

Antwerpen, Brabant-Hageland, De Nieuwe Gazet, de Ring-Brussel, Denderstreek, Gent-Eeklo-Deinze, Gent-Wetteren-Lochristi, Kempen, Leiestreek, Leuven-Brabant, Limburg, Mandelstreek, Mechelen-Lier, Middenkust, Oostkust, Pajottenland, Vlaamse Ardennen, Waasland, Westhoek, Westkust

## Wat ik kan, kunt u ook

Superfytte minister-president Kris Peeters (47) wil HEEL Vlaanderen doen bewegen

Wat ik kan, kunt u ook

Vergeet Nicolas Sarkozy, de man die tussen twee appelflauwtes door wel eens een eindje jogt. Vergeet Barack Obama, die nog wel de looks heeft van een basketbalspeler maar niet meer de conditie. En vergeet vooral Vladimir Poetin, een Crocodile Dundee op wodka en bier. The real thing onder de sportende staats- en regeringsleiders is Kris Peeters (47). Geen sport of hij heeft 'm bedreven, geen uitdaging te groot. Toch luidt zijn motto: "Wat ik kan, kunt u ook." Ja, ook u daar, languit in uw zetel met een zak chips.

JAN SEGERS

een couch potato, de Vlaamse minister-president. Springt uit vliegtuigen, beklimt bergen, loopt marathons. En gaat vandaag van start in de Bornemse Dodentocht, vlak bij zijn deur. "Wandelen" noemt hij dat: 100 kilometer aan Èn stuk, 20 uur lang met 5 per uur. Fitter dan Kris Peeters worden Vlaamse politici niet gemaakt.

"WÈrden", corrigeert hij. "Toen ik in 2004 minister werd, had ik een stevige basisconditie. Ik had net de marathon van New York gelopen, maar het ministerschap heeft mijn conditie de jongste vijf jaar serieus aangetast. Ik weeg nu 95 kilo voor 1 meter 88. Drie jaar geleden was ik zelfs goed op weg naar de 100. Dat zijn er dik 10 te veel. Gewicht verliezen blijft de beste manier om je conditie aan te scherpen. En met trainen alleen lukt dat niet."

Druk-druk-druk

Kris Peeters wil een voorbeeld zijn voor al die Vlamingen die wel zouden willen en kunnen sporten, maar het nog altijd niet doen. "Hoeveel zijn er niet die zich na de nieuwjaarsdiners inschrijven in een fitnessclub maar met carnaval alweer uitgeschreven zijn? Of mensen die vanaf nul absoluut een marathon willen lopen, zichzelf daarvoor een jaar de tijd gunnen en zich dan hopeloos forceren en blesseren? Sporten vraagt geleidelijkheid Èn discipline. Om te lopen of te fietsen heb je maar Èn ding nodig: de moed om jezelf uit je luie zetel te hijsen. Ook als je moe bent. Èn keer je het gevoel te pakken hebt dat je n· het sporten altijd fitter bent dan ervoor, ben je vertrokken."

En val je toch weer stil, als het op het werk of met de kinderen weer eens druk-druk-druk is. Geen tijd om te bewegen? "Larie", vindt Peeters. "Als zelfs de Franse en de Amerikaanse president de tijd vinden om te joggen, waarom u en ik dan niet? Aan wie geen tijd heeft, zeg ik: m·k er dan en stop met het zoeken naar uitvluchten. Ik werk vaak in het weekend, ik kom 's avonds zelden voor 23 uur thuis en ik ga 's morgens rond 7 uur de deur uit, maar als het ook maar enigszins kan - desnoods om 5.30 uur in de zomer - aarzel ik niet: pantoffels of fietsbroek aan en hup, de Scheldedijk op."

"Veel Vlamingen hebben last van overgewicht, stress, hartklachten, futloosheid. Ik zou willen dat ze gaan bewÈgen. Ik ben 47 en ik ben geen natuurtalent. 'Als Peeters dat kan, kan ik het ook', hoor ik mensen wel eens zeggen. Dat is precies de boodschap die ik wil uitdragen: wat ik kan, kunt u ook." Aan de slag dus. Nu.

Stop met het zoeken naar uitvluchten. Als zelfs de Franse en Amerikaanse president de tijd vinden om te joggen, waarom u dan niet?

7 juni 2009 . Zelfs de tocht naar de stembus overbrugt Kris Peeters op sportieve wijze. Foto Belga

26 april 2009 . De Antwerp 10 Miles: Peeters legt ze af met de glimlach. Foto Belga

2001 . Geen berg te hoog voor onze minister-president. Hier bedwingt hij de Mont Blanc. Repro PN

25 februari 2009 . Peeters bezoekt een manege in Sint-Niklaas. "In mijn jeugd heb ik vaak paardgereden. Die liefde gaat nooit over." Foto VGB