Lopen bij MMC is een echte zaligheid, top begeleiding, toffe sfeer, prachtige trainingsparcours, uitdagende marathons en fantastisch begeleide marathon reizen. En dan is er ook nog de Masters... Tegenwoordig zijn het er 6, met Tokyo inbegrepen, maar toen waren het er nog maar 5, Londen, Chicago, New York, Berlijn en Boston. Dat is de volgorde waarin ik ze heb gelopen.

Toen ik in april 2011 met mijn gezin naar Boston reisde had ik er geen flauw idee van wat er mij daar zou overkomen en wat een impact dit op mijn verder lopercarrière zou hebben.

De voorbereiding was al met al vrij vlot verlopen, buiten de traditionele wekelijkse bezoeken aan de kine om alles recht te trekken wat tijdens de vele en lange trainingen scheef geraakt was, was er eigenlijk niets opvallend dat het lopen van de Boston Marathon in de weg zou kunnen staan.

Het verblijf in Boston was ook nu weer top, Wilfried had zoals altijd, alles weer tot in de puntjes voorbereid en gidste ons van de Marathon beurs naar verschillende bezienswaardigheden en pasta dinners Italian Style, doorheen deze aangename stad. Dit weerom kunnen beleven samen met vele vrienden en ons gezin was zoals altijd een fantastisch ervaring. Ik herinner mij nog levendig, dat op ons traditionele loopje in het park vlakbij "Cheers" mijn Garmin niet echt mee wou, die bleef maar vragen "bent u honderden kilometers verwijderd sinds uw laatste training" toen die geen gps satellieten vond. Natuurlijk was dat zo, zalig!

Marathon dag zelf (18/04/2011) is altijd een beetje stress, slapen gaat meestal niet goed en je moet doorgaans vrij vroeg opstaan, ook zo in Boston, dit is immers een point to point Marathon, waar je vooraf met de bus naar het vertrekpunt, Hopkinton, moet rijden. In een lange sliert gele schoolbussen werden we naar daar gevoerd, beeld het je even in ±27000 lopers per bus eerst +42 km wegvoeren.

Het weer zelf was ideaal, bij de start was het ongeveer 5° C en zonnig, lichte bries in de rug, dat zag er veelbelovend uit. En dat was het ook, de Boston Marathon is prachtig om te lopen, buiten het feit dat het parcours intrinsiek bergaf is, je komt 138m lager aan dan waar je start, is dit eerder een glooiend parcours.

Langsheen het parcours heb je een aantal legendarische ijkpunten die geweldig zijn als je ze passeert, zo is er het bikers café waar men Highway to Hell van AC/DC draait en net voor het half-marathon punt, de oorverdovende aanmoedigingen ter hoogte van het Wellesley-College. Dit is een meisjes-college en beroemd om de 'Scream Tunnel'. Anderhalve kilometer vol gillende jongedames met bordjes 'Kiss me, I am free', 'I am waiting for you stranger' etc. etc. En dan de 4 heuvelsecties, vanaf km 26 loop je trapsgewijs in 4 klimmen naar Heart Break Hill op km 34 waar de MMC supporters en mijn gezin mij enthousiast onthaalden en aanmoedigden voor de laatste kilometers. Nadien gaat het vooral bergaf richting finish, maar vergis je niet er zijn daar nog een paar venijnige minder lange hellinkjes en zeker niet te vergeten het tunneltje bij het binnenlopen van Boston. Vandaar gaat het met het nodige bochtenwerk richting finish. We made it! 3:33:48.

Tot hier geen vuiltje aan de lucht, finishen is voor mij steeds een wat dubbelle belevens, enerzijds fier en blij om toch maar weer, met succes, een marathon beëindigt te hebben, anderzijds een kwestie van in beweging te blijven, want anders gebeurt het wel eens dat ik heel erg misselijk word. Nu, dat was die dag niet anders, en hoe, van stappen was geen sprake want het was er erg druk en moest mij vast houden aan de nadarhekken om enigszins overeind te blijven. Dit had ik nog nooit meegemaakt.

Nu zijn de medische diensten daar zeer alert en die hadden me nogal snel in het vizier zodat ik binnen de kortste keren per rolstoel afgevoerd werd naar de medische tent. Natuurlijk niet na eerst de boel te hebben opgehouden, ik had immers nog geen finishers medaille gekregen...

In de medische tent ging het wel wat beter nadat iemand mijn kledingtas was gaan halen in de pick-up zone, daar zaten de nodige attributen (op voorschrift van Wilfried) in om er bovenop te komen, een pakje zoute chips en een blik gewone cola, man je weet niet hoe dat kan smaken wanneer je uitgeput bent.

In de medisch tent hadden ze bv geen cola (iets met sponsors of zo) en gaven ze mij Cranberry sap, ik kan je verzekeren, als je misselijk bent, drink je dat beter niet... dat komt er dan zo weer uit.

Na de cola en chips voelde ik me toch wel wat beter en was klaar om naar het hotel te gaan, dat vlakbij lag in dezelfde straat.

Op de hotelkamer aangekomen, voelde ik me toch wel meer uitgeput dan anders, heel raar want ik recupereer anders vrij snel van zo'n inspanningen. Alvast een aspirine genomen voor de komende spierpijn en daarna een lekker warme douche. Allemaal dingen die ik anders ook doe, maar bij dat uitgeput gevoel kwam er nu ook nog pijn ter hoogte van de borst bij, dit had ik nog nooit gevoeld. Zou een dutje beterschap brengen?

