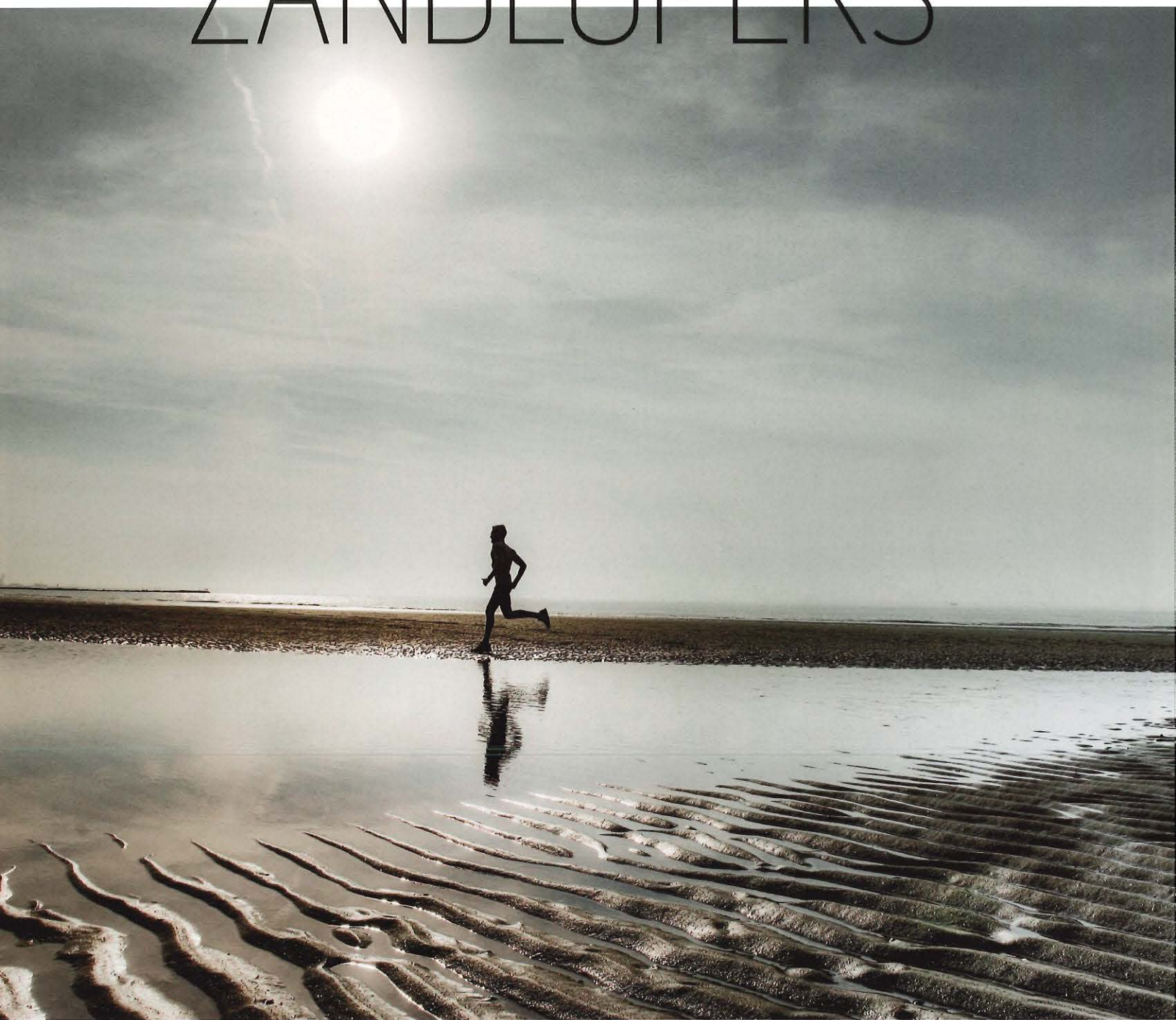


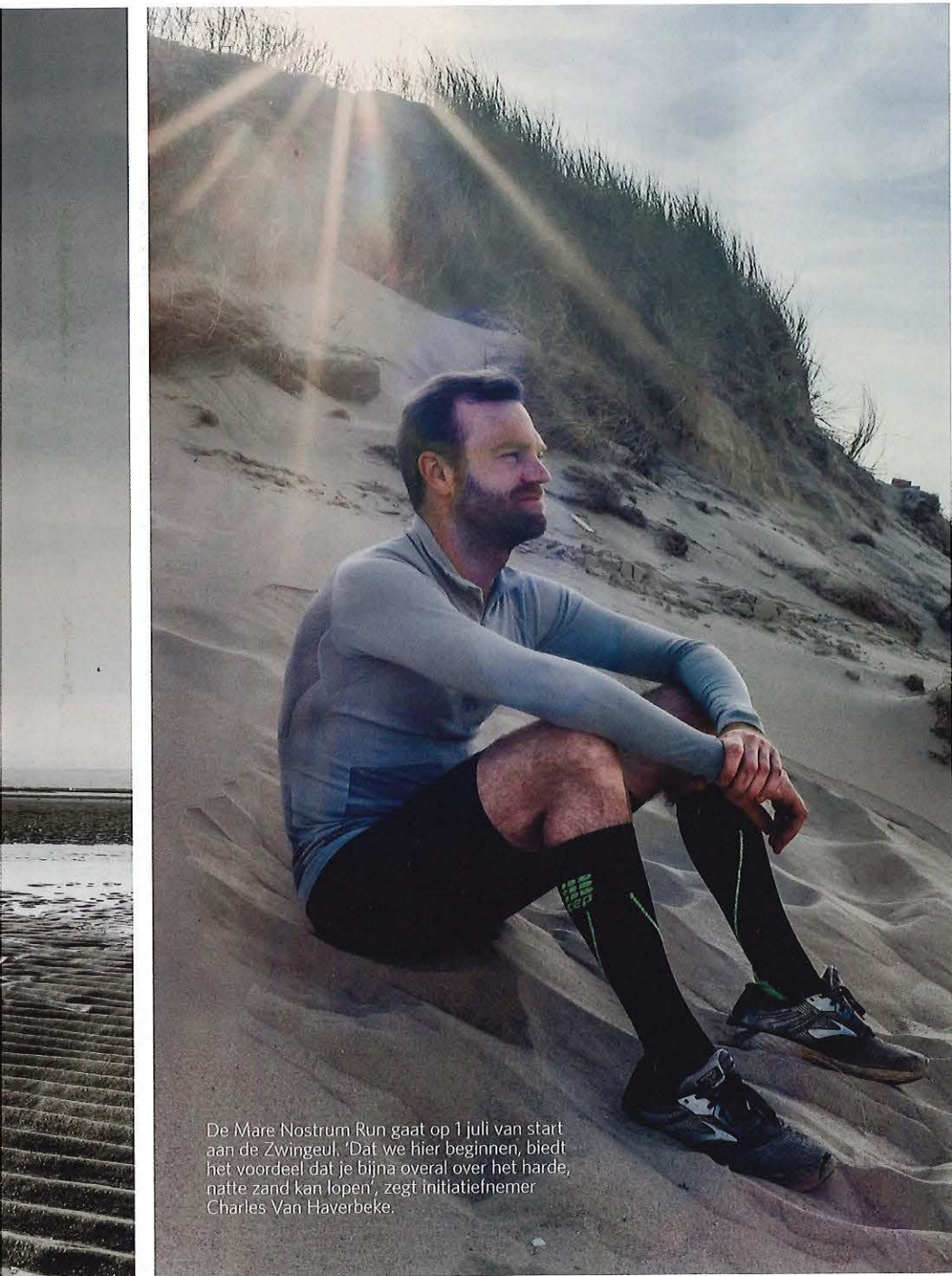
MARE NOSTRUM RUN, DE LANGSTE ESTAFETTELOOP OOIT

ZANDLOPERS



Op 1 juli gaat in Knokke de Mare Nostrum Run van start: de langste estafetteloop ter wereld. In etappes van 100 kilometer per dag lopen teams langs de hele Europese kust. Bedacht de Belg Charles Van Haverbeke de nieuwe Marathon des Sables? 'Het is me om de collectieve energie te doen, niet om de prestatie.'

TEKST: THIJS DEMEULEMEESTER FOTO: KÁROLY EFFENBERGER



De Mare Nostrum Run gaat op 1 juli van start aan de Zwingel. 'Dat we hier beginnen, biedt het voordeel dat je bijna overal over het harde, natte zand kan lopen', zegt initiatiefnemer Charles Van Haverbeke.

Tijdens het Romeinse Rijk was de Mare Nostrum de roepnaam van de Middellandse Zee. Maar Charles Van Haverbeke (30) ziet het nóg groter: zijn Mare Nostrum is een ongeziene sportieve uitdaging om alle kusten van het Europese vasteland af te lopen. In blokken van telkens 100 kilometer per dag. Een ambitieus plan, want in dat ritme heb je alleen al voor de Noorse kust een jaar nodig, voor het Griekse vasteland anderhalve maand, voor de Spaanse en Franse kust respectievelijk 49 en 67 dagen.

'Mare Nostrum is de langste estafetteloop ooit. Als team van minstens twee personen schrijf je je in voor een etappe naar keuze. We gaan van start op 1 juli om 7 uur 's morgens aan de Zwingel tussen Cadzand en Knokke. Eén dag en 100 kilometer verder, in Duinkerke, geven de eerste teams hun zandloper door aan de volgende. Als we zo de hele kust van Europa aflopen, zijn we vertrokken voor een paar jaar.'

COLLECTIEVE PRESTATIE

In juli vinden de eerste twintig etappes al zeker plaats. Pas op 23 september gaat de challenge daarna weer van start vanuit Brest. Na Frankrijk gaat het dan richting Spanje en Portugal, en vervolgens via Italië naar Griekenland tot in Oekraïne. De Scandinavische kust komt pas daarna aan de beurt.

Tenminste, dat is het plan, want Charles Van Haverbeke ziet de eerste twintig etappes als een haalbaarheidsstudie voor zijn grensverleggende geesteskind. 'Ik organiseer dit samen met een paar vrienden. Maar ik ben de enige die hier privégeld in stopte, dus ik zal het moeten evalueren na deel één. Maar als het concept aanslaat, wil ik zeker nog een crowdfundingactie opzetten en sponsoring zoeken.'

Als geoefend marathonloper staat Van Haverbeke al op de lijst voor een drietal trajecten. En hij fungeert ook als back-up voor het geval niemand zich inschrijft voor een bepaalde etappe. 'De bedoeling is echt dat de zandloper telkens wordt doorgegeven, zonder onderbreking. Of je die afstand nu loopt of wandelt, maakt niks uit', zegt hij. 'Honderd kilometer op een dag lijkt veel. Maar het is echt haalbaar. →

De Dodentocht in Bornem is even lang en lokt jaarlijks 13.000 deelnemers: zowel sporters als mensen die de uitdaging willen aangaan. Op zoveel volk mik ik helemaal niet. Honderd of duizend deelnemers: het maakt me eigenlijk niet uit. Een goeie tijd neerzetten is ook niet de prioriteit.'

Behalve het sportieve luik is de creatieve poot van het project minstens even belangrijk. 'We sturen overal een fotograaf en videast mee, die het traject in beeld brengen. De bedoeling is om nadien een sfeerboek te maken, dat de collectieve prestatie beklemtoont. Die foto's en filmpjes zijn aspirationeel: ze kunnen mensen inspireren om later een etappe mee te lopen. Wie deelneemt, maakt deel uit van een groter geheel. Het is die collectieve energie waar het me om te doen is, niet de prestatie. Hoe meer trajecten gelopen zijn, hoe meer ambassadeurs we hebben en hoe meer verhalen we kunnen vertellen. Het project zal gaandeweg groeien.'

MARATHON DES SABLES

Mare Nostrum is een ode aan het zeelandschap in Europa. En dus ook aan de Belgische kust. 'Dat we hier beginnen, biedt het voordeel dat je bijna overal over het harde, natte zand kan lopen. Verderop wordt dat minder evident. In Baskenland moeten we soms tot een kilometer landinwaarts, omdat er langs de kustlijn geen deftige loop piste is.'

Het parcours langs de zee is zeer gevarieerd in Europa. 'Ik was aangenaam verrast toen ik de research aan het doen was', zegt Van Haverbeke. 'In Frankrijk en Spanje kom je bijvoorbeeld geschifte kliffen tegen, een prehistorische monoliet, de Dune du Pilat - met 106 meter de hoogste duin van Europa - maar even goed een ingestorte abdij en een verlaten kerncentrale.'

De vonk voor de Mare Nostrum Run lag in Marokko. In 2017 liep Van Haverbeke daar de Marathon des Sables, een van de zwaarste ultralopen ter wereld. Welgeteld 254 kilometer in zes dagen door de Sahara: het deed wat met hem. 'Dagenlang heb je nauwelijks contact met de buitenwereld. Je doet de uitdaging samen met vrienden en gaat echt tot het uiterste, fysiek en mentaal. Het is misschien tijdelijk en oppervlakkig, maar je zweeft op een soort collectieve gekheid, waar je massa's positieve energie uit put. Natuurlijk ben ik mezelf tegengekomen onderweg. Maar met de finish in zicht raak je in een ongelooflijke trance. Het gevoel van saamenhorigheid is onbeschrijfelijk', zegt Van Haverbeke.

'De Marathon des Sables kwam op een goed moment in mijn leven. Nu werk ik voor Cowboy, de Belgische start-up in hippe elektrische fietsen, maar toen zat ik nog bij Uber. Dat bedrijf blinkt uit in snelheid en performantie, om het in looptermen uit te drukken. Ik was er de hele tijd bezig met cijfers en groeitargets. Op een manier is Uber net zo meedogenloos als topsport. Voor hen werken was een superervaring, maar na een tijdje miste ik de creativiteit en de emotie. En het niet-meetbare.'

'In het Westen zijn we nogal gefocust op een mooie carrière, een



**'ZO'N DUURLOOP
KAN VOOR
SOMMIGEN
ZINLOOS LIJKEN,
MAAR BRENGT
VEEL TEWEEG.
HIJ KAN JE UIT DE
SLEUR TREKKEN.'**





goed inkomen, een auto, een huis. Met Steve Jobs als de ultieme goeroe: een man die vanuit zijn garage een bedrijf opzette dat de wereld verbeterde en die zelf miljardair werd. Ik wou echt een project opzetten dat niet functioneel is en ook niet per se geld moet opbrengen, maar vooral schoonheid creëert. Zo'n duurloop kan voor sommigen zinloos lijken, maar brengt wel veel teweeg. Hij kan je uit de sleur trekken.'

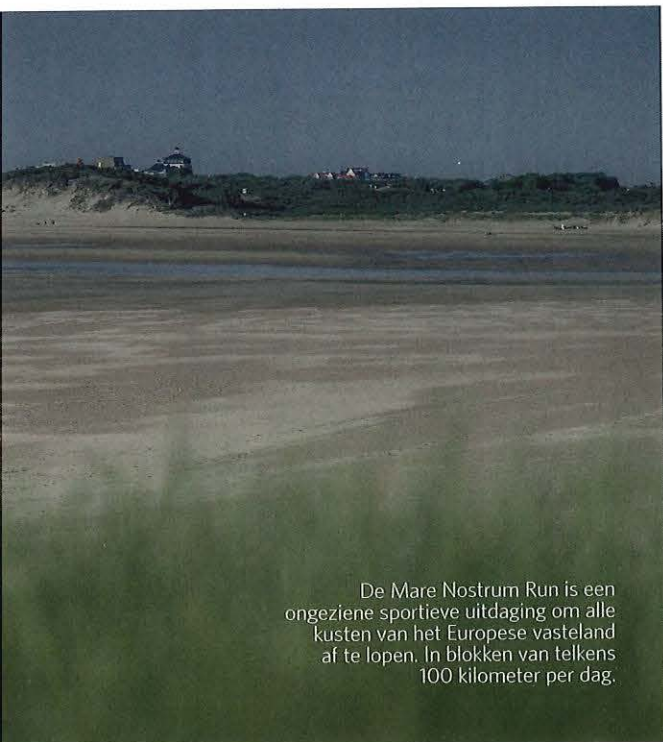
ATLEET IN SPE

Het is niet verplicht, maar wie een etappe meeloopt, kan zijn traject aan een goed doel naar keuze koppelen. 'Ik loop zelf voor Tout Bien, een initiatief dat werkt rond zelfmoordpreventie. Ik heb zelf een nichtje dat uit het leven is gestapt, en dat blijft nazinderen. Een project opzetten dat inspireert en mensen samenbrengt, is een sterke motivatie. Ik ben ervan overtuigd dat sport je ook uit een negatieve spiraal kan trekken: ze brengt mensen samen en creëert energie.'

Andere mensen steunen Proper Strand Lopers of Plastic Soup Surfer: goede doelen die zich inzetten voor propere kusten en oceanen.

Voor Van Haverbeke is de Mare Nostrum ook een persoonlijke challenge. Als tiener had hij de ambitie om een atletiecarrière uit te bouwen. Talent was er genoeg, maar sportblessures en een slopende revalidatie remden dat levensdoel af. 'Ik heb nog een rekening openstaan met de lange afstand.' →

www.runthemarenostrum.com



De Mare Nostrum Run is een ongeziene sportieve uitdaging om alle kusten van het Europese vasteland af te lopen. In blokken van telkens 100 kilometer per dag.



MET UITZICHT OP ZEE

Al tijdens de eerste etappes passeert de Mare Nostrum Run langs fantastische kustplekken in Frankrijk. Charles Van Haverbeke, de initiatiefnemer van de loop, ging voor ons op verkenning.



© Mare Nostrum

Cap Blanc-Nez
50.92541°N, 1.70692°E

‘Cap Blanc-Nez moet naast de Mont Saint-Michel voor de Belg zowat het bekendste stukje Franse westkust zijn. De gebroeders Cap Blanc-Nez en Cap Gris-Nez - van elkaar gescheiden door 10 kilometer grillige kustlijn - vormen het stukje Europa dat het dichtst bij Engeland ligt. Een luttele 34 kilometer Kanaal bevindt zich tussen de witte rotsen van Dover en de Franse evenknieën. Vanaf de 134 meter hoge klif kan je op een klare dag de overkant bewonderen. Dit doe je het best 's ochtends, omdat de zon in het oosten de rotsen aan de andere zijde belicht en wit schildert.’

‘Op twee manieren kan je de grootsheid van de klif beleven: via een wandeling aan de bovenkant of - bij laagwater - op het brede

strand onder aan de klif. De witte kalkzuil vormt een paradijs voor fossielliefhebbers, al wordt er wel gevraagd om die niet uit de rots te hakken.’

‘Op de klif zelf gaat het groene weiland abrupt over in de dieperik. Het landschap wordt vooral landinwaarts tegen Sangatte opgeschrikt door een tapijt van kraters, als fysiek souvenir aan WO II. Het laatste wapenfeit op deze rots dateert van eind september 1944, toen de Canadezen de lap grond vrijwaarden van Duitse artillerie.’ →

5 HIGHLIGHTS



© Mare Nostrum

