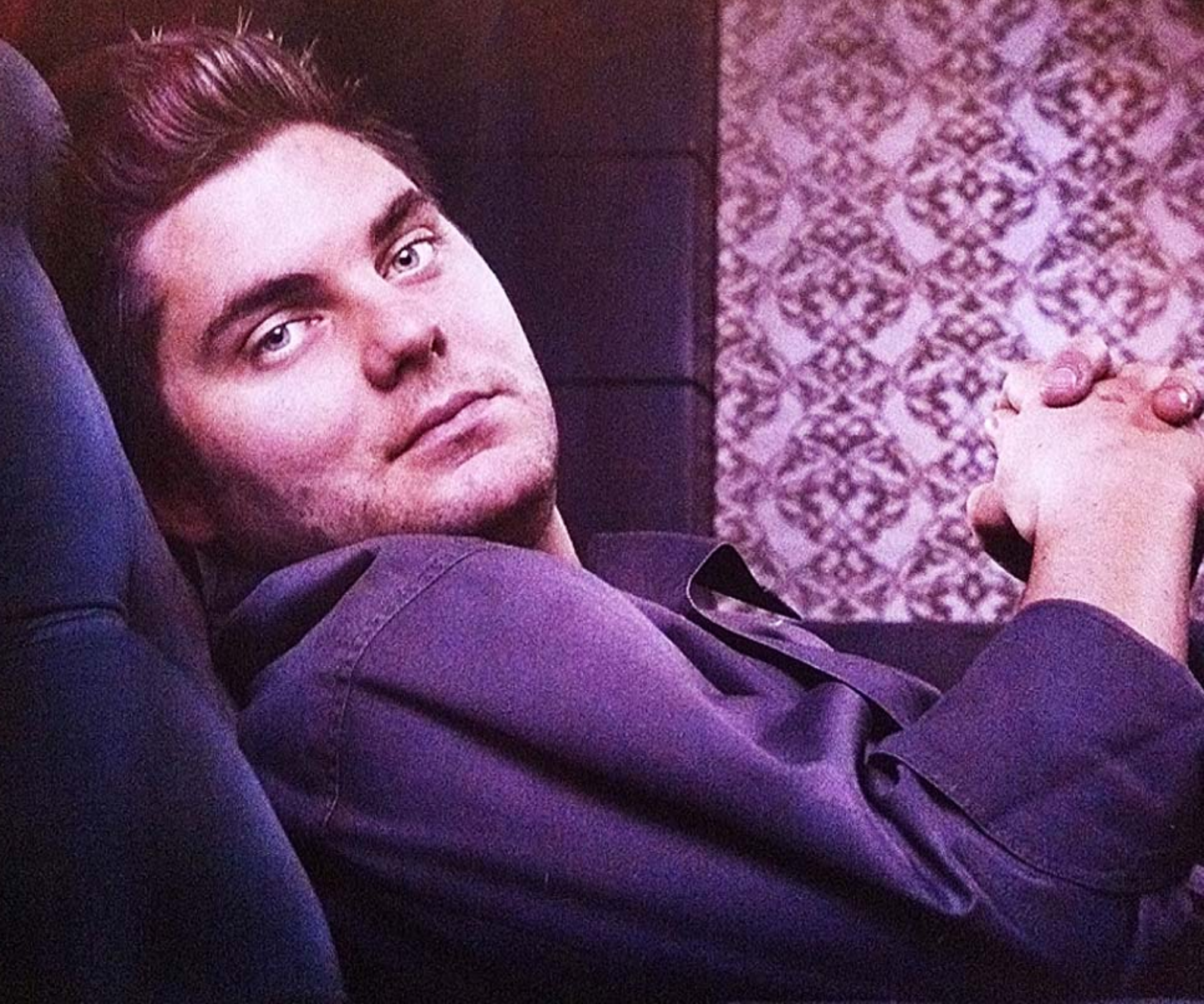


JEROEN MEUS LIEP DE DVV ANTWERP 10 MILES

**'EERSTE WAT IK OOI  
SPORTIEF PRESTEER,  
EN HET SMAAKT  
NAAR MEER'**

Kok en televisiester Jeroen Meus outte zich voor de DVV Antwerp 10 Miles als loper. Zijn team bestaat uit een pilates-coach en zijn hond. De eerste leerde hem rustig lopen, de tweede zorgt dat hij genoeg buiten komt. De 10 Miles werden vlotjes afgewerkt, maar blessures zijn een groter probleem.



## Schoenen aan, deur uit, en weg. Meer vraagt het niet. Dat vind ik er zo geweldig aan.

Na een leven achter het fornuis, begon Jeroen Meus twee jaar geleden te sporten. 'Ik had toen drie jaar lang reportages gemaakt voor Plat Préféré. En dat betekende telkens een periode van 2,5 maand per jaar dat ik in het buitenland zat. Opnames in Amsterdam, een dag naar huis, en dan het vliegtuig op naar Hongkong. Leven on the road, met veel fastfood, laat gaan slapen, en achteraf met de mannen pinten gaan drinken. Dat was helemaal wel plezant, maar opeens was ik tien kilo zwaarder. 'En nu wordt de vrolijke kok even heel serieus. 'En nu ga ik echt serieus zijn; ik was daar echt ongelukkig van. Mijn vriendin begon zelfs te betant te worden dat ik daar voortdurend over liep te zagen.'

