



# WIJ LOPEN ANTWERP 10MILES

## WIJ LOPEN VOOR KOM OP TEGEN KANKER

23 april is het zover: hét loopevent waar tienduizenden lopers naar uitkijken, de 10 miles in Antwerpen. Onder de deelnemers heel wat CD&V'ers. En voor elke deelnemer geldt: niet alleen een goed stel benen loodsen je naar een persoonlijke besttijd, ook de juiste voorbereiding is cruciaal. We polsten kort even bij Kris Peeters hoe hij zich klaarstoomt voor hét loopevent van het jaar, in zijn stad.



**& Hoe bereid je je voor op de 10 miles?**

**Kris Peeters:** Ik probeer altijd wel op mijn conditie te letten, al is het door mijn drukke agenda moeilijk om er tijd voor te maken. De weken voor de 10 miles ga ik wat vaker lopen. Ik trek mijn zondagochtenden dan uit om te trainen.

**& Train je alleen of in groep?**

Trainen doe ik het liefst alleen. Het is een goed moment om te ontsnappen aan de drukte en mijn hoofd leeg te maken. Tijdens een wedstrijd geniet ik dan weer van de grote opkomst. Die grote groep mensen stuwt je gewoon vooruit.

**& Loop je tijdens de trainingen met muziek?**

Meestal niet. Het liefst ga ik in parken of in de natuur lopen en dat is aangenamer zonder muziek.

**& Heb je een ritueel de dag van de wedstrijd?**

Goh, ik draag bijna altijd dezelfde loopbroek. Maar dat is vooral omdat het een goede broek is, ik heb niet veel last van bijgeloof (lacht).

**& Wat eet je de dag van de wedstrijd?**

Ik probeer erop te letten dat ik niet te zwaar eet de dag ervoor en ik eet ook een paar extra stukken fruit.

**& Ga je voor een bepaalde eindtijd tijdens de 10 miles?**

Nee, deelnemen is voor mij het belangrijkste.

**& Heb je nog tips voor de CD&V'ers die deelnemen aan de 10 miles?**

Veel water drinken op voorhand. Als je dorst krijgt tijdens het lopen, raak je veel sneller uitgeput. Je moet zorgen dat je zonder dorst de finish haalt, dat is het geheim.

### DENK JE SNELLER TE KUNNEN LOPEN DAN KRIS PEETERS?

Waag je kans en bewijs het tijdens de 10 miles in Antwerpen. Wie inschrijft via CD&V geniet van een voordeeltarief en ontvangt een blits WIJ-loopshirt. Met je deelname steun je bovendien Kom op tegen Kanker. Per CD&V-lid dat deelneemt, schenken we 5 euro aan Kom op tegen Kanker.

► **Schrijf je snel in via [www.cdenv.be/tenmiles](http://www.cdenv.be/tenmiles)**