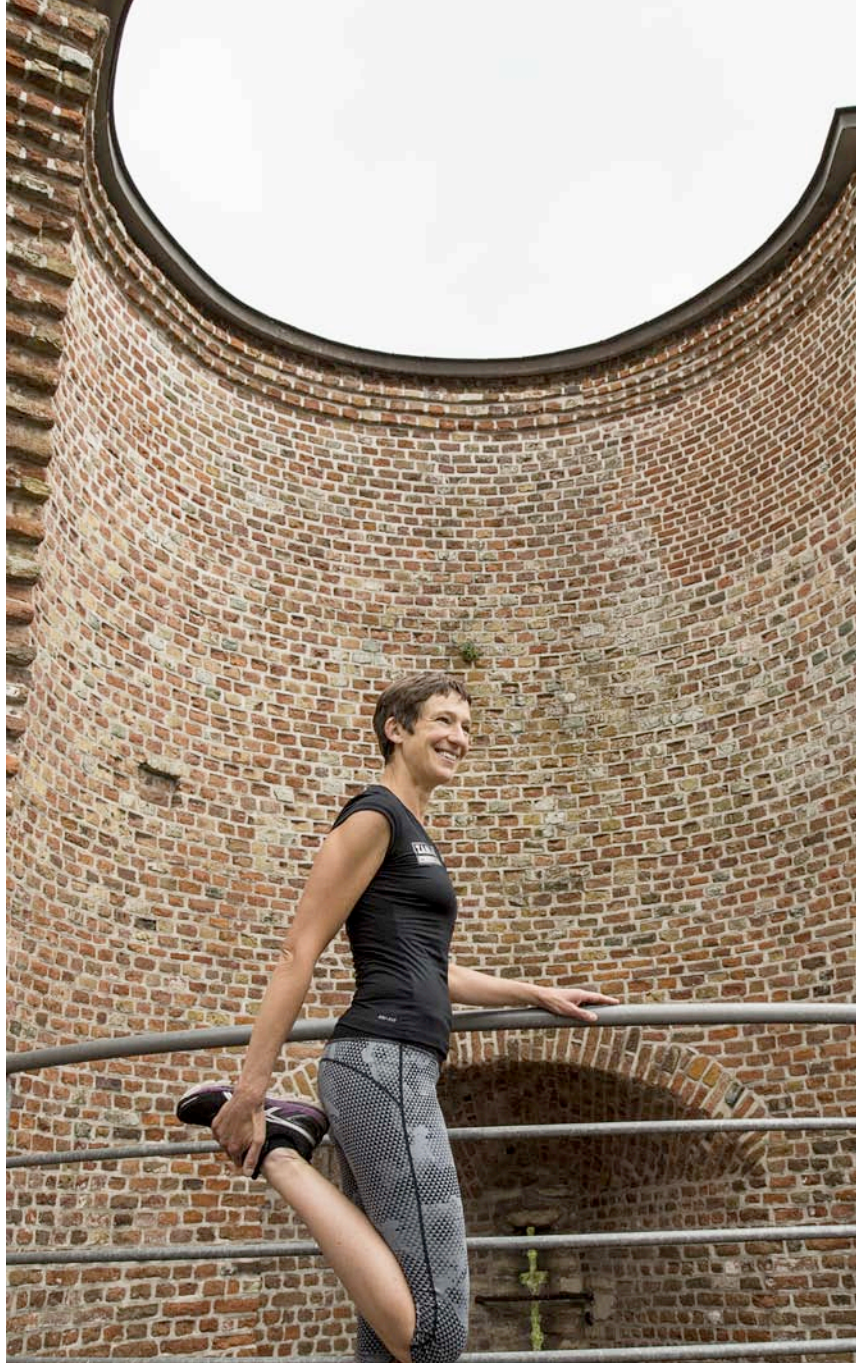


# HART VOOR HET LOPEN

SINDS HAAR GEBOORTE HEEFT INGRID IJSEBAERT (47) EEN AFWIJING AAN EEN VAN HAAR HARTKLEPPEN. HET WEERHIELD HAAR NIET VAN DEELNAME AAN HARDLOOPWEDSTRIJDEN, DIE ZE VAAK ZELFS WON. EEN HARTOPERATIE OP HAAR ACHTTIENDE DEED WONDEREN.



