

DINSDAG 3 OKTOBER 2017 - DS AVOND

NIET ZOMAAR EEN BOEK

HET VERHAAL VAN ELF SPORTICONEN



Mark Sluzny heeft zelf een verleden als topsporter. Hij was een pionier in de bobsleewereld. belgaimage

Iedereen heeft een talent

In *Gedreven*, het nieuwste boek van Antwerpenaar Marc Slusznny, doen elf sporticonen hun verhaal. Slusznny is er eigenlijk zelf ook één. Noem een sport en hij beoefende ze.

KARIN VANHEUSDEN

Het palmares van Marc Slusznny is indrukwekkend. De man is wereldrecordhouder bungeejumpen vanuit een luchtballon, kampioen skysurfing en basejumping, olympisch schermer, tennisser, racer en Himalaya-klimmer. Hij zwom het Kanaal over, dook 120 meter diep naar

het scheepswrak Britannic en ging zwemmen met witte haaien. Nu bereidt hij zich voor om 204 meter diep te duiken. Ook een record.



Zwemmen met haaien, waarom niet? photo news

Bovendien heeft hij een aantal boeken geschreven. Met zijn nieuwste boek, *Gedreven*, gaat hij dieper in op zijn job als mental coach, waarvoor hij 'inspirerend en motiverend' de wereld rondtrekt.

'Ik heb het verhaal van elf sporticonen neergeschreven, omdat ik mensen wil laten begrijpen dat iedereen talenten heeft', zegt Marc Sluszny. 'Als je genoeg karakter, moed, doorzettingsvermogen en focus hebt, kan je álles bereiken. Het gaat niet om hoe goed je bent, het gaat om hoe goed je wíl zijn. John McEnroe heeft me ooit het verschil uitgelegd tussen een topsporter en een goede sporter: de bereidheid offers te brengen voor je doel. En dat betekent ook angsten en twijfels overwinnen.'

Marc Sluszny had burgemeester Bart De Wever uitgenodigd op zijn boekvoorstelling. Volgens Sluszny past De Wever in het rijtje sporticonen vanwege zijn doorzettingsvermogen en discipline om eerst 40 kilo af te vallen en vervolgens de Ten Miles en de marathon te lopen.

'Hartslag van 145 toen ik mijn veters knoopte'

'Ik hoop dat met dit boek veel jonge mensen de inspiratie vinden om hun leven richting te geven', zei De Wever. 'Ik ben geen topsporter, maar ik heb ondervonden dat je met zelfrespect, geloof in jezelf en de nodige discipline grenzen kan verleggen. Toen ik vijf jaar geleden begon te diëten en te sporten, was dat erg zwaar. 'Zie dat je hartslag niet boven de 145 gaat', zei

sportarts Chris Goossens. Ik had mijn veters geknoopt en zat er al boven. Bij de eerste kilometer in het park werd ik voorbijgelopen door omaatjes die riepen dat ik goed bezig was. Hard, maar ik heb volgehouden. Dit jaar heb ik de marathon in 4 uur en 13 minuten gelopen. Volgend jaar moet ik dat kunnen in 4 uur.'

Gella Vandecaveye, judoka

'Toen ik in 1998 mijn nek brak, kreeg ik te horen dat die gebroken wervel wel in orde zou komen voor een gewoon leven, maar dat ik mijn judocarrière mocht vergeten. Ik verbeet de pijn voor dat ene doel: de beste zijn. Topsport zit vooral tussen de oren. Motivatie heeft te maken met overtuiging, doorzetting, koppigheid en perfectionisme. Ik ben nu milder, maar wil nog steeds de beste resultaten.'

Alain Hubert, poolreiziger

'Uit de verschillende expedities die ik gedaan heb, heb ik altijd wel iets geleerd. Je moet je nederigheid bewaren, hoe zelfzeker je ook bent. Je moet je grenzen kennen en ze ook aanvaarden. Niets is gemakkelijk en je moet altijd leren uit je fouten. Maar laat nooit een idee los, want passie is de belangrijkste motivatie. Zo kan je de wereld veranderen. En de wereld, dat zijn wij, niet de anderen.'

Paul Vervaeck, basketbalcoach

'Als je deel wil uitmaken van de top in een bepaalde discipline, moet je je sterkte en zwakke punten kennen. Als je geen van de twee kent, is het onmogelijk voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen. De mentale conditie is dus heilig. Twijfel mag er niet zijn, een sporter moet weerbaar zijn. Met een solide mentale conditie geef je bij tegenslag niet op. En als je niet opgeeft, kan je alles waarmaken.'

Lieven Van Linden, marathonloper

'Ik heb twintig jaar lang bij KFC Duffel gevoetbald, maar op mijn 26ste was de motivatie weg. Ik zocht een uitdaging waarvan ik dacht dat ik ze nooit zou bereiken. Het werd de Marathon des Sables, een loopwedstrijd van 250 kilometer door de woestijn. Ik ben mezelf en mijn grenzen tegengekomen, maar het was de beste manier om mezelf echt te leren kennen en een beter persoon te worden.'

Christophe Sepot, roeier

'Ik was mijn job beu en mijn lief was mij beu. Ik heb mezelf gelukkig gemaakt door in 109 dagen de Atlantische Oceaan over te roeien. Ik heb ook nog twee keer rond de wereld gezeild. Ik ben gelukkig. Niet omdat ik dat gedaan heb, wel omdat ik volgende maand met twaalf anderen opnieuw de oceaan ga overroeien. Als je kan delen, heeft je verhaal betekenis. Daarom ben ik zo blij met dit boek.'

Gedreven, Les Iles/Epo, 160 blz., 24,50 euro. De opbrengst van het boek gaat naar drie goede doelen: Hand in Hand, To Walk Again, Beyond the Moon.