

Andy eindigt derde tijdens zwaarste marathon van Nederland: “22.000 trappen, 3.200 hoogtemeters en een straf verhaal rijker”

•
○ Kristof Vereecke

- 14 september 2020
- 23u38

ZELZATE Krekenloper Andy Cocquyt (39) nam zaterdag deel aan de zwaarste marathon van Nederland: de trappenmarathon op de 239 meter hoge Wilhelminaberg in het Nederlandse Landgraaf. Tijdens de marathon deden de deelnemers 44 rondjes van 950 meter over de hoogste trap van Nederland, goed voor 508 treden per beklimming en 3.200 hoogtemeters in totaal. “Je moet iets doen als ze de marathon van Antwerpen aflassen”, zegt Andy.

Of hij nog last had van zware benen? “Valt gezien de omstandigheden nog mee. Het lijkt wel of de spieren in mijn kuiten zeker 10 centimeter korter geworden zijn”, lacht Andy Cocquyt. De Krekenloper ging maandag nochtans gewoon werken als treinbestuurder bij de Gentse staalreus ArcelorMittal. Een job waarin je – jawel – veel trappen moet doen. “Alles beter dan stil zitten. Dan word je pas echt stijf.”

Barcelona

Andy staat in het lokale joggingcircuit bekend als een echte doorzetter. Op de korte afstand rijgt hij normaal de overwinningen aan elkaar, maar zijn liefde voor de langere afstand is er zeker niet minder om. “Ik probeer elk jaar minstens één marathon te plannen. Dit jaar ging ik normaal Barcelona lopen in het voorjaar, maar die werd tot twee keer toe uitgesteld. Ik heb me dan maar ingeschreven voor de marathon van Antwerpen. Uiteraard met de bedoeling een snelle tijd te lopen. De vorm was er, spijtig genoeg werd ook die marathon afgelast. Daarom ging ik op zoek naar een alternatief. Omdat er bijna geen waren, kwam ik uiteindelijk in Landgraaf terecht. Een trappenmarathon leek me wel een uitdaging.”

Even schrikken

Toch duurde het niet lang vooraleer Andy doorhad waar hij aan begonnen was. Tijdens de marathon moeten de deelnemers 44 keer de Wilhelminaberg over. Goed voor in totaal 22.000 trappen omhoog. Volgens ervaringsdeskundigen is het echter niet zozeer de beklimming die de marathon loodzwaar maakt, maar de afdaling. Tijdens de afdaling moet je remmen op de bovenbenen en dat maakt het superzwaar. Andy kan het alleen maar beamen. “Eigenlijk had ik het al door toen we toekwamen. Vooraf dacht ik dat 44 keer een bergje over wel zou lukken. Ik hou bovendien van veel rondjes draaien. Maar toen ik er plots voor stond, was het toch even schrikken. Het is echt een monster van een berg. Na één rondje had ik ook echt door waar ik aan begonnen was.”

Ik had vooraf wel wat bergop getraind in de Blaarmeersen, maar dat was niet echt te vergelijken met deze uitdaging.”

Andy Cocquyt

Andy koos voor zijn eigen tactiek. “Ik heb er bewust voor gekozen om traag omhoog te lopen en bergafwaarts wat meer tempo te maken. Het grote doel was om de krampen zo lang mogelijk uit mijn benen te houden. Iets wat mij uiteindelijk 40 kilometer wonderwel gelukt is, maar daarna was het niet langer te houden. Niet abnormaal ook. Ik had vooraf wel wat bergop getraind in de Blaarmeersen, maar dat was niet echt te vergelijken met deze uitdaging.”

Derde plaats

Andy slaagde er uiteindelijk in vriend en vijand te verrassen door in 6 uur en 4 minuten als derde over de meet te lopen. “Het doel vooraf was om er 5,5 uur over te doen, maar tijdens de wedstrijd had ik al snel door dat dit onmogelijk was. Ik heb dan maar geprobeerd om mijn positie vast te houden. Door mijn snelle start lag die van bij de start al goed vast. Op een bepaald moment ben ik vrij dicht bij de tweede plaats gekomen, maar uiteindelijk ben ik met een derde plek erg tevreden. Zeker als je weet dat ik meer dan 22.000 trappen en 3.800 hoogtemeters overwonnen heb. Op het podium vroegen de organisatoren me of ik zin had om volgend jaar terug te komen. Ik heb vriendelijk gepast. 44 keer de Wilhelminaberg is voorlopig voldoende.”

Rest nog de vraag wat het volgende doel is? “De 58 kilometer lange Bear Trail op 24 oktober in ’s Gravenvoeren. Ach, ik hou van een uitdaging af zo nu en dan.”

[HLN.BE](#)

[Andy eindigt derde tijdens zwaarste marathon van Nederland: “22.000 trappen, 3.200 hoogtemeters en een straf verhaal rijker”](#)

