



“Sporten in groep geeft je net dat extra duwtje.”

Duizendpoot Marten Van Riel is een jonge triatleet die sinds 2013 professioneel aan de slag is. Een ijzersterke triatleet die veel uren per week traint en dat graag in het gezelschap van collega's doet.

Om binnen de sporttak triatlon een topper te worden moet je sowieso veel trainen en je hele manier van leven aanpassen. Ik kan mij voorstellen dat het een verademing is om af en toe eens samen te sporten met anderen? Hoe sta jij daar tegenover?

MARTEN VAN RIEL: ‘Doordat ik deel uitmaak van een internationale trainingsgroep die bestaat uit een vijftiental atleten, rond ik praktisch al mijn trainingen in groepsverband af. Samen trainen is motiverend én leuk. Twee vliegen in één klap dus. Vooral op dagen waarop mijn motivatie zoek is, is het fijn om te weten dat ik niet de enige ben die een loodzware training voor de boeg heeft. Bovendien vind ik ook het competitieve element aan trainen in groepsverband interessant. Je verlegt je grenzen altijd net iets meer omdat je beter wilt doen dan je trainingsmaatjes.’

Hoe motiveer je je trainingsmaatje?

‘Ik denk dat het vooral belangrijk is dat je hetzelfde doel voor ogen hebt en samen progressie probeert te maken. Samen die voorbereidingen treffen, het doel uiteindelijk bereiken en dan achteraf samen vieren, is waar ik het uiteindelijk allemaal voor doe. Je creëert een band die je met niemand anders kunt hebben.’

Van triatlon wordt gezegd dat het een *mindgame* is.

Hoe motiveer je jezelf op moeilijke momenten?

‘*Pain is temporary, pride lasts forever.* Als ik het zwaar krijg tijdens trainingen focus ik mijn gedachten op de zaken waarvoor ik het allemaal doe. Dat kan zowel over dingen op lange als korte termijn gaan. Mezelf een lekker gebakje beloven na de training werkt altijd (*lacht*).’

Hoe bereid je je het best voor op de verschillende weersomstandigheden waarmee je geconfronteerd kunt worden tijdens een lange duurloop?

‘Je hebt altijd beter een kledingsstuk te veel dan één te weinig aan. Je kunt altijd iets uitdoen onderweg, maar iets aandoen lukt niet als je het niet bij je hebt.’

Een goede loopschoen die je de nodige steun en comfort biedt is enorm belangrijk. Hoe kies je het juiste paar schoenen?

‘Dat klopt inderdaad. Zeker voor wie van plan is een lange afstand te lopen. Niets erger dan pijn hebben aan je voeten bij elke stap die je zet. Het is een trial-and-errorproces. Door de jaren heen weet ik nu wel welke schoenen mij de nodige ondersteuning bieden. En ja, ook ik hecht de nodige aandacht aan het kleur en design van de schoen (*lacht*).’

Muziek is een legaal, oppeppend middel. Welk nummer geeft jou een extra boost?

‘Daar moet ik niet langer over nadenken: *In The End* van Linkin Park. Als dat nummer door mijn koptelefoon weerklinkt, heb ik het gevoel dat ik de wereld aankan.’

Als professioneel atleet moet je je voeding aanpassen om alle trainingssuren te kunnen verwerken. Hoe bereiden je je voor op een wedstrijd?

‘De dag voordien stapel ik zoveel mogelijk koolhydraten. Een groot bord pasta of rijst is gelukkig zowel lekker als functioneel. De ochtend van de wedstrijd zelf eet ik iets mager met wederom de focus op koolhydraten. Dat kan een bord witte rijst met honing en kippenwit zijn of witte broodjes met banaan en confituur. Ik raad iedereen sowieso aan om die maaltijd al eens uit te proberen voor een zware training zodat je weet hoe die jou bevalt. Belangrijk is ook dat de laatste maaltijd minstens twee uur – idealiter zelfs drie uur – voor de start gegeten wordt. Kort voor de start drink ik nog een Red Bull voor die laatste extra powerboost. Tijdens de wedstrijd hou ik mijn energieniveau op peil door gels en energiedranken te nuttigen. Ten slotte is het ook enorm belangrijk dat je voor, tijdens en na de wedstrijd veel drinkt.’

Binnenkort neem jij een groepje collega’s op sleeptouw tijdens een unieke Red Bull Afiterwork. Waarom vind jij dat mensen moet deelnemen?

‘Het is de ultieme sportieve activiteit om de teamspirit te verhogen. Bovendien leer je elkaar kennen in een omgeving die mijlenver van de werkvloer ligt.’

Wat mogen de collega’s die deelnemen aan Red Bull Afiterwork verwachten?

‘Een leuke, gezellige avond in een sportief kader. Ik hoop dat we hen waarden bijbrengen die een positieve invloed op de werksfeer kunnen hebben. Tijdens de #RedBullAfiterwork moet je samenwerken, elkaar motiveren en *pushen* om tot het uiterste te gaan. Daarnaast wil ik hen individueel ook motiveren om een gezonde, actieve levensstijl aan te gaan of te onderhouden.’

Je bent zelf een topatleet. Ga je het niveau van de work-out aanpassen aan het doelpubliek?

‘Uiteraard. Het niveau van de work-out wordt aangepast aan het type sporter. Iemand die veel sport, heeft andere doelen dan iemand zonder sportachtergrond.’

Stephanie Scheirlynck zorgt na het sportieve gedeelte voor een voedzame, lekkere maaltijd. Welke rol speelt gezonde voeding in jouw leven?

‘Een gezonde maaltijd is even belangrijk als een goede work-out. Als je traint, breekt je lichaam een beetje af. Gezonde voeding zorgt ervoor dat je lichaam zich weer optimaal kan herstellen en zelfs sterker wordt dan voordien. Alles kan en mag, maar met mate en op de juiste momenten. Frietjes zijn geen goed idee de dag voor een zware training. Gezond eten is eten met gezond verstand.’

Jij zal bepalen welke groep collega’s mag deelnemen. Wat zijn de criteria?

‘Creatieve, leuke en grappige inzendingen die eruit springen, krijgen sowieso mijn voorkeur. Daarnaast wil ik ook een groep die mij uitdaagt en ook mij persoonlijk iets kan bijbrengen. Ik vind die wisselwerking erg belangrijk. Een gemotiveerde, goedlachse en geïnteresseerde groep maakt dus veel kans.’