**n de huiskamer van** Ingrid Ijsebaert (47) in het Zeeuwse stadje Hulst staat een hondenmand met daarin een uit de kluiten gewassen pup, een ridgeback. Het beest, nu bijna een half jaar oud, verkeert in een diepe slaap – soms klinkt er een snurkje – en is nog onwetend van de plannen die Ijsebaert, een fanatiek langeafstandloopster, met hem heeft. 'Ik wilde een hond die minimaal een marathon kan lopen, en dan kom je bij deze soort uit', zegt het baasje. 'Als hij

ouder is ga ik met hem trainen.' Zo zal moeten blijken of het hardloopvirus overdraagbaar is van mens op dier. Dat het van mens op mens werkt, weet Ijsebaert als geen ander. Naast losse clinics geeft ze tweemaal per week looptraining in de nabijgelegen Clingse bossen, aan groepen van een uiteenlopend pluimage. Haar boodschap: geniet van wat je wél kan en laat je niet ontmoedigen door beperkingen. Ijsebaert weet waar ze over spreekt.

Jarenlang stond ze bij buitenstaanders bekend als een doodnormale laatbloeiër. Ijsebaert nam als dertiger en veertiger

deel aan talloze marathons en duurlopen, die ze (in haar leeftijdscategorie) geregeld op haar naam schreef. Waarom is ze niet eerder begonnen met lopen, vroegen insiders zich af. 'Ik zei dan altijd maar dat ik gezwommen had.' De waarheid is anders: vanaf haar geboorte kampt ze met een hartaandoening.

Een verdikte en daardoor niet goed sluitende hartklep was de boosdoener. Haar bloed werd niet rondgepompt zoals dat zou moeten. Ijsebaert moest er als kind mee leren leven, een operatie was pas een mogelijke oplossing als ze volgroeid was.

Als meisje is ze strijdbaar, doet ze aan judo, zwemmen en turnen alsof er niets aan de hand is, tot de accu in haar vroege tienerjaren leegstroomt. Toen haar moeder overleed aan een hersentumor, brak haar verzet. 'Ineens ging het echt niet meer, kon ik niet eens meer wandelend naar de winkel om de hoek. Ik ging hollend achteruit', zegt IJsebaert, glimlachend om haar eigen woordkeuze. 'Hollen. Zou ze het ooit nog kunnen?', vroeg ze zich destijds af.

Een operatie op haar achttiende bood uitkomst: in het Rotterdamse Sophia Kinderziekenhuis werd haar hartklep hersteld. Een tweede leven diende zich aan. Na de operatie bleek ze er het type niet naar om achteroverleunend haar zegeningen te tellen. Integendeel, de verloren tijd moest worden ingehaald. 'Ik wilde zo snel mogelijk iets gaan doen en ben gaan wandelen. Rondjes lopen in het ziekenhuis. Ik wilde sporten, weer meedoen. Uitvinden wat ik kon.' Al snel werd wandelen hardlopen. 'Samen met de buurvrouw, heel klassiek.'

Jaren later, in 2001, meldde IJsebaert – ze is inmiddels getrouwd en moeder van vier dochters – zich bij haar cardioloog. Ze had de smaak van het langeafstandslopen stevig te pakken gekregen, liep geregeld vijftien of twintig kilometer, en wilde meer: de marathon van Rotterdam. IJsebaert: 'Ik werd jaarlijks onderzocht, de doktoren juichten toe dat ik sportte, maar een marathon was een ander verhaal. De kans was groot dat de hartklep er door zou gaan slijten en dus lekken, werd me verteld. Ze waren niet per se tegen mijn deelname, maar zeiden wel dat het iets was om rekening mee te houden.' Tot twijfel leidde die mededeling niet. 'Nee, ik heb nooit gedacht het niet te doen. Ik wist dat ik van lopen gelukkig werd en wilde graag die afstand proberen. Moest ik dan maar in een stoel gaan zitten? In zekere zin loopt ieder mens een bepaald risico.' De afweging was snel gemaakt: levensvreugde kreeg voorrang op voorzichtigheid. Haar tijd in Rotterdam: 3 uur en 15 minuten.

