

# Transplantoux 2013

*Marleen Buntinx*

Zoals jullie allemaal in de vorige Zonnekrant konden lezen: ik ging met de fiets deelnemen aan de Transplantoux op 22 juni 2013!  
Daarom zou ik graag met jullie mijn ervaringen en belevenissen delen.  
Het laatste half jaar heb ik mijn grenzen wel echt verlegd!

Op 22 november kreeg ik al een eerste mail van UZ Leuven: “vragenlijst Transplantoux”. Amai, nu wordt het menens. Oei, nu wordt het serieus!  
Zonder kennis van zaken ben ik naar een fietswinkel gestapt: ik had een “racefiets” nodig, want met mijn elektrische fiets wou ik de Mont Ventoux niet beklimmen. Gelukkig was het een zeer betrouwbare fietsenhandelaar, want hij had me echt “appels voor citroenen” kunnen verkopen. Ik heb me een “schoon wit fietske met zwart en rood” aangeschaft. Met die fiets moest en zou ik de top bereiken!



Maar ik moest wel nog vriend worden met die fiets: smalle bandjes, klikpedalen, versnellingen, ... . Eigenlijk wist ik toen al niet meer in welk avontuur ik me aan het storten was. Fietsen is één, maar een berg op fietsen is niet 1+1, maar ?. Inderdaad heel veel vraagtekens. Gelukkig werd ik vanuit alle hoeken gemotiveerd. Iedereen zei enthousiast: Marleen, jij kunt dit! Dat “zeggen”, ja dat is inderdaad heel gemakkelijk. Het waar maken is wel een heel ander zaakje.

“Hoe ga ik dit aanpakken?”, “Ik ga me toch niet belachelijk maken?”, “Waar ben ik aan begonnen?” en nog meerdere vragen spookten door mijn hoofd.

Op 6 december kreeg ik weer een mail van UZ Leuven: “U kan een afspraak voor de inspanningstest in het kader van Transplantoux 2013 maken”. Het zweet brak me uit, want nu zou ik te weten komen hoe mijn conditie was.

In juli 2012 was ik reeds in het Jessa ziekenhuis gestart met het programma “Gewicht verliezen en volhouden”: een combinatie van dieet en fysieke training. Er werd van mij verwacht dat ik 3 x per week minimum 1 uur kwam trainen: fiets (20 minuten), loopband (15 minuten), cross (15 minuten), roeitoestel (10 minuten). Dit was de aanzet, maar ... Er stond me echter maar 1 ding te doen: MEER TRAINEN!

Tijdens de kerstvakantie ben ik aan de kust gaan fietsen, het weer was goed, af en toe wat wind en regen, maar daar smelt je niet van.

Maar toen kwam die koude winter: buiten fietsen was niet meer mogelijk.

Er kwam een volgende mail van UZ Leuven: “de eerste spinningles ligt vast op zaterdag 12 januari 2013.”



Dan maar SPINNEN!

Dit zag er niet zo moeilijk uit, goeie muziek tijdens het fietsen. Echter wel fel zweten, maar dat is ook goed voor de overvloedige kilo's.

Maar op maandagmorgen kon ik niet meer uit mijn bed: vreselijk stijf, overal pijn! Ik had mijn lesje geleerd: volgende keer op eigen tempo en niet meer de macho willen uithangen.

Intussen de volgende mail van UZ Leuven: Bakala Academy – Athletic Performance Center nodigt alle deelnemers uit voor een trainingssessie over lichaamsstabiliteit.

En met de volgende uitleg :

Stabilisatie-oefeningen zijn een onmisbaar onderdeel van je training ... . Deze stabiele basis (core stability) zorgt er voor dat de benen op een meer efficiënte manier hun werk kunnen doen.

Dit was de oplossing: als ik hieraan mee doe, dan bereik ik zeker de top van de Mont Ventoux zonder problemen!

Het leek allemaal heel eenvoudig, maar ...



Ondertussen ontvingen alle deelnemers nog een heel andere mail van UZ Leuven: “sponsordossier”.

Inderdaad: zonder sponsors kon deze Transplantoux 2013 niet doorgaan, er moesten ook centjes in het laatje komen.

Daarom aan alle sponsors: DANK JE WEL!

Maar dan kwam de lente eraan: ons individueel trainingsschema werd toegestuurd. Nu was er echt geen weg meer terug. Ik zou fietsen tot ... op de top van de Mont Ventoux.

Doch het slechte weer bleef parten spelen. Samen met mijn Limburgse fietsvrienden probeerden we toch er het beste van te maken: in de week 2 x spinnen en op zondagvoormiddag een fietstocht in groep. Dit laatste, fietsen in groep, was voor mij in het begin een hel: ik was bang om te vallen en het tempo lag nogal hoog voor mij. Dus de boodschap was duidelijk: elke week minstens 3 x op mijn fiets. Elke heuvel in Haspengouw wist ik ondertussen wel liggen. Alles stond in het teken van "fietsen". Mijn kinderen en kleinkinderen noemden me al "fietsoma".



Sporta zorgde voor zeer pittige fietstochten op zondag: Zolder, Oudenaarde, Riemst, Tervuren, La Roche, Herbesthal.



**La Roche: helemaal uitgeteld !**



**Riemst: bergop is toch plezant!**

Ondertussen kregen we allemaal te horen wie onze begeleider zou zijn. Door omstandigheden kreeg ik 2 lieve begeleidsters: Kirsten (verpleegkundige nierdialyse Jessa Hasselt) en Kathleen (verpleegkundige transplantatieafdeling 662 UZ Leuven). Ik was dus in zeer goede handen, medisch kon me niets meer overkomen.

Op 20 juni was het dan zover: we vertrokken vanuit Leuven met de bus naar de Mont Ventoux. De twijfels begonnen weer boven te komen: "Zal ik dit wel kunnen?". Maar eigenlijk had ik de top al bereikt: ik was 10 kg vermagerd. Ik was opnieuw aan het sporten. Ik voelde me fysiek al een heel stuk sterker.

Zaterdagmorgen, 22 juni, ben ik met een heel klein hartje op mijn fiets gestapt. De wil om het te halen was er, maar zou ik kunnen volhouden: 26 km bergop fietsen! Iedereen wenste iedereen veel succes: tot straks op de top!

Bij de start kreeg ik nog een extra begeleidster: Karlien (verpleegkundige UZ Leuven).

Met ons 4 begonnen we om 9u40 aan onze uitdaging. De eerste km ging vlot (vals plat), maar daarna was het constant bergop. Met een snelheid van 6,5km per uur kroop ik stilletjes omhoog. Het weer was goed, we hadden alle tijd.

Karliën was onze entertainer: haar liedjesrepertoire deed ons vergeten dat we bergop aan het fietsen waren:

Eddy Wally, Nonkel Bob, ... passeerden de revue.



Ivan (mijn man), Ann (onze voorzitter van LLT) en Dirk (haar man) hebben ons de ganse rit aangemoedigd. Ik had een persoonlijke volgwagen! Water, koekjes, bananen werden op vraag aangereikt. Zelfs een kusje als extra doping hoorde er bij. Wij genoten onderweg van de mooie natuur. We kwamen bij de bevoorrading van Sporta: tijd voor een 2<sup>de</sup> plasje. (van de zenuwen een 1<sup>ste</sup> reeds onderweg achter een boom).

En dan terug de fiets op: verder tot aan Chalet Renard. Dit was ons eerste doel. De klok gaf 12u26 aan. Ik was eerlijk gezegd fier op mezelf.

Maar de adrealine stroomde door mijn aders: IK GA DOOR!

Zonder te stoppen fietsen we de "Kale Berg" op! Ons tempo werd aangepast naar 4,5km per uur. Toen begon het echte werk. Mijn verpleegsters controleerden regelmatig mijn hartslag en hielden in de gaten dat ik genoeg dronk.

Ik moest nu wel geregeld pauzeren, het werd zwaar, maar opgeven zat er niet in.

De dokters en verplegers van de dialyse Jessa Hasselt hadden beloofd dat ze ons zouden komen halen.

Ze waren heel verwonderd dat wij nog maar 2km van de streep verwijderd waren.

Maar ook onze vriend Gert, levertransplant, was bij onze redders.

Ik werd als het ware naar boven gedragen door Dimi, Yvan, Bart, Johan, Eric en Gert.

Nog 1 km: ik kreeg het zeer zwaar. Enkele handen op mijn rug gaven me weer moed.

Ik had zelfs nog de kracht om Kirsten te overtuigen ook een helpende hand te aanvaarden. Ik riep haar toe: Kirsten, ik wil samen met jou over de streep!

Nog 500m te gaan: ik was stikkapot. Dimi hielp me over het moeilijkste stuk heen met raad en daad. Alle mensen riepen mijn naam. Heel mijn lichaam huiverde, ik huilde en lachte tegelijk. Ik kon niet meer, maar toch duwde ik op mijn pedalen.

Samen met mijn 3 K's fietste ik om 14u18 over de top van de Mont Ventoux.



Ja, inderdaad, ik heb het gehaald, maar dit was niet gelukt zonder jullie steun.



Dank aan mijn lieve man, kinderen en kleinkinderen

Dank aan mijn moeder, zus en broers

Dank aan mijn schoonfamilie

Dank aan LLT-bestuur en LLT-leden

Dank aan het ganse transplantatieteam

Dank aan het ganse Transplantoux team

Dank aan alle vrienden

Dank aan IEDEREEN

maar mijn grootste DANK gaat uit naar mijn DONOR.

Daarom wil ik hier graag herhalen wat ik 5 jaar geleden schreef aan de familie van mijn donor als DANK:

*Ik vraag niet : Heette je Karel of Amelie?*

*Maar ik zeg wel: Mijn oprechte deelneming aan je familie!*

*Ik vraag niet: Was je een vrouw of een man?*

*Maar ik zeg wel: Dankzij jou zijn er weer veel dingen die ik kan!*

*Ik vraag niet: Woonde je in Spanje of Noorwegen?*

*Maar ik zeg wel: Door jou geniet ik weer volop van het leven!*

*Ik vraag niet: Was je blank of zwart?*

*Maar ik zeg wel: Voor jou heb ik een speciaal plekje in mijn hart!*

*Ik vraag niet: Sprak je Engels of Frans?*

*Maar ik zeg wel: DANK JE WEL voor deze nieuwe kans!*

*Een zeer gelukkige getransplanteerde.*

