



ONE DAY OR DAY ONE, YOU
DECIDE

Olivier Verhaege



Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

One day or day one, you decide

Wie ben ik



- ✓ Economie - Moderne Talen (*Sint-Lutgardis*)
- ✓ Licentiaat in de Rechten (*UGent*)
- ✓ Master in de Fiscaliteit (*UGent*)
- ✓ Gecertificeerd Belastingadviseur (*IBA*)



- ✓ 6 jaar Tax Consultant bij de big 4 (*EY, PwC & Deloitte*)
- ✓ 2 jaar Commercieel Directeur Decathlon Benelux (*Running/Walking*)
- ✓ 7 jaar zelfstandig jurist/fiscalist



- ✓ 40 Marathons (oa. *Barcelona, Parijs, Valencia, Amsterdam, Wenen & Luxemburg*)
- ✓ 22 Ultra-runs (oa. *Kreta, Race to the Stones (UK), 4x Dodentocht & WK 100K Winschoten*)
- ✓ Initiatiefnemer #challenge100
- ✓ Auteur van het boek 'Het hoofd weegt zwaarder dan de benen' (*Standaard Uitgeverij*)
- ✓ #project2021

**Het gaat in
de eerste plaats niet
zozeer om talent als
wel om motivatie.
Het is een vorm
van vooruit
willen komen.**

JOHAN GEIRNAERT



Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

One day or day one, you decide

Sportieve voorgeschiedenis

1986 – 2009

Voetbal / Tennis / Mini-voetbal

2009

Mijn eerste marathon – Torhout - 4h17min

2012

Marathon Rotterdam – mijn 7^e marathon - 3h23min

Start WE.ALL.LOVE.RUNNING

2013

Mijn eerste Dodentocht – 100km – 9h50min



Mijn dertiende marathon – 3^e keer in Torhout – 3h29min

2014

Mijn eerste 100km off-road – Race to the Stones

Mijn zeventiende marathon – Amsterdam – 3h21min

Beslissing om te gaan voor de Spartathlon



+ start als zelfstandig jurist/fiscalist



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Sportieve voorgeschiedenis

**THE
PERSON
WHO
FAILS
THE
MOST,
WINS.**

Seth Godin



Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon

Reacties wanneer je vertelt dat je 246km gaat lopen?

- Zot
- Niet normaal
- Onmenselijk
- Dat kan toch niet gezond zijn?
- 'Ge hebt gij daar allemaal tijd voor'
- Wat als het mislukt?
- Heb je daar wel goed over nagedacht?

**Een ultra is
niet meer dan
17 centimeter:
de afstand tussen
je twee oren.**

VEERLE BEERNAERT

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon

Waarom zou je nu in godsnaam 246km lopen?

- Sportief
- Uitdaging
- Om in je jeans te kunnen
- Tijd om alleen te zijn & na te denken
- Even buiten zijn
- Om zaken te verwerken
- Bewijsdrang
- Likes
- Het leven is kort