Nooit is IJsebaert bang geweest, zegt ze, tijdens de vele kilometers die ze vooral na haar dertigste aflegde. 'Met de afwijking die ik heb, kan ik niet zomaar

## 'Ik wil laten zien dat je met een beperking toch veel mooie dingen kunt doen'

dood neervallen. Als slijtage optreedt, zal ik langzaam vermoeid raken. Mijn lippen en nagels zullen weer blauw worden, zoals op mijn achttiende.' Roekeloos is IJsebaert niet, benadrukt ze. 'Ik overleg altijd met mijn cardiologen, die nooit negatief zijn geweest over wat ik doe. Een belangrijk advies dat ik heb gevolgd: nooit tot het gaatje gaan. Ik ben nooit spugend over de finish gekomen. Want je moet je kop natuurlijk niet in het zand steken. Het moet wel verantwoord blijven. Als het hardlopen me was afgeraden, had ik het ook niet gedaan, hoe moeilijk dat ook geweest zou zijn.'

Om de twee jaar wordt er nu een echo van haar hart gemaakt. Het orgaan heeft nog dezelfde kracht als een kleine drie decennia geleden, vertelt IJsebaert trots. 'Vooralsnog is er geen slijtage, geen lekkage, niks. Maar het hart moet flink werken, er komt een moment waarop hij ermee stopt. Dan zal ik een kunstklep krijgen. Of ik daarmee nog kan hardlopen? Ik hoop het. Zo niet, dan heb ik genoten van deze jaren en ga ik niet bij de pakken neer zitten.'

Het wedstrijdlopen heeft IJsebaert inmiddels achter zich gelaten. Ze hoeft zichzelf niets meer te bewijzen, zegt ze. Haar laatste overwinning is haar het dierbaarst: de marathon van Zeeuws-Vlaanderen, editie 2013.

Voor het eerst lag de finish in haar geboorte- en woonplaats Hulst, in plaats van Terneuzen. IJsebaert: 'Die moet ik winnen, dacht ik toen ik dat hoorde. Ik heb nog nooit zoveel wedstrijdstress gehad. Pas een kilometer voor de finish, toen ik wist dat ik ging winnen, kon ik ontspannen. Het was prachtig, maar na afloop wist ik ook meteen: dit nooit meer, deze stress.' Een andere conclusie die ze trekt: het is tijd om haar verhaal te vertellen. 'Ik had altijd gezwegen omdat ik niet gezien wilde worden als een hardlo-



pende patiënt. Nu besef ik dat mijn verhaal gebruikt kon worden om te laten zien dat je met een beperking toch een hoop mooie dingen kunt bereiken.'

Sindsdien merkt IJsebaert een toeloop bij haar trainingen. Waren het voorheen met name dertigers en veertigers die meeliepen, nu vonden ook ouderen, mensen met overgewicht of herstellend van een ziekte de weg naar de Clingse bossen. Het is nog maar het begin, denkt ze. Wie zich voor het eerst meldt bij haar loopgroepje wordt door IJsebaert met een felicitatie onthaald. 'Met het feit dat ze er zijn. Geniet ervan dat je in beweging bent, hier in de bossen. Een beperking is geen reden om niks te doen. Natuurlijk ben ik me ervan bewust dat er mensen zijn bij wie het echt niet gaat, zoals ik ervan overtuigd ben dat niet iedereen zo idioot moet doen als ik. Maar het hoeft ook niet allemaal snel en hard. Als je maar beweegt.'

Zelf ontdekte IJsebaert onlangs de wereld van het traillopen en ontwikkelde ze een voorliefde voor ultratrails. De massaliteit van voorheen, stoep op, stoep af, de luidsprekers; het hoeft van haar niet meer. Uitgerust met een klein rugzakje loopt ze het liefst alleen, zegt ze. Alleen voor haar hond zal ze straks een uitzondering maken. ■