Meus begon Meus te sporten. 'En de chef in mij kwam onmiddellijk boven. Ik vloog erin om die kilo's eraf te krijgen. Veel te fanatiek, en ik had binnen de kortste keren een scheenbeenvliesontsteking. Toen was het ook weer snel gedaan. Tot ik Jeroen van de dokter tegenkwam. Een pilates-coach, en echt iemand van topniveau. Hij leerde met wat rustiger te lopen, en met pilates als aanvulling op de looptrainingen, gaat het ook veel beter met de blessures. Als chef heb ik veel te korte spieren. Wij doen alleen maar korte afstandjes van en naar het fornuis. Iedereen denkt dat pilates een sport voor jeantetten is, wat veredelde joga. Maar neem het van mij aan, dat is het dus niet. De eerste weken dat je daarmee begint voel je ieder spiertje in je lichaam.'

Maar ik blijf sowieso gevoelig voor blessures. Dat is mijn grote frustratie. Na de 10 Miles was het weer twee weken niet lopen. Tendinitis aan mijn linkerbeen. Mijn dokter had nog groen licht gegeven voor die ene wedstrijd, maar daarna was het twee weken verplichte rust. Zonder die blessures had ik al veel verder gegaan. Maar nu val ik iedere keer weer uit het schema, en moet ik dan opnieuw beginnen opbouwen. Ik ga me nu laten testen en begeleid door Energy Lab. En het is te hopen dat dat helpt, anders kan ik beter gaan vissen. (lacht)

De Antwerp 10 Miles ging ondanks alle problemen vlotjes voor de bijl. 'Ik zou de 10 Miles lopen met een groep vrienden. Maar heb daar geen vriend gezien. Na honderd meter hebben ze mij helemaal achtergelaten. Mijn patissier Pieter De Volder was zelfs op 1u09 binnen. Mijn sous-chef op 1u15 en de man van de koude keuken in 1u11. Ik was de laatste van onze vaste ploeg. Goed twintig minuten later dan de rest in 1u31. Maar dat vind ik meer dan deftig. Dat is ook 10,5 kilometer per uur. En ik ben twaalf jaar ouder dan die mannen, he. Ik denk dat ze het wel chic vonden dat ik het tot een goed einde heb gebracht. Het is voor het eerst dat ik sportief iets presteer. Ik was er ook met die instelling aan begonnen. 'Ik loop dat uit. Punt! Hoe dan ook.'

En het was echt super. Normaal probeer ik de grote massa niet op te zoeken, behalve tijdens Rock Werchter. Maar de 10 Miles was zalig. Al die aanmoedigingen. Op een heel gewone, lieve manier. Van het begin tot het einde. 'Komaan Jeroen, allez jongen.' Dat heeft mij echt vooruit gestuwd.'



'Ik dacht ook dat ik achteraf helemaal uitgeput zou zijn en als een zot zou beginnen eten maar dat viel eigenlijk perfect mee. 's Morgens en 's middags had ik volle tarwe met bruine suiker gegeten. Onmiddellijk na de wedstrijd een stuk broodpudding, en 's avonds iets lichts.'

'Die 10 Miles smaakte echt naar meer. Ooit zou ik graag een marathon lopen. Een van die legendarisch grote stadsmarathons als Berlijn of New York. Maar daar kan ik nu nog niet aan denken. Eerst moet ik van die blessures af geraken, en eens een tijd deftig kunnen trainen. 'Ik probeer drie keer in de week te lopen. Maandag, dinsdag en vrijdagochtend. Dat staat zo vast in mijn agenda, voor het hele jaar. En iedereen die mij kent, weet dat ik daar absoluut aan vast hou. Als je dat niet doet, komt het er niet van. Ik kan twintig uur op een dag werken, en dan nog achterstaan met mijn werk. Dat is zo in een restaurant.'

'Lopen is de enige sport die ik kan doen. Schoenen aan, deur uit, en weg. Meer vraagt het niet. Dat vind ik er zo geweldig aan. Als ik ergens een uurtje vrij heb ben ik weg. Ik was eerst begonnen om met een groep vrienden te gaan fietsen. Maar dat was niet te doen. Ik kon bijna nooit mee gaan trainen, en die zijn intussen veel te goed. Tijdens de week kon ik sowieso niet komen, en zondag vertrokken ze om 8 uur. Dat is vier uur nadat mijn shift in mijn restaurant Luzine erop zit. Ik ben ook de slechtste ploegsporter. Ik heb ooit geprobeerd om met iemand te gaan squashen, maar mijn partner heeft niet veel aan mij gehad.'

'Ik heb een aparte levensstijl. In vergelijking met Sven Nys ben ik een junky. Ik drink veel koffie, drink graag een pintje, en ik rook ook nog. Al wil ik daar binnenkort wel vanaf. Ik vertoon wel compensatiedrang. Na de 10 Miles heb ik toch een Duvelke gedronken als beloning. 'Ik heb echt mijn heil gevonden in het lopen. Zomer, winter dat maakt mij niet uit. Mijn dag begint fantastisch als ik om 8 uur kan gaan lopen. Als je daarna een doucheke hebt gepakt, dat voelt zalig. En mijn topmotivatie is mijn hond natuurlijk. Als ik zie dat mijn hond wat verdikt, dan weet ik dat het tijd is om te gaan lopen.'