

---

## CLAUDIA VAN AVERMAET:

---

**De hoeder van haar broeder,  
Parijs-Roubaix-winnaar  
Greg Van Avermaet**

# ‘Greg vindt yoga zweverig. Maar ik ben er zeker van: hij zou er écht iets aan hebben’

Ze schrijft boeken die je helpen om ‘de beste versie van jezelf’ te worden. Haar broer is goed op weg: in 2017 viel Greg Van Avermaet niet te stuiten. Claudia Van Avermaet over leven en lijden, en over koersen tot je erbij neervalt. ‘Ik was kwaad op mijn burn-out: “Hoe lang gaat dat hier nog duren?!”’

Door **JEF VAN BAELEN**, foto's **JONAS LAMPENS**

‘Claudia? Dat is de flapuit van de familie. Ze kan het veel beter uitleggen dan ik. Voor mij is ze vooral mijn grote zus. Ze heeft altijd voor mij gezorgd. Zodat ik geen ongelukken zou aanrichten’, vertelt Greg Van Avermaet over zijn vier jaar oudere zus. Het jaar van beide Van Avermaets was er één om in te lijsten. Hij werd de nummer één van de wereld en won de klassieker waar hij al jaren op aast. Zij publiceerde deel twee van haar trilogie van zelfhulpboeken. Gezond eten, bewegen en in het reine komen met jezelf: dat zijn de thema's van *Power body: in 7 weken naar een strakker en energieke lichaam*. En: dat we ons vooral niet te veel moeten aantrekken van wat

anderen over ons denken. Het zijn zelfhulpboeken van het gezond verstand, zonder het met het genre geassocieerde opgeheven vingertje. Greg houdt van van Claudia's recepten, maar de hoofdstukken over mindfulness en yoga vallen bij hem op een koude steen. ‘Ik heb daar niet zo veel behoefte aan’, zegt hij verontschuldigend. ‘Maar wie ervoor openstaat, wordt er blijkbaar enorm door geholpen.’

**Wat een jaar heeft uw broer beleefd: hij won de Omloop Het Nieuwsblad, de E3 Harelbeke, Gent-Wevelgem en Parijs-Roubaix, en eindigde als eerste in de WorldTour-ranking.**





CLAUDIA VAN  
AVERMAET:  
*'Op een dag kon ik  
gewoon niets  
meer. "U moet  
minder stress  
hebben", zei de  
dokter. Oké, maar  
hoe doe je dat?'*



CLAUDIA VAN AVERMAET: Op al die momenten zelf kun je dat niet vatten – het was een roes. Pas de laatste weken, met de jaaroverzichten, begin ik te begrijpen wat Greg allemaal gepresteerd heeft in 2017. 't Was meer dan we ooit hadden kunnen hopen.

Het werd tijd dat hij een klassieker won. Iedereen vond dat, en wij ook. Roubaix is de meest heroïsche – dat opwaaiende stof – en in principe een koers die Greg niet ligt. Mama had het anders voorspeld, tot ergernis van mijn broer. Nadat Greg vorig jaar in de Ronde van Vlaanderen was uitgevallen, zei ze: 'Jij wint eerst Parijs-Roubaix, later pas de Ronde.' Ze heeft soms van die voorgevoelens. Het klonk onzinnig toen, maar kijk. *(lacht)*

Wij zijn altijd een sportgezin geweest. Elk vrij moment gingen we fietsen of lopen. Ik vond dat niet altijd even leuk, Greg ging er helemaal in op. Hij heeft tot zijn achttiende gevoetbald. Veel mensen vonden het straf, hoe snel hij zich daarna tot wielrenner omschoolde. Als je weet hoeveel wij in onze jeugd



## 'Is Gregs carrière nu geslaagd? Goh, ik vind dat de Ronde van Vlaanderen er ook nog bij moet.'

hebben gesport, is dat eigenlijk niet zo gek.

**Wat opviel na Parijs-Roubaix: het peloton gunde het hem. Alsof zijn collega's vonden: 'Van Avermaet verdient het.'**

VAN AVERMAET: Zo voelde het, ja. Greg is een sterke coureur. Zijn concurrenten stemmen hun koers af op hem, dat is maar logisch. Ze zullen hebben gedacht: 'Dit maakt al die keren goed dat wij hem hebben dwarsgezet.'

**Hij is een aanvaller, en aan die aanpak is hij trouw gebleven. Dat is knap: alle kenners raadden hem aan om afwachtender te koersen.**

VAN AVERMAET: Greg heeft dat een tijd geprobeerd, hoor. Zonder het tegen iemand te zeggen, wel – dan zou de pers erop gesprongen zijn. Maar met berekend koersen won hij evenmin. Bovendien zat hij dan met het knagende gevoel er niet alles uit te hebben gehaald. Dan kun je beter je eigen ding doen.

