



# KEVIN SCHERPEREEL

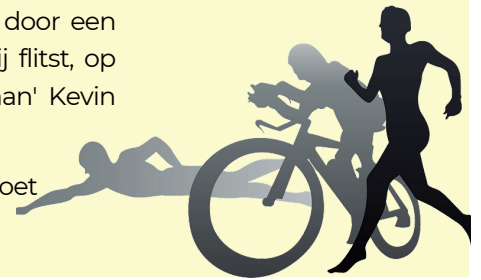
alias 'De Ironman van het PCM'

Verpleegkundige op Cura



Wie door de gangen van het PCM wandelt, kan wel eens opgeschrikt worden door een sportieve verpleegkundige die, aan een hoger dan gemiddelde snelheid, voorbij flitst, op weg naar een alarmmelding. We kennen hem allemaal als onze lokale 'Ironman' Kevin Scherpereel.

Ik wilde wel eens weten wat deze jonge veertiger, met zijn afgetrainde lichaam, moet doen om zo in vorm te blijven, en hoe fanatiek hij met zijn sport, triatlon, bezig is.



**PCM: Kevin, jij bent onze Ironman, een triatleet in hart en nieren. Dat zijn al meteen 3 sporten voor de prijs van 1, dan kan het niet anders dan dat sporten jouw passie is?**

Kevin: Sport neemt inderdaad een heel grote plaats in, in mijn leven, naast mijn werk en mijn gezin. Nu beoefenen ik triatlon, dat is zwemmen, fietsen en hardlopen, maar soms doe ik in de voorbereiding van een triathon ook een duatlon, fietsen en lopen. Maar ik geef wel voorrang aan triatlons.

Van mijn 8ste tot mijn 11de heb ik gevoetbald. Van mijn 11de tot een 6-tal jaar geleden, dus zo'n 25 jaar lang, heb ik tafeltennis gespeeld in competitief verband. In 2013 wou ik eens iets anders doen. Ik vond triatlon wel boeiend, maar wist er weinig over. Ik dacht dat je aangesloten moest zijn bij een officiële club, ik wist ook niet hoe je eraan moest beginnen. Ik heb me geïnformeerd en ik vernam dat ik niet aangesloten moest zijn, en met een daglicentie aan wedstrijden kon deelnemen.



“  
Iedereen kan  
het, als je er  
maar in gelooft

Kevin Scherpereel



# IRONMAN

Ik wou eens zien wat ik waard was, en heb in 2013 deelgenomen aan mijn eerste triatlon, in Kortrijk, nu ja, het was wel een kwart triatlon. Ik had meteen de smaak te pakken. In datzelfde jaar heb ik nog een halve triatlon in Damme gedaan. In 2017 heb ik mijn eerste volledige Ironman 'uitgelopen', dat was in Maastricht.

## PCM: Over welke afstanden spreken we dan?

Kevin: Een kwart triatlon is doorgaans 1 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km hardlopen. Een volledige Ironman triatlon is 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42,2 km lopen, een marathon dus.

'Ironman' is een label. Het is een organisatie die overal in de wereld triatlonwedstrijden organiseert. Je weet dat die triatlons garant staan voor een mooi parcours, een perfecte organisatie en een fantastische sfeer. Ze trekken veel deelnemers en publiek aan. Het leuke bij triatlons is ook dat het deelnemersveld zowel bestaat uit professionele triatleten als recreatieve sporters. Ik behoor tot de laatste categorie. Iedereen heeft er veel respect voor elkaar. Er hangt wel een prijskaartje aan vast, het inschrijvingsgeld voor een Ironman-triatlon bedraagt een € 500 à 600 en dan moet je nog je reiskosten rekenen.

Je hebt verschillende afstanden: volledige triatlons, halve, kwart, een achtste, sprint, supersprint ... Die sprint en supersprint triatlons worden door veel triatleten gedaan om hun wissels te oefenen, want die tellen mee in de tijd.

Een supersprint is 400m zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen. Voor mij is dat veel te kort. Ik ben een diesel. Een halve triatlon ligt mij het best, een kwart triatlon is het minimum voor mij.

## PCM: Aan hoeveel wedstrijden neem je gemiddeld deel per jaar?

Kevin: Ik probeer om de twee jaar een volledige Ironman te lopen. Vroeger liep ik dan nog gemiddeld 1 of 2 kwart of halve triatlons per jaar. Nu kan dit tot 5 wedstrijden per jaar gaan. Dat zijn zowel nationale als internationale wedstrijden.

## PCM: 2020 was natuurlijk een mager jaar, gezien de afgelastingen van de meeste wedstrijden. Welke wedstrijden staan er volgend jaar op jouw programma?

Kevin: 22 augustus neem ik deel aan de Ironman in Vichy, Frankrijk. Dat is een volledige triatlon. Maar ook de kwart triatlon van Kortrijk op 13 juni staat op mijn programma, net als een halve triatlon in de Champagnestreek in juli en een halve begin augustus in Eupen, vooral om de hoogtemeters te trainen.

## PCM: Ik kan me voorstellen dat je een strikt trainingsschema moet volgen om dergelijke prestaties te kunnen leveren?

Kevin: Je moet inderdaad weten waar je mee bezig bent en de discipline hebben om je schema volgen. Zo had ik mij voor de triatlon van Menen dit jaar niet zo goed aan mijn schema gehouden, en ik merkte dat meteen in mijn prestaties. Ik eindigde slechts in de tweede helft van het deelnemersveld (van ongeveer 450 triatleten), terwijl ik anders vaak de top 100 haal.

## GESCHIEDENIS

Het combineren van zwemmen, fietsen en lopen in één wedstrijd gebeurde voor het eerst in de jaren '20 van de vorige eeuw in Frankrijk. De naam 'triatlon' werd toen nog niet gebruikt. In 1974 dook die naam voor het eerst op in San Diego. De volgorde en de afstanden van de disciplines waren wel nog anders: eerst werd er 5 mijl gelopen, dan 5 mijl gefietst, en dan moesten er nog 600 yards al zwemmend worden afgelegd.

In 1977 ontstond er een ruzie in een bar op Honolulu (Hawaiï). Het debat ging over de vraag welke atleten nu de beste conditie hadden: lopers, zwemmers of fietsers. Daarop besloten ze om een wedstrijd te organiseren waarbij al deze sporten werden gecombineerd. In het begin werd die nog gestreden over 2 dagen, later werd het sportevenement omgevormd tot een ééndagswedstrijd met alle disciplines na elkaar. Een legende was geboren.

Triatlon werd voor het eerst toegevoegd aan de Olympische Spelen in 2000 (Sydney-Australië).



Kevin: Mijn trainingsprogramma wordt opgesteld door Rinus Holvoet uit Wevelgem, zelf ook een bekende triatleet, en schoonbroer van onze collega Febe trouwens.

Hij houdt rekening met de wedstrijden die ik wil doen, en de momenten dat ik mij vrij kan maken. Want ik werk hier in het PCM in shiften, en ik moet ook nog tijd vrijmaken voor mijn gezin. Het is dus altijd wel wat puzzelen. Maar ondertussen heb ik daar een goed evenwicht in gevonden. De kinderen zijn ook al wat ouder, 11, 13 en 16 jaar.

In de winter gaat het vooral om lange duurtrainingen. Dan moet ik hoofdzakelijk conditie opbouwen. We spreken dan toch minimum over 11 à 12 uren in de week, verdeeld over een 7 à 9-tal sessies. Ik fiets per week 200 km met mijn gewone koersfiets, en loop toch wel een 30 à 40-tal km in de week. Ik ga gemiddeld 3 keer per week zwemmen. En mijn tijdritfiets (waar ik wedstrijden mee rijd) staat in de winter op rollen thuis, zodat ik daar ook nog kan oefenen. Je houding is anders op zo'n fiets, je ligt platter, en dat moet je toch ook aanleren. Naar de wedstrijden toe, verhoogt de intensiteit van de trainingen, maar zijn de sessies doorgaans korter. Ik werk dan meer op de sprint, het explosievere werk, zeg maar. Ik zou normaal gezien ook nog meer moeten fitnessen, om zo meer spierkracht op te bouwen, maar daar kom ik meestal niet meer toe.

Indien mogelijk ga ik in mijn middagpauze op het werk, snel een groot half uur zwemmen hier in Menen, en ik loop geregeld van en naar het werk. Ik doe dan wel een 'ommetoer' want anders zou ik maar 5,5 km (enkel) moeten lopen, dat is wat te weinig. Ik loop dan langs de Leie bv. zodat ik toch aan mijn 12 à 13 km kom.

Mijn schema is zo opgemaakt, dat ik goed opbouw, de focus leg op bepaalde onderdelen op bepaalde momenten en dat ik ook voldoende kan recupereren.



Ik weet zeker dat als ik meer krachttraining zou doen, en mijn trainingsprogramma strakker zou aanhouden, er nog veel meer zou inzitten.