Intussen waren Ann en de kinderen ook op de kamer gearriveerd en die zagen het ook wel zitten om even uit te rusten na een lange dag van supporteren. Ik kon de slaap maar niet vatten en die pijn op mijn borst die bleef toch erg aanwezig, of werd die erger? Vanaf dan ging het allemaal vrij snel, wat ik er mij nog van herinner is dat ik aan Ann vroeg om toch maar een dokter te halen want dit was niet normaal, het volgende dat ik zag waren 2 medewerkers van het hotel die langskwamen met in hun kielzog twee paramedici met een brancard. In mijn geheugen gegrift, de verbouwereerde blikken van alle andere lopers in de lobby van het hotel toen ik uit de lift werd gereden op die brancard.

Vandaar met de ambulance naar de E.R. in het Tufts Medical Centre waar er de eerste testen uitgevoerd werden om te zien wat er eigenlijk aan de hand was. Na het toedienen van o.a. nitroglycerine, waarna de pijn op de borst al snel verdween, was het al gauw duidelijk, waarschijnlijk een hartaanval.

Na een relatief rustige nacht, was het de volgende morgen toch maar een bizar ontwaken. Ik voelde me eigenlijk wel goed en dacht er aan om terug naar het hotel te gaan... dat was natuurlijk wat te optimistisch gedacht.

Na nog een aantal tests die morgen kreeg ik bezoek van een medisch team van drie assistentes, 2 dokters en Prof. Natesa G. Pandian, MD himself, ik waande mij zowaar in een aflevering van House M.D. over aandacht had ik alleszins niet te klagen.

Het verdikt viel toch redelijk zwaar, van marathonloper naar hartpatiënt is blijkbaar maar een moment verschil. Het team kwam mij dus inlichten over de toestand en tegelijk mededelen dat men diezelfde namiddag nog een katheterisatie ging uitvoeren en mocht het nodig blijken een stent zou inplanten om het probleem te verhelpen. Dat ik daar niet erg gerust over was, dat is zachtjes uitgedrukt.

Een katheterisatie wordt uitgevoerd terwijl je bij bewustzijn bent, nou ja, bewust, je maakt het allemaal mee en je kan het ook mooi volgen op de monitor die ze netjes in jouw blikveld hangen, maar eigenlijk kan het je niets schelen wat ze op die moment aan het doen zijn. Straf spul dat ze daar in die infuus spuiten als je het mij vraagt. Het vervelendste aan heel de ingreep is, dat je daarna 4u onbeweeglijk plat op je rug moet liggen.

In elk geval, ik had nu officieel een hartaanval gehad en was gedecoreerd met een stent, eremetaal dat ik mee heb uit Boston. Wat was er eigenlijk gebeurd?

Door een ruptuur van plaques (loskomen van aanlanding van cholesterol in de aders) was er een vernauwing ontstaan die dus leidde tot die pijn op mijn borst, door die ruptuur weg te nemen en een stent in de plaats te steken was het probleem opgelost.

Voor de oorzaken zijn er verschillende mogelijkheden en verklaringen, in elk zit er een beetje waarheid, maar hoe precies, zal ik wel nooit weten.

Nu was de grote vraag, hoe moet het nu verder? Zal ik nog mogen lopen of marathons lopen? Toen ze mij uiteindelijk op donderdagmorgen uit het ziekenhuis lieten vertrekken, stelde ik die vraag aan het team. Van wat ik toen te horen kreeg was ik toch redelijk stomverbaasd: Ik werd uit het ziekenhuis ontslagen "with no restrictions", concreet wilde dat zeggen, dat ik van zodra de pijn in mijn lies van de katheterisatie het toe liet, ik terug mocht beginnen hardlopen, weliswaar moest ik binnen de 14 dagen na mijn terugkomst in België een cardioloog contacteren, maar die zette mij de week daarop ook al op een fiets om een inspanningstest te doen, mijn marathon conditie was geenszins aangetast op dat moment.

Hoe is het verder verlopen sinds die bewuste maandag in 2011? Ik heb geen hartletsel opgelopen, ben lid gebleven van MMC en heb ik nog 3 marathons gelopen, een 2de maal Amsterdam (2013), de In Flanders Fields Marathon in Ieper (2014) en in 2016 als haas voor mijn echtgenote Ann, Valencia 3:59:45, geen beetje fier ben ik daar op! Verder hou ik van duursporten, 2 kwart triatlons en een keer de Mont Ventoux staan ook op het palmares. Ik neem de boodschap "with no restrictions" dus redelijk letterlijk.

Om te besluiten wil ik nog alle medereizigers van de marathon reis in 2011 naar Boston bedanken voor de steun ter plaatse en voor het opvangen van Ann, Pauline en Hendrik in die bange dagen na het voorval. Ook wil ik de andere leden van MMC bedanken voor de vele steunbetuigingen en bezorgdheid achteraf (die duurt tot nu toe voort). Speciale dank gaat daarbij naar Diederik De Roeck, die van in het hotel tot in de E.R. bij mij is gebleven en natuurlijk aan Wilfried voor de goede zorgen tijdens de reis en de tips van wat je na de marathon het beste doet, zonder die aspirine (bloedverdunner) die ik had genomen voor de spierpijn, is mij al verschillende keren bevestigd, had dit veel erger kunnen aflopen.

Ook onze vrienden Grietje en Chuck en hun kinderen op Rhode Island wil ik graag bedanken, het was geweldig om daar nadien nog een paar dagen in alle rust te kunnen bekomen, ik zal nooit vergeten hoe mijn eerste deftige ontbijt na drie dagen ziekenhuiskost er uit zag: Pannenkoeken met Ahronsyrup, frieten en een hamburger, lekker lekker lekker...

Ik heb dit voorval nooit als iets negatiefs ervaren, het is iets dat mij is overkomen en goed is afgelopen.

Keep on running!