De doorbraak van Peter Sagan was een godsgeschenk voor Greg. Hij maakt

de koers hard, net als Greg: van in het begin *djoef* erop! De rest móét dan wel mee – en op het eind wint de sterkste.

**Stoorde dat imago van eeuwige tweede uw broer? Hij werd zelfs een 'domme coureur' genoemd.**

VAN AVERMAET: De kritiek raakte hem niet, maar die ereplaatsen hebben wel een onvrede in hem wakker geschud. Greg zegt altijd: 'Er is maar één plaats die telt.' De nummers twee en drie hebben ook goed gereden, maar we onthouden alleen de winnaar.

Is zijn carrière nu geslaagd? Goh, ik vind dat de Ronde van Vlaanderen er ook bij nog moet. Die koers ligt hem zó goed. Ook het BK en het WK blijven een doel. Greg wil in een kampioentruur rijden.

**Op zijn erelijst valt precies aan te duiden wanneer Greg Van Avermaet vader is geworden: sinds de zomer van 2015 wint hij de ene koers na de andere.**

VAN AVERMAET: Hij zal nóg een kindje moeten maken! *(lacht)* Het is toeval, denk

ik. Vader worden doet iets met een mens, maar ik denk niet dat Fleur hem als sporter heeft veranderd.

**Van nature is hij niet gemaakt om de ster uit te hangen.**

VAN AVERMAET: Dat zegt hij zelf ook. Greg houdt ervan om tijdens de koers aangemoedigd te worden – toch een teken dat de fans erkennen wat je hebt gepresteerd. Maar in het dagelijkse leven? Hoe verder hij van de spotlights verwijderd is, hoe liever.

Wanneer hij in België koerst, staan wij altijd aan de kant. Met meer stress dan hij heeft. Soms zijn de zenuwen niet te harden. Tegen het eind van de koers splitsen we op: papa daar, mama aan de overkant, en ik nog tien meter verderop. We maken elkaar bloednerveus. En achteraf zegt Greg dan: 'Bij mij ging het wel, vandaag. En bij jullie?'

**Zijn jullie bezorgd over valpartijen? 'Niemand wil eraan denken, maar elke koers kan de laatste zijn', zegt Elke, de zus van Wouter Weylandt, die zes jaar geleden in de Giro verongelukte.**

Wie?

- 1981 geboren in Lokeren
- Dochter van voormalig profrenner Ronald Van Avermaet. Zus van Greg Van Avermaet, Olympisch kampioen en winnaar van Parijs-Roubaix 2017
- Verloofd met oud-wielrenner Rik Verbrugghe → Sportleerkracht, yogadocente en gezondheids-therapeut → Auteur van *Power: oefeningen, recepten en tips voor meer energie en Power body: in 7 weken een strakker en energieke lichaam*

Hoe ik in die negatieve spiraal ben beland? Voor mij is het ook niet helemaal duidelijk. Ik nam veel hooi op mijn vork: dat in ieder geval. Ik scheidde, voedde op mijn eentje twee kinderen op, verhuisde, gaf les, nam een extra job – want ik wilde goed rondkomen – en ging daarbovenop intensief sporten. Onbewust wilde ik bewijzen: ‘Kijk eens hoe flink ik ben! Mij zullen ze niet klein krijgen.’ (lacht wrang) Natuurlijk voelde ik me moe. Maar wie voelt zich niét moe? Je geeft daar niet aan toe. ‘Rusten zal er later wel van komen, zeker?’

Op een dag stond ik op en kon ik gewoon niets meer. Ik had géén energie. De dokter noemde me ‘oververmoeid’, maar met die diagnose alleen ben je nog niet geholpen. ‘U moet minder stress hebben’, zei hij. Oké, maar hoe doe je dat? Ik was dertig, was op het eerste gezicht kerngezond, en wist me geen raad. Het ergste was dat ik niet meer naar de koers kon: van drukte begon ik te hyperventileren. Daar had ik het bijzonder moeilijk mee. Gregs carrière

moeide me dat, maar het gaf me ook energie.

Ik zat er wel mee in dat ik ‘tijd aan het verdoen’ was. Dat ik niet nuttig bezig was. Dus ben ik een blog begonnen. Mensen met een burn-out krijgen weinig hulpmiddelen aangereikt, en het was een manier om iets positiefs te puren uit een negatieve ervaring. Via de blog kwam ik op de radar van uitgeverijen, en zo is mijn boek ontstaan. Weet je wat dé push was om te beginnen schrijven? Van een burn-out word je eenzaam. Ik kwam niet meer buiten. Mensen zien zoog energie, omdat je er toch van uitgaat: ‘Ze zullen mij niet begrijpen. Me vragen stellen waarop ik het antwoord niet weet.’ De blog werd mijn connectie met de buitenwereld. Ik ervoer al snel dat veel mensen met soortgelijke problemen kampen en op zoek zijn naar houvast.