**Door het
hardlopen
ben ik beter
in staat
om over mezelf
na te denken.**

KOEN NAERT

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon

Kilometers

246

Hoogtemeters

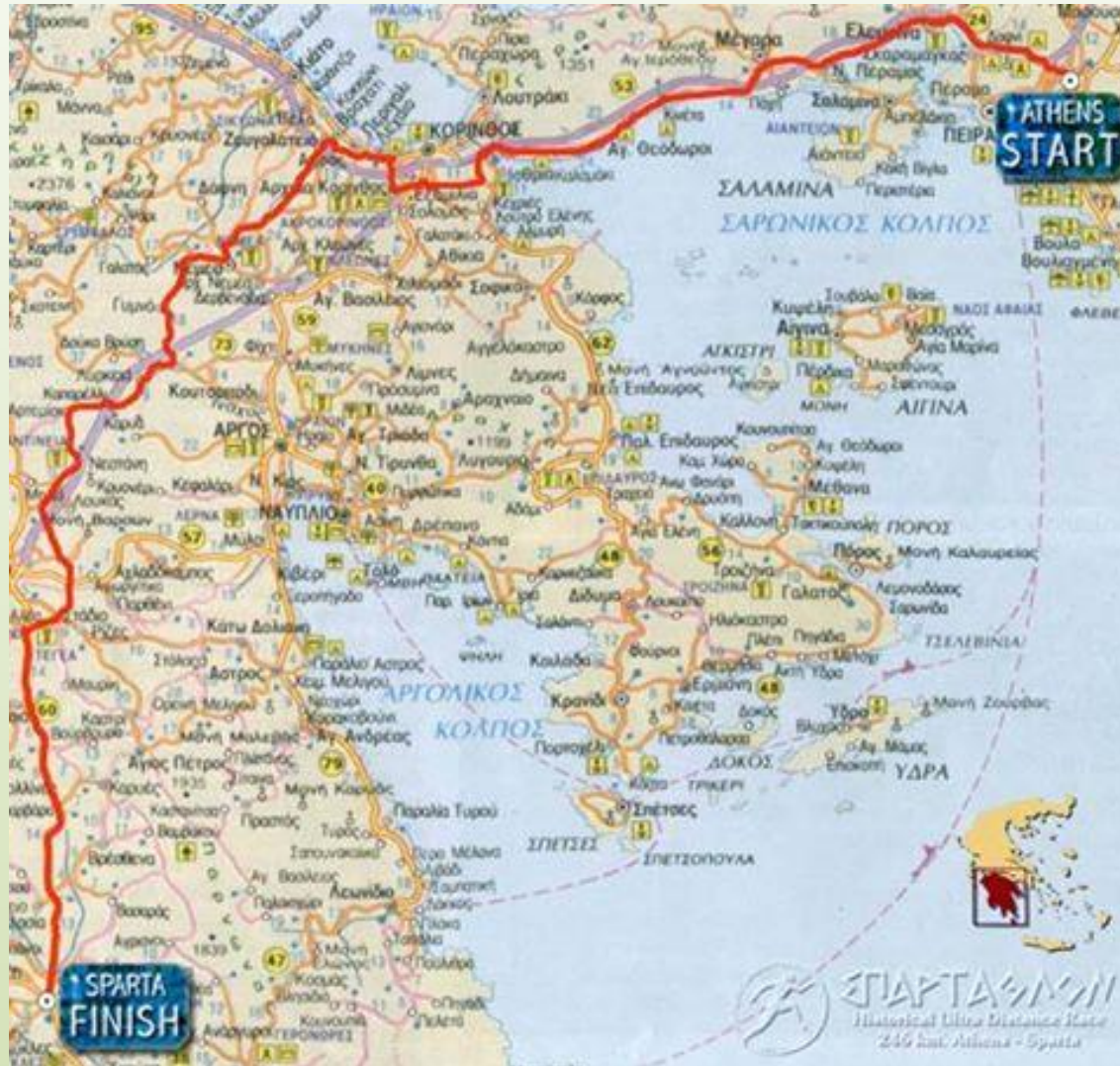
3.500

Temperatuur

32°C

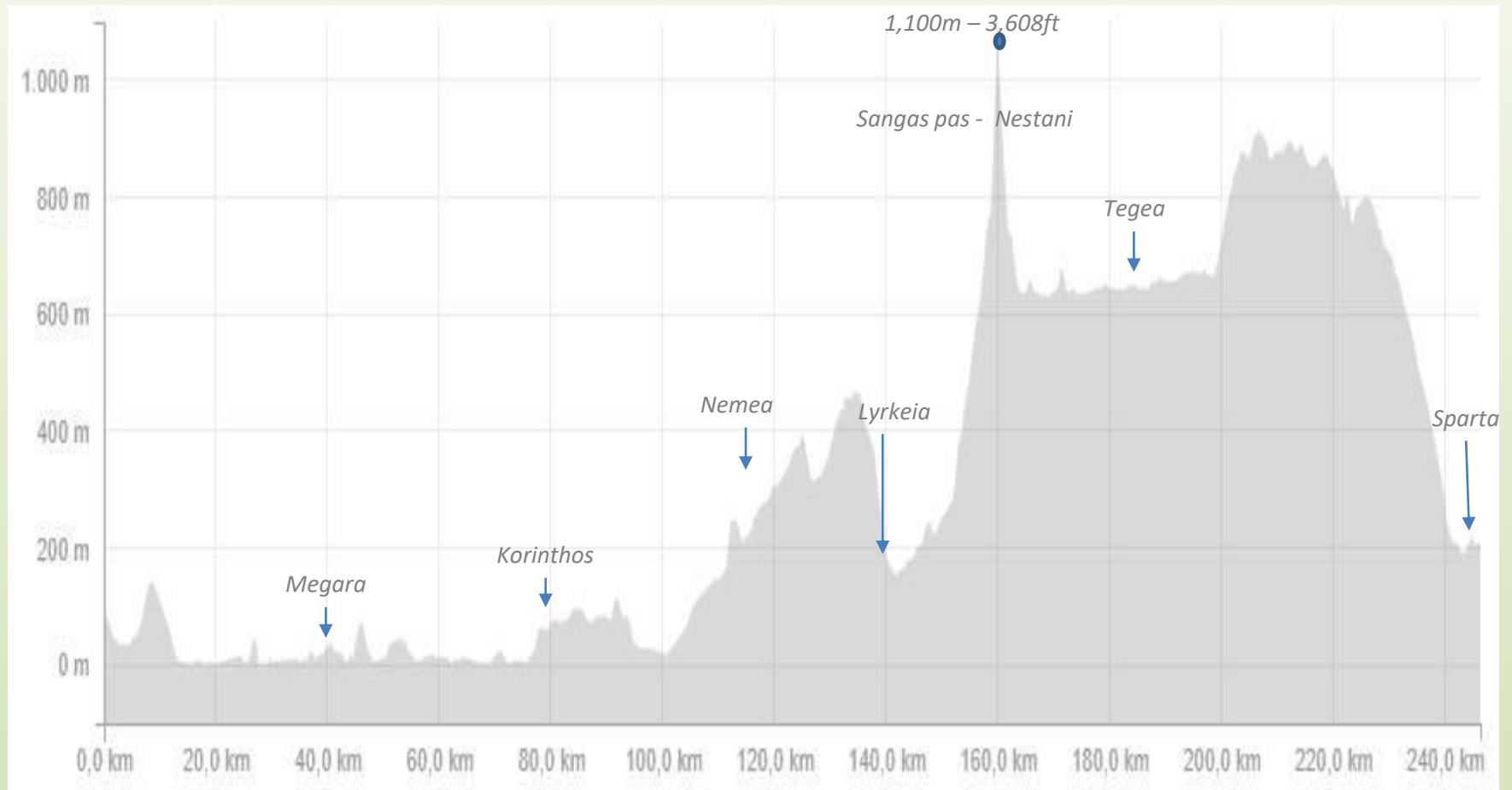
Deelnemers

390



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen *Spartathlon*



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



SPARTA PHOTOGRAPHY CLUB

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Dwars door Athene in de vroege ochtend



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Constance druk



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



SPARTA PHOTOGRAPHY CLUB

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Megara – Marathon nr. 1 – tijd: 3h55



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Kanaal van Korinthe



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Korinthe – Marathon nr. 2 – tijd: 8h15 (closing time: 9h30)



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

*Beetje hulp net voor Marathon nr. 3 – tijd: 13h28min
(closing time 16h)*



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Net na zware nacht en koude ochtend

Kilometers: 195km

Tijd: 24h58min

Closing time: 28h



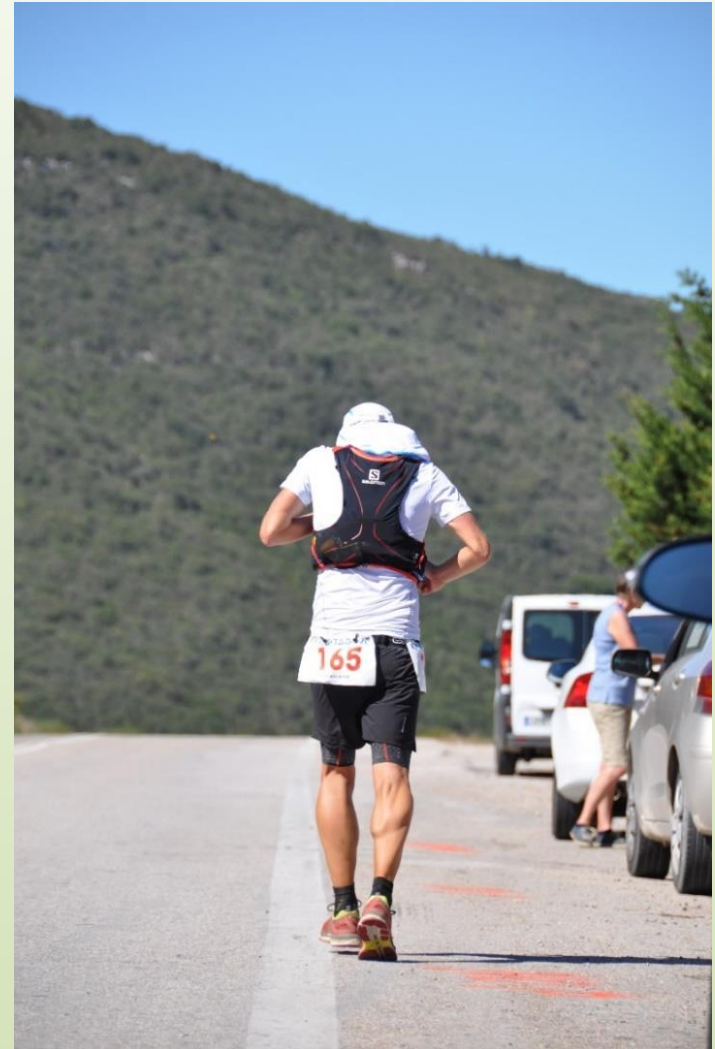
Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Op weg naar Marathon nr. 5...en richting 34°C



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Patience is a virtue



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

Arrived in Sparta – it's getting real !



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon

*De laatste
rechte lijn!*



I'm in !!

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



SPARTA PHOTOGRAPHY CLUB

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Spartathlon





Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Link ultralopen & ondernemen

Hoe start je met 246km lopen

De beslissing durven nemen

Opmaken van een plan

- Trainingsschema
- Voeding
- Work / life

Omring je met de juiste mensen

- Partner
- Vrienden
- Dokter
- Kinesist
- Coach

Concrete invulling van het plan

Hoe start je als zelfstandige

De beslissing durven nemen

Opmaken van een plan

- Business plan
- Financieel plan
- Marketing / publiciteit

Omring je met de juiste mensen

- Partner
- Zakenpartner
- Accountant
- Ondernemingsloket
- Beroepsvereniging

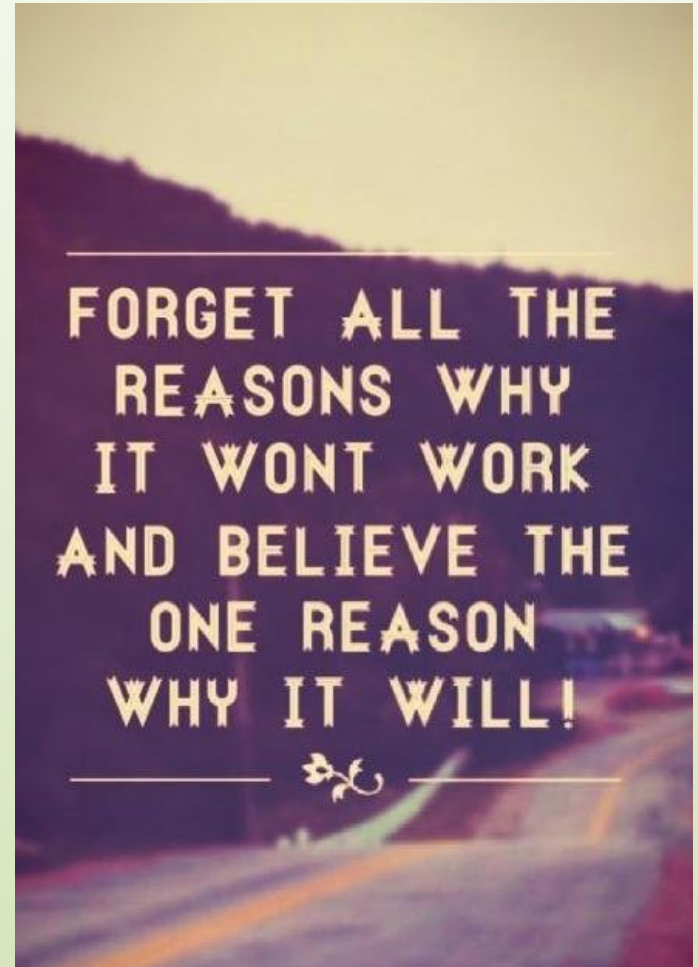
Concrete invulling van het plan

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Link ultralopen & ondernemen

Most important step in life...
de beslissing durven nemen

- Core identity – *We are what we repeatedly do*
- Wat wil ik bereiken?
 - ✓ op korte termijn
 - ✓ op lange termijn
- Pro's & Cons
- Sta achter je beslissing
- Geen glazen bol
- Angst is een slechte raadgever (*vertrouwen*)
- Don't be or act average
- Positive thinking (present)
- Why not?



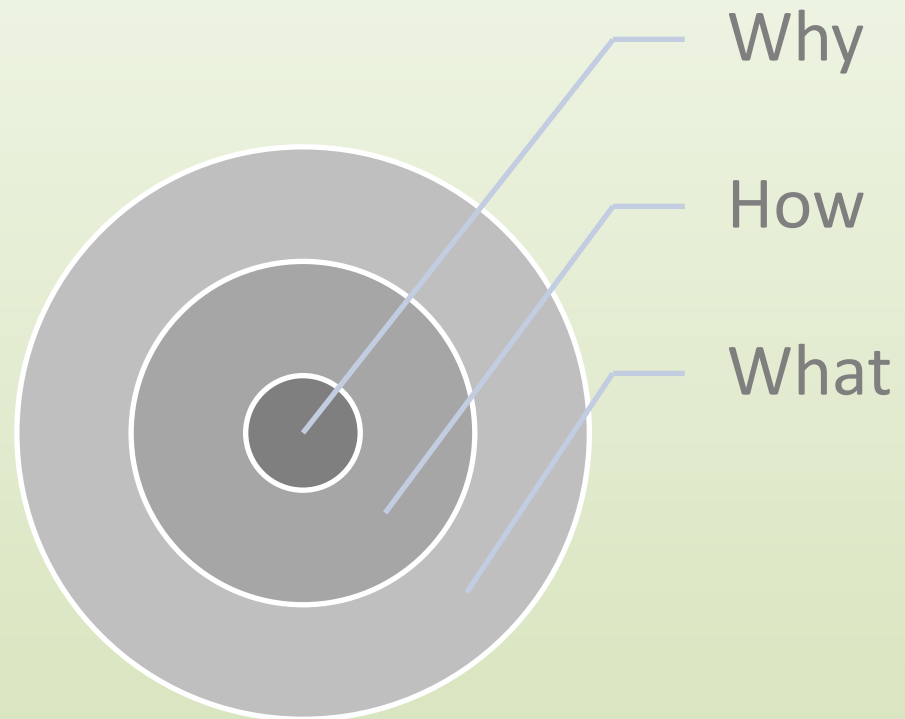
Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Link ultralopen & ondernemen