**PCM: Hou je er verder een Spartaanse levensstijl op na? Ik denk maar aan eten, drinken, slapen ...**

Kevin: Goh, ik ben niet echt een snoeper, tenzij er zoetigheden in de verpleegpost staan, dan kan ik er niet altijd af blijven. Ik heb een kookboek van Stephanie Scheirlynck, de sportdiëtiste. Ik probeer wel haar tips te volgen. In aanloop naar een wedstrijd eet ik veel bananen, dat kunnen mijn collega's wel bevestigen.

Frisdranken drink ik sowieso zelden. Het is ook niet zo dat ik nooit alcohol drink. Nu en dan eens glaasje, moet kunnen, maar niet in de periode voor een wedstrijd. Wat vrije tijd en slapen betreft ... ik werk in shiften, dus regelmaat is er niet, het is ook niet zo dat ik strikt altijd op hetzelfde moment ga slapen, zorg voor x-aantal uren slaap, etc. Ik durf ook wel geplande trainingen overslaan. Dus echt Spartaans zou ik mijn levensstijl niet noemen, maar ik leef wel gezond natuurlijk. Het zou allemaal nog veel strikter kunnen, met misschien betere resultaten tot gevolg, maar ik ben geen professionele triatleet hé.

**PCM: Wat eet en drink je op de wedstrijddag? Ik heb ooit nog eens wielrenner Johan Museeuw geïnterviewd die spaghetti met bruine suiker at 's morgens.**

Kevin: Dat heb ik eens geprobeerd, maar dat lust ik niet. De dagen voor een wedstrijd moet je veel koolhydraten stapelen. Op de wedstrijddag zelf eet ik 's ochtends meestal wit brood met honing, niet te veel vezels zodat je geen last krijgt van je darmen, een banaan, en ik drink ook koffie. Je ziet, niets speciaals. Tijdens de wedstrijd neem ik 'gellekes' met koolhydraten, snelle suikers zijn dan belangrijk. En ik drink sportdrank. Vooral direct na het zwemmen en tijdens het fietsen moet je je reserves aanvullen. Op het laatste van de wedstrijd delen ze vaak nog cola uit, even een cafeïneboost om de laatste kilometers door te komen.

Ik moet oppassen als ik eet en drink tijdens de wedstrijd. Ik heb snel last van 'de milt'. En die gellekes en sportdranken kunnen ook maagpijn veroorzaken. Het is altijd een evenwicht zoeken.



# SUPPORTERS

**PCM: Ik weet nog dat je een paar jaar geleden deelgenomen hebt aan de Ironman in Nice. Iedereen in het PCM had het erover.**

Kevin: Ja, dat was een volledige Ironman, die wel iets ingekort werd door de omstandigheden, nl. de hitte en de luchtvervuiling in Nice. We moesten maar 150 km fietsen i.p.v. 180 en maar 30 km lopen i.p.v. 42,2 km. Maar het bleef een fantastische ervaring. De locatie, de sfeer ... super gewoon. Ik eindigde ongeveer in de helft van het internationale deelnemersveld.

Mijn vrouw, broer en schoonzus en nog een bevriend koppel zijn toen meegeweest. Mijn broer is zo wat de logistieke manager op locatie. Hij regelt alles, zodat ik mij kan focussen op de wedstrijd. Hij zorgt dan ook voor een huurauto, om mij op verschillende plaatsen op het parcours te komen aanmoedigen.

Veel collega's leefden inderdaad ook met mij mee. Maar Nice was wel een beetje ver om te komen supporteren. Toen ik terugkwam op de Cura, hadden ze mijn naamkaartje aangepast en alles versierd. Vichy (in 2021) is ook 600 km rijden, dus ik vrees dat het terug te ver is voor de collega's om mij te komen aanmoedigen. Maar deze keer gaan mijn drie kinderen wel voor het eerst mee.



Wat ik wel eens tof zou vinden is met een aantal collega's of partners van collega's aan een 'Trio Triatlon' meedoen. Je schrijft je dan in met drie atleten, of met twee desnoods, en je verdeelt de disciplines onder elkaar. Iedereen kan doen waar hij het sterkst in is. Zo neemt er elk jaar een sterke delegatie van AZ Groeninge (met een 30-tal atleten, dus een 10-tal teams) deel aan de kwart triatlon in Kortrijk.

Hierbij dus een warme oproep: als er kandidaten zijn om met mij eens in te schrijven in een Trio Triatlon, laat maar weten.

**PCM: En dan natuurlijk met heel het PCM gaan supporteren!**

**Heb je zelf ook grote idolen in de triatlon?**

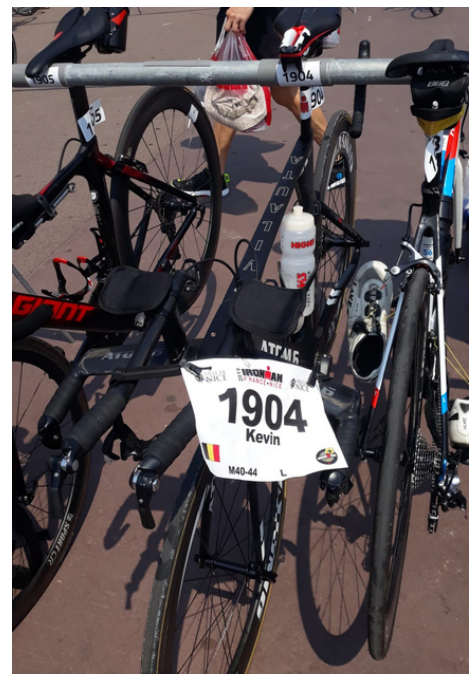
Kevin: Ik kijk wel op naar Frederik Van Lierde, die hier uit Menen komt. Ik ken hem niet echt persoonlijk, maar kwam hem wel geregeld tegen tijdens trainingen.

Het vervelende is wel dat als je zelf meedoet aan de wedstrijd, je je eigen grote voorbeelden niet aan het werk kunt zien, want die doen meestal ook mee. In Menen sloot Frederik Van Lierde dit jaar zijn professionele carrière af. Maar ik deed zelf mee dus heb ik hem niet gezien. Hij was er ook bij in Nice.

Er zijn toch wel al enkele zeer goede Belgische triatleten geweest, denk maar aan Marc Herremans en Luc Van Lierde.

**PCM: Ben je ondertussen al aangesloten bij een club?**

Kevin: Ik ben aangesloten bij Sportics Tri Team. Het is geen standaard club waar je samen in clubverband traint. Ik train sowieso liefst alleen volgens mijn eigen schema. Sportics is een sportwinkel in Wevelgem die enkele professionele en recreatieve triatleten sponsort. Je draagt kledij met hun logo. Je kan gratis aan hun eigen wedstrijden deelnemen. Als je aan een bepaald aantal wedstrijden deelneemt, krijg je een bon om aankopen in de sportwinkel te doen, etc.





## AMBITIES

**PCM: Wat zijn jouw ambities nog? Hoe lang wil je nog deelnemen aan triatlons?**

Kevin: Ik zou natuurlijk graag mijn persoonlijke records verbeteren. Mijn laatste Ironman in Nice was ingekort, dus het is moeilijk om dat als referentiepunt te nemen. In Maastricht heb ik een tijd neergezet van 12u27min.

Het wereldrecord ligt trouwens rond 7u35min. De beste prestaties van de professionele Belgische toptriathleten situeren zich tussen de 8 en 9 uur.

Ik ben nu 41 jaar, ik zou graag nog op doorgaan tot mijn 50ste. Zolang mijn lichaam het volhoudt, blijf ik ervoor gaan. Ik heb tot nog toe weinig last van blessures.

Ik vind van mijzelf niet dat ik iets speciaals doe. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die er zich op toe legt, en erin gelooft, kan doen wat ik doen.

**PCM: Ik denk toch niet dat dit voor iedereen weggelegd is. Chapeau voor jouw passie en talent.**

**En voor alle PCM-medewerkers: sportievelingen kunnen zich bij Kevin melden voor een 'Trio triatlon', de anderen kunnen gaan supporteren volgend jaar, bv. op 13 juni in Kortrijk of op 22 augustus in Vichy.**

T.G.

Volgende keer in



In het PCM is er nog iemand die er soms als een pijl uit een boog vandoor gaat, als hij een alarm binnen krijgt ...

Deze redder in nood, met groene vingers, kent iedereen, maar weten jullie ook waar hij dan zo snel naar toe rent? Lees er volgende keer alles over ...

Heb jij ook een leuke hobby? Schuilt er een muzikaal of sportief talent in jou? Heb je misschien een bijberoep waar je je volledig kunt in uitleven?

Of wil je een (bescheiden) collega voordragen om eens in de kijker te staan met zijn of haar talent? Laat het ons weten via

[media@pcmenen.be](mailto:media@pcmenen.be)