Dat gezegd zijnde, gaan mijn boeken niet over burn-out. Ze verzamelen algemene tips voor meer energie in je leven. Dat kan iedereen wel gebruiken, denk ik.

‘Elk kind houdt van zichzelf, maar we leren dat af. Eigenlijk zou het vanzelf moeten spreken dat je blij bent met wie je bent.’

VAN AVERMAET: Greg vraagt om daar als-jeblijft niet op te focussen. Het is te gruwelijk. Trek je die redenering door, dan kruip je niet meer op de fiets. Geen enkele overwinning is het waard om voor te sterven.

Ik zat in de volgwagen toen Stig Broeckx ten val kwam (hij raakte vorig jaar in een coma na een zwaar ongeval in de Ronde van België; tegen alle verwachtingen in lijkt hij te herstellen, nvdv.). Soms voel je een val aankomen, maar dit was totale chaos, uit het niets. Het zit soms in een klein hoekje. Greg is zich daarvan bewust, maar ook niet te sterk. Anders neem je de risico’s niet meer die hij onvermijdelijk móét nemen.

Mogen we het over uw burn-out hebben?

VAN AVERMAET: Jawel, ook al rust er een enorm taboe op dat onderwerp. Wie zelf geen burn-out heeft gehad, begrijpt niet wat dat inhoudt. ‘Jij, oververmoeid?! Je ziet er anders niet ziek uit.’ Ik snap dat. Voor het mij overkwam, stond ik er waarschijnlijk zelf ook kritisch tegenover.

duurt niet eeuwig, en ik was die aan het missen.

Burn-outs blijken vaker bij perfectionisten voor te komen.

VAN AVERMAET: Zijn we dat niet allemaal? Van jongs af wordt ons aangeleerd om het te wórdén. Een kinderleven staat in het teken van perfectie. Van presteren. Ik was zo gestrest dat mijn lichaam het onderscheid tussen inspanssen en ontspannen niet meer maakte. In mijn vrije tijd was ik evengoed opgenaaid.

De eerste maanden heb ik veel gerust, maar daar werd ik alleen zwakker van. Een homeopaat zei tegen me: ‘Je vecht er te hard tegen.’ Ik was kwaad op mijn burn-out: ‘Hoelang gaat dat hier nog duren?!’ Maar zo werkt het natuurlijk niet. Het is niet: zes maanden in de zetel en je bent ervan af. Je moet als het ware je hele levenshouding resetten. Zodra ik beseftte dat ik toch een tijd aan de kant zou staan, ben ik opleidingen beginnen te volgen. Over voeding, yoga, alles waarvan ik had gelezen dat het me zou ontspannen. Op zich ver-

Een van uw tips is: ‘Hou van jezelf.’ Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

VAN AVERMAET: Elk kind houdt van zichzelf, maar we leren dat af. Eigenlijk zou het vanzelf moeten spreken dat je blij bent met wie je bent. Veel mensen ervaren dat ze niet beantwoorden aan een ideaalbeeld dat hun wordt opgelegd. Daardoor voelen ze zich schuldig.

Ik heb de dingen weer opgepikt waarvan ik als kind blij werd. Ik speelde piano en ik schilderde graag. Waarom ben ik daar in godsnaam mee gestopt? Ik weet het zelf niet eens. Je raakt in het ritme van volwassen worden, je draait gaandeweg mee in de malle molen. Ik zat op een sneltrein waarvan ik ruw werd afgeduwd. Dat eeuwige voortrazen maakt je kapot. Ik wil zélf kiezen wanneer ik opstap en wanneer de trein zonder mij verder mag.

Ook gezond koken heeft me mijn burn-out helpen overwinnen. Dat heb ik proefondervindelijk aangepakt. At ik iets en voelde ik me daarna





beter? Dan belandde het recept op mijn receptenlijst, en later in mijn boeken. Ik ben absoluut geen chef-kok. Het zijn eerlijke gerechten, eenvoudig en snel te bereiden. Het mag niet de bedoeling dat je stress krijgt omdat je zeldzame ingrediënten moet zoeken.

**U kant zich tegen aspartaam of alles met een E-nummer, maar wetenschappelijk is er geen bewijs dat kunstmatige voedingsmiddelen kwaad kunnen.**

VAN AVERMAET: Je gaat er niet van dood als je aspartaam of E-nummers binnenkrijgt, nee, en daarom is het toegelaten. Maar zijn die stoffen ook goed voor je? Voor mezelf was het verband duidelijk: ik ben gestopt met cafeïne en aspartaam, en sindsdien heb ik niet meer gehypercentileerd. Rond zulke stoffen bestaat een hele commercie die zichzelf in stand houdt, maar als je die producten eerlijk zou hertesten, vermoed ik dat de helft van de supermarkt daarna leeg zal zijn. Lees die etiketten, en de schellen vallen je van de ogen af. Van een kant-en-klare lasagne word je moe, want bewaarmiddelen verteren slecht. Die tijd gebruik je beter om verse lasagne te maken. Die is lekkerder en gezonder.

**Is het enige zinnige voedingsadvies dat je kunt geven niet: 'Alles met mate'?**

VAN AVERMAET: Daar ga ik helemaal mee akkoord. Alles kan, zolang je varieert. Dé ontbijthype van het moment is granola met Griekse yoghurt. Daar is op zich niets mis mee, maar eet het geen drie maanden aan één stuk. Wissel af met haver-mout, fruit, een eitje of voor mijn part een boterham met choco.

We moeten ons leren wapenen tegen hypes. Waarom zou je quinoa eten als je dat niet lekker vindt? Hetzelfde geldt voor sport: ik zou ze niet graag de kost geven, alle joggers die lopen zonder plezier. Ik laat het afhangen van hoe ik me voel. Vandaag ben ik een beetje slap en sport ik niet. En daar zal ik me geen moment schuldig over voelen.

**Rond sporten en gezonde voeding bestaat een niet te onderschatten maatschappelijke druk: je móét fit en vitaal zijn. En liefst nog mager ook.**

VAN AVERMAET: Gezondheid draait niet om gewicht, en de weegschaal bepaalt heus niet of jij je goed in je vel voelt. (met nadruk) Niets moet! Mensen leggen zichzelf toch zo'n druk op: 'Maar ik heb vandaag niet gezond gegeten!' En dan? Dat mag. Luister naar je lichaam.



**CLAUDIA VAN AVERMAET:**  
*'We moeten ons leren wapenen tegen hypes. Ik zou ze niet graag de kost geven, alle joggers die lopen zonder plezier.'*

**Wat als mijn lichaam zegt: 'Eet junkfood en hang elke avond lui in de zetel'?**

VAN AVERMAET: Dan denk ik dat je beter moet luisteren. (lacht) Je lichaam wil dat je af en toe actief bent, maar evengoed dat je rust en ontspant.

**Qua sportgedrag lijkt je de maatschappij in twee helften te kunnen opsplitsen: de ene sport almaar meer en extremer, de andere helemaal niet.**

VAN AVERMAET: Ik pleit voor meer grijs. Mensen die intensief sporten en zich daar goed bij voelen, dat is uiteraard prima. Maar zij schrikken de niet-sporters af. Waarom leggen we de lat zo hoog? Je hoeft heus geen marathons te lopen.

Een tip: zoek nooit te lang naar een parkeerplaats. Zet je auto waar je er één ziet en wandel daarna naar je bestemming. Mensen willen bijna tot in de winkel rijden – ook ik pleit schuldig (lacht) – maar dat is dom. Die paar minuten stappen doen deugd.

**Veel coureurs doen aan yoga, maar uw broer niet.**

VAN AVERMAET: Hij vindt dat zweverig. Maar ik ben er zeker van: hij zou er écht iets aan hebben. Misschien wel iets min-

der dan anderen, omdat hij mentaal zo stabiel is. Hij slaapt niets met zich mee. **Zou het kunnen dat die mentale stabiliteit veel belangrijker is dan we beseffen? De vader van Tom Boonen zei over het geheim achter het succes van zijn zoon: 'Tom trekt er makkelijk een streep onder. Of hij de koers nu gewonnen of verloren heeft: voor we thuis zijn, is dat al vergeten.'**

VAN AVERMAET: O, dat heeft Greg ook. Vlak na de koers praten wij erover, bij mijn ouders aan de keukentafel, maar daarna is het voor hem afgesloten. Terugblikken heeft ook zelden zin. Greg heeft die zorgeloosheid van nature, maar je kunt ze ook trainen. Mantra's kunnen daarbij helpen. Laat een klas *chanten* en je voelt de spanning uit de kamer stromen.

**Zo'n mantra opdreunen: ik zou me belachelijk voelen.**

VAN AVERMAET: Daar zit net de fout: wanneer je je voortdurend bewust bent van hoe je overkomt, durf je jezelf niet echt te uiten. Mensen zijn toch zo geremd. En daarmee komen we uit bij een heel fundamentele vraag: hoe anders zou je leven zijn als je je niets zou aantrekken van de mening van anderen? ●