Als de beslissing is genomen...

think, act & communicate the same way

- SWOT-analyse
- KPI's
- Concreet
- (Adapt) business plan
- Be patient
- Drive // Passie // Believe
- I have a **dream**
- People don't buy what you do, but why you do it

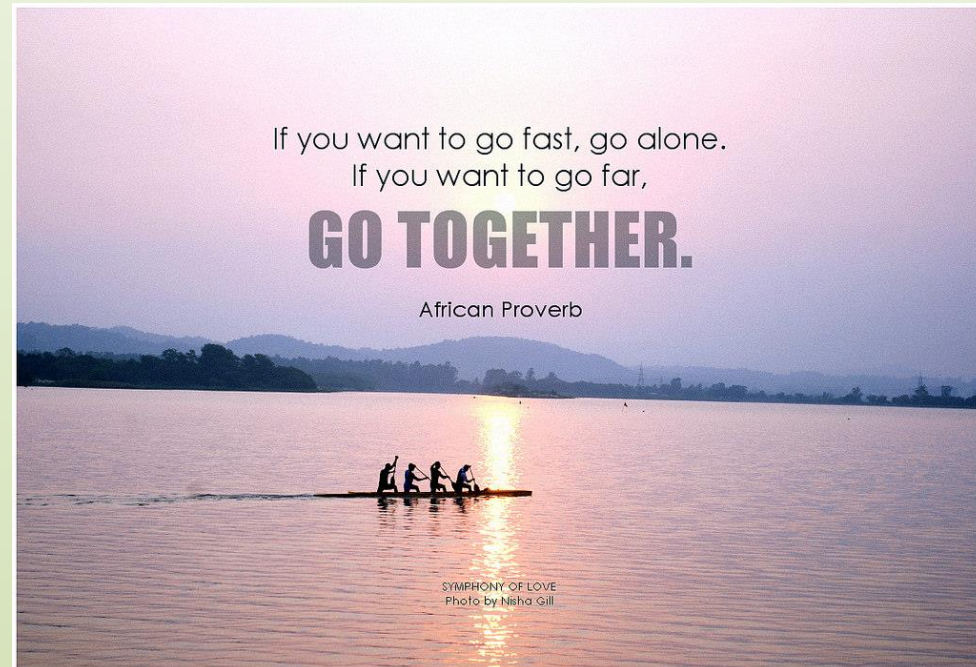


Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Link ultralopen & ondernemen

Een groot doel bereik je niet alleen

- Onderneem samen met de juiste mensen
- Maak duidelijke afspraken
- Zelfde golflengte / visie
- Samen groeien
- There is no 'I' in teamwork



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Link ultralopen & ondernemen





Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

2014 – verstandig opbouwen

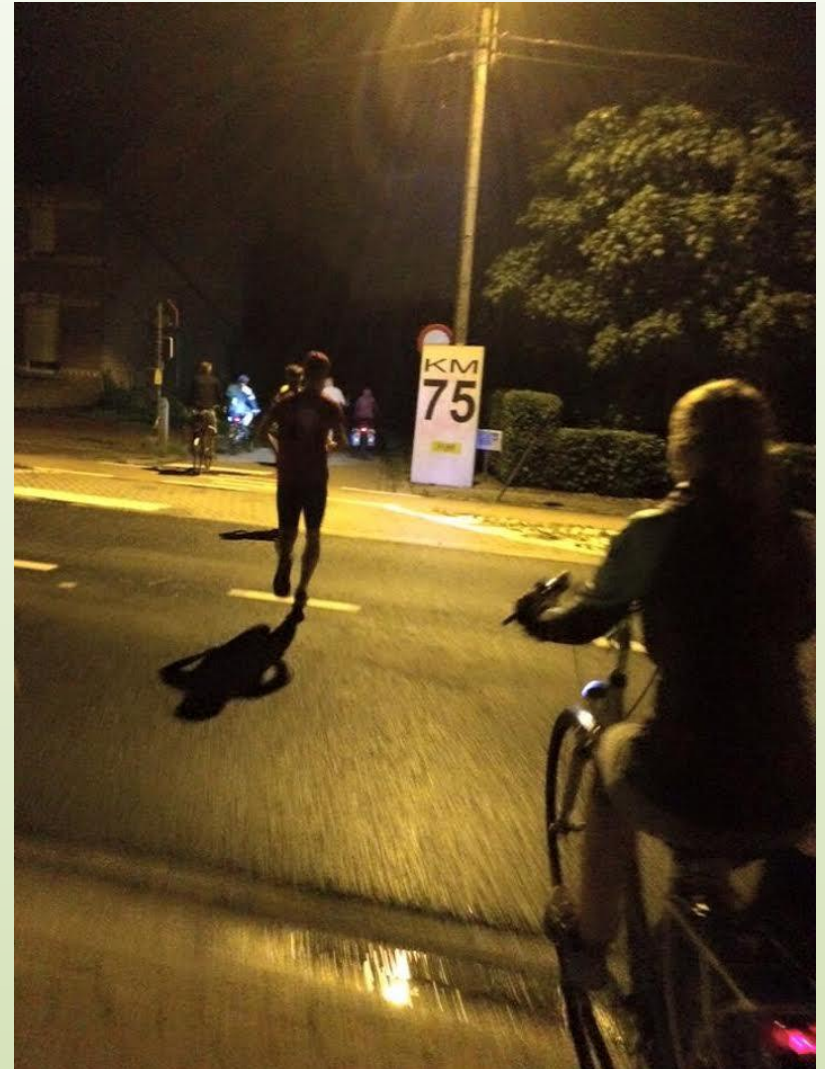
Race to the Stones - UK



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Dodentocht



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Kies een mooi kader om in te lopen



En het juiste moment



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

2015 – fase 1...kwalificatie via loting

✓ WK 100km Winschoten - Doel sub 10h



40
RUN
Winschoten
12.09.2015

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta

WK 100km - Resultaat 8h58min



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

2015 – fase 2... de
rechtstreekse kwalificatie

- ✓ De lange nachtlloop in
Santpoort-Noord (19/12)
- ✓ Doel 100 Miles in sub 18h



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta

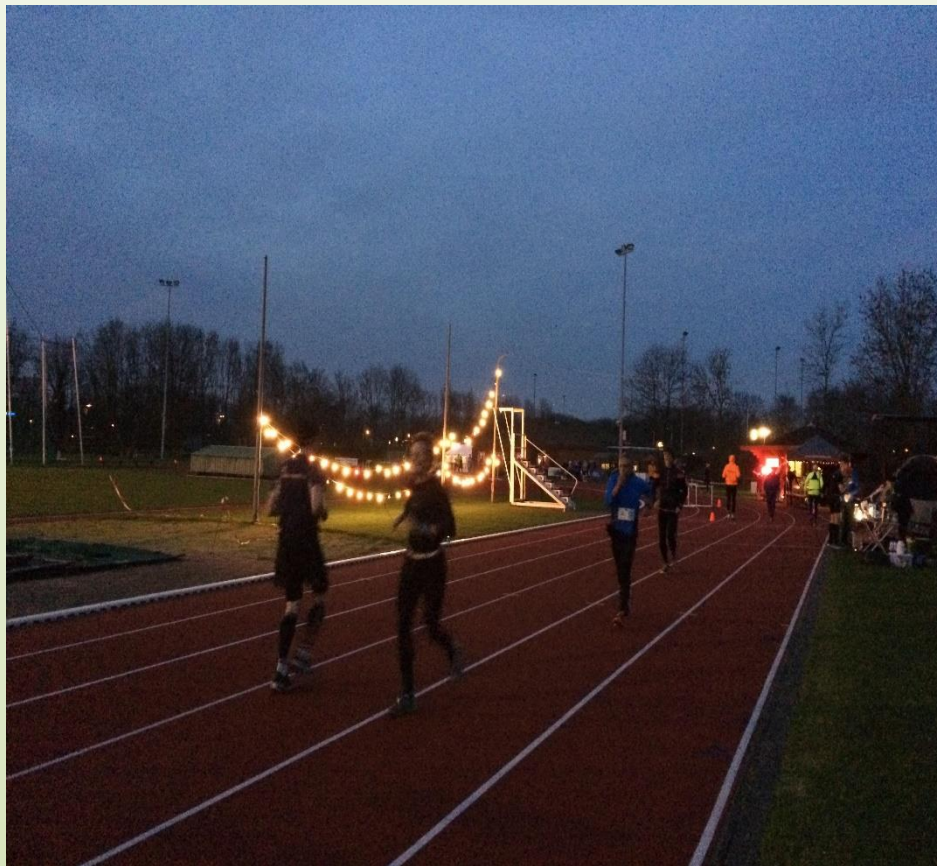
Perfect vertrokken met een Duitser...die bijna niks eet/drinkt



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

De nacht valt na 10h lopen – maar doel van 100km bereikt



24Hrs
LangsteNachtLoop 2015

P	No.	Name	Last Tm	distance
●	1	2430 Olivier Verhaege	3:18.039	224 94,606
●	2	2444 Janos Zahoran	2:36.411	220 92,917
●	3	2451 Wilma Dierx	3:49.092	219 92,495
●	4	2419 Sjaak Bus	6:55.126	210 88,694
●	5	2439 Søren Raarup	3:32.638	207 87,426
●	6	2415 Linda Voets	3:01.849	207 87,426
●	7	2453 Emily Shultz	2:54.675	205 86,582
●	8	2433 Mo Idrissi	2:57.874	199 84,048
●	9	2448 Ludo Depoortere	4:19.526	193 81,514
●	10	2417 Frits Bovenberg	3:14.753	190 80,246
●	11	2412 John Bouwens	7:00.362	190 80,246
●	12	2422 Endymion Kasanardjo	2:57.564	188 79,402
●	13	2446 Iris Heuckeroth	6:24.977	188 79,402
●	14	2432 Steven Vanmolecot	5:30.335	187 78,979
●	15	2447 Christian Grundner	6:42.605	183 77,290
●	16	2404 Kati Unoki	3:18.963	183 77,290
●	17	2426 Mike van der Mark	2:48.604	181 76,445
●	18	2414 Ronald Willemsen	3:14.570	177 76,023
●	19	2403 Geoff Russell	4:20.802	176 74,756
●	20	2429 Henk Derudder	3:05.815	176 74,334
●	21	2402 Laurent Doyen	3:55.730	174 73,489

21:19
6.967 by 2451 - Wilma Dierx in lap 31 (218)

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Alles valt stil. Het is 1h34 en ik ben 13h34 aan het lopen. Er staat 130km op het scherm. Nog 31,1km en ik heb nog 4h26min...ik ben het beu...



24Hrs
LangsteNachtLoop 2015

P	No.	Name	Last Tm	L1 distance
●	1	2444 Janos Zahoran	2:36.068	314 132,618
●	2	2430 Olivier Verhaege	3:06.417	308 130,084
●	3	2451 Wilma Dierx	3:05.912	305 128,817
●	4	2419 Sjaak Bus	3:42.242	281 118,680
●	5	2433 Mo Idrissi	2:53.946	280 118,258
●	6	2453 Emily Shultz	4:31.246	278 117,413
×	7	2439 Søren Raarup	2:12.635	265 111,923
●	8	2448 Ludo Depoortere	3:16.627	262 110,656
●	9	2404 Kati Unoki	3:59.420	259 109,389
●	10	2417 Frits Bovenberg	4:54.437	255 107,699
×	11	2422 Endyjon Kasanardjo	3:08.743	253 106,855
×	12	2432 Steven Vanmolecot	4:48.517	250 105,588
●	13	2414 Ronald Willemsen	4:02.815	245 103,476
●	14	2429 Henk Derudder	3:29.987	240 101,364
●	15	2449 Erik Ariens	6:25.566	235 99,252
×	16	2405 Johan Luijken	3:37.080	226 95,451
×	17	2400 Jochen Thielen	4:31.897	223 93,339
×	18	2402 Laurent Doyen	4:02.432	222 92,072
×	19	2426 Mike van der Mark	5:17.818	221 93,339
×	20	2403 Geoff Russell	8:49.870	218 92,072
×	21	2410 Martin Dekker	4:14.772	213 89,961

1:34
13:34:02
6.967 by 2451 - Wilma Dierx in lap 31 (218,237)

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Via een atletiekpiste in NL, rechtstreeks naar 



24Hrs
LangsteNachtLoop 2015

P	No.	Name	Last Tm	L1 distance	
1	2444	Janos Zahoran	2:54.679	387	163,449
2	2430	Olivier Verhaege	2:54.751	370	156,269
3	2451	Wilma Dierx	2:54.673	363	153,313
4	2433	Mo Idrissi	3:01.653	339	143,177
5	2404	Kati Unoki	3:23.074	320	135,152
6	2453	Emily Shultz	6:44.899	320	135,152
7	2448	Ludo Depoortere	4:26.477	314	132,618
8	2414	Ronald Willemsen	3:17.008	305	128,817
9	2422	Endymion Kasanardjo	2:54.600	288	121,637
10	2425	Henk Derudder	4:48.241	285	120,370
11	2432	Steven Vanmolecot	22:27.951	280	118,258
12	2449	Erik Ariens	3:50.650	279	117,836
13	2400	Jochen Thielen	4:49.923	270	114,034
14	2439	Soren Raarup	3:43.876	269	113,612
15	2405	Johan Luijken	3:54.609	262	110,656
16	2402	Laurent Doyen	4:04.767	254	107,277
17	2410	Martin Dekker	4:35.491	244	106,010
18	2424	Detlef Gräwe	5:44.669	230	103,053
19	2452	Sanath Bandara	2:58.466	226	97,141
20	2403	Geoff Russell	5:20.827	214	95,451
21	2423	Arjan van Wifferen	4:20.068		90,383

4:57
6.967 by 2451 - Wilma Dierx in lap 31 (218,237)
16:57:06

Resultaat: 17h26min en een 2^e plaats

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta

Onbetaalbare steun...eeuwige dankbaarheid



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Heroes Ultra Crete 2016 (21/05/2016)

- 156 km // 5.500 hoogtemeters // 30h
- Mentale & fysieke test richting Spartathlon
 - Lang onderweg
 - Warme omstandigheden
 - Veel hoogtemeters
 - Alleen
 - En.... een miljoen stenen



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



ΠΑΡΑΛΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΕ

Από εδώ φυγαδεύτηκε στην Αίγυπτο
ο Γερμανός Στρατηγός Κράιπε, με την
βοήθεια Αντιστασιακών από το Ροδάκινο
τον Μάιο του 1944

PERISTERE BEACH

During WWII resistance forces
assisted by Cretan rebels from
"Rodakino" village transferred
German general Heinrich Kreipe
from this beach to Egypt.

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Our Way to Sparta



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Our Way to Sparta

Resultaat: 162km // 27h11min // 10^e plaats





Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

- Statistieken in de 2 jaar voorbereiding
 - ✓ 11.148,84km gelopen
 - 464,54 km/maand
 - 107,20 km/week
 - 15,27 km/dag
 - ✓ 5x een 6h run
 - ✓ 14 Marathons
 - ✓ 4x een 100km
 - ✓ 2x een 100 Miles (piste & bergen)
- Geen blessure en geen dag ziek
- Fysiek / mentaal grenzen verlegd
- 10% talent, 30% physical and 60% mental
- Life is an endurance sport



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Schema van mijn zwaarste week – 227km

Maandag // Totaal 21km

Een rustige halve marathon zonder versnellingen (20h)

Dinsdag // Totaal 30km

Nuchtere ochtendloop van 14km (6h)

Avondloop (20h30)

- * Opwarming: 2km rustig inlopen
- * Kern: 3x3km snel met telkens 1km rust
- * Cooling down: 2km loslopen

Woensdag // Totaal 20km

Progressieve loop: 5km rustig – 5km vlot –
5km sneller – 5km loslopen (19h)

Donderdag // Totaal 29km

Nuchtere rustige ochtendloop (6h) van 14km

Avondloop (20h30): duurloop van 15km op het gevoel

Vrijdag // Totaal 16km

Opwarming (19h): 3km rustig inlopen

Kern: tempoloop van 10km

Cooling down: 3km loslopen

Zaterdag // Totaal 66km

3 trainingen in de loop van de dag

* 8-10 uur -> 2 uur rustig lopen (22km)

* 12-14 uur -> 2 uur rustig lopen (22km)

* 16-18 uur -> 2 uur rustig lopen (22km)

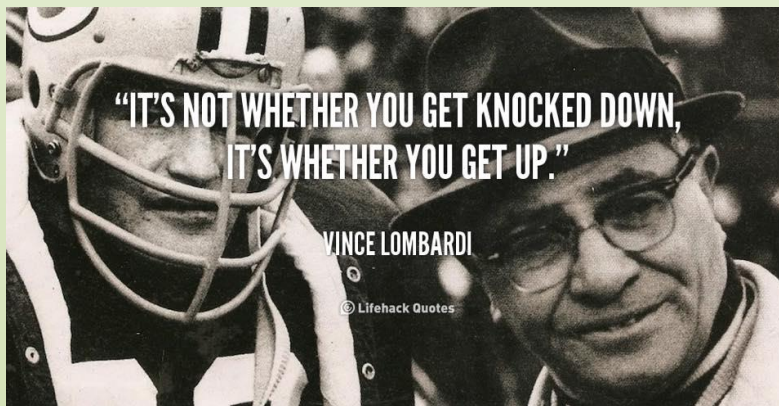
Zondag // Totaal 45km

Lange trage duurloop van 45 km
(5 rondjes van 9km in het Drongengoedbos)

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie


- Ups & downs
 - ✓ Schaarse momenten = intense momenten
 - ✓ Eenzaam // Twijfels
 - ✓ Vallen en opstaan
 - ✓ Tegenslag heb je nodig om te groeien
- Way of life
 - ✓ Aanpassing -> Gewoonte
 - ✓ Take time
 - ✓ Live in the now
 - ✓ Supermannen zijn voor stripverhalen



**Wie aanleg heeft
voor duursporten
heeft een voorsprong,
maar ook zonder
aanleg kan het,
als je er maar de tijd
voor neemt.**

LUC DE JAEGER-BRAET

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Conclusie



**Je hebt een klein beetje
ongelukkigheid nodig om
een bijna onhaalbaar doel
te bereiken.**

OLIVIER VERHAEGE



Inhoudstafel

Wie ben ik

Sportieve voorgeschiedenis

Spartathlon

Link ultralopen & ondernemen

Our Way to Sparta

Conclusie

Toekomstplannen

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Mijn leven anno 2014-2016

Werk op kantoor

- Samen met mijn moeder
- 98 klanten
- Kantoor in ouderlijke woning

Huishouden voor mij alleen

- Was en plas
- Boodschappen
- Regelmaat

Nevenactiviteiten

- Dagboek
- Kiné & stabilisatieoefeningen
- Lezen
- Spartathlon

Mijn leven anno 2020

Werk op kantoor

- 2 extra medewerkers
- 226 klanten
- Nieuw kantoor

Huishouden met 3 of 4

- Boodschappen
- Thuiswacht