

## Friede: stratenloopkampioene van weleer opnieuw in het circuit

“Vorige jaar ben ik stilletjes herbegonnen tijdens een aantal zomermeetings. Mijn dochtertjes Sara (12) en Lisa (10) deden mee, en zo trok ik mijn loopschoenen ook weer aan”, vertelt Friede Beele (39) uit Ieper. Friede was in de jaren negentig zonder overdrijven een bekende naam in het straatlopencircuit. Naar eigen schatting – ze blijft er wel heel, misschien té bescheiden bij – verzamelde ze tussen 1991 en 1998



maar liefst 80 à 100 trofeeën in stratenlopen.”Toen ik dit voorjaar in Ichtegem aan de start kwam, herkende de organisator mij nog als winnares van vroeger”, lacht ze tevreden. Friede nam duidelijk een nieuwe start, zowel in haar gezinsleven als in het stratenlopen. Bij haar eerste deelname aan de McBride-Run zijn de andere vrouwelijke deelnemers meteen gewaarschuwd!

*(PR-medewerker Stefaan Kempynck) Heeft lopen er van jongsaf altijd in gezeten ?*

Friede: Ik heb altijd ‘in stukjes’ gelopen. Als kind stapte of fietste ik steevast naar en van school, op vakantie werd veel gewandeld. Ik kon niet stil zitten, maar ik werd niet speciaal sportief opgevoed. Als tiener nam ik in Ieper altijd wel deel aan de interscholencross. Vanaf het zesde middelbaar ben ik een paar jaar lid geworden van de vroegere atletiekclub ACIP. Het lopen verminderde tijdens de hogere studies, maar ik bleef trainen. Op die manier ben ik in het stratenloopcircuit beland. Vooral onder impuls van mijn ex-man, bij wie zowat de hele familie liep, heb ik aan heel veel wedstrijden deelgenomen: Dwars door Ieper, Dwars door St-Pieter en Rond den Ezel in Kuurne, vier keer Ichtegem, diverse kerstcorrida's, noem maar op,...

*(SK) Niet zonder successen?*

Ik heb 80 à 100 trofeeën verzameld. In wedstrijden over 7 à 10 km, maar ook 15 en veel halve marathons. Hoe langer de wedstrijd, hoe beter eigenlijk. Telkens kort na de geboorte van mijn kinderen herbegon ik met lopen en was ik het sterkst. In 1998 ben ik uit de echt gescheiden en ben ik door tal van beslommingen met het lopen gestopt.

Eén van mijn laatste wapenfeiten toen was mijn deelname aan de Nacht van Vlaanderen, waar ik – op vraag van mijn broer – voor het eerst de marathon liep. En uitliep in 4 u 30'.



*(SK)Je bent toch herbegonnen?*

Ik heb al enige tijd een nieuwe relatie. En door mijn kinderen, die ik mijn looppassie kon doorgeven, ben ik sinds vorige zomer stilletjes met sporten herbegonnen. Sarah wilde graag aan een eerste echte stratenloop meedoen en ik besliste haar te begeleiden tijdens de Dwars door Ieper. En van het een kwam het ander : ik was ook weer vertrokken. De maand nadien stond ik aan de start van de Vredesloop en intussen heb ik ook al weer Damme-Brugge-Damme , Ichtegem en aantal criteria in en rond Harelbeke achter de rug.

*(SK)Hoe verloopt de terugkeer?*

De uithouding is even goed als vroeger, enkel mis ik nog wedstrijdritme. Mijn besttijd op de halve marathon is 1u20', maar ik merk toch dat de toppers van vandaag beter zijn als ik vroeger: ik was in mijn topperiode goed voor gemiddelde snelheden van 15,5 km/u., de snelste vrouwen nu gaan sneller dan 16 km/u. Ik voel niettemin dat ik stilaan weer vooruitgang boek. Tijdens de McBride-Run ga ik eens goed testen wat ik na al die jaren inactiviteit nog op de halve marathon waard ben. Even de neus aan het venster steken, zonder grote ambitie.

*(SK)Ben je een 'trainingsbeul' en werk je met bepaalde schema's?*

Ik train tussen de 3 en 5 keer per week, met nog een wedstrijd in het weekend.

Echte schema's zijn niet aan mij besteed, maar ik gebruik wel een hartslagmeter. Ik hou ook van het lichtere trainingswerk door bv. met mijn vriend en twee dochters te gaan joggen rond Zillebeke-vijver. De McBride-Run is voor mij nieuw, dus wil ik ook toch nog een deel van het parcours verkennen.

Ik werk weliswaar niet en volg bij de VDAB een cursus algemeen administratief werk, maar toch blijft het veel planwerk om gezin en huishouden te combineren met de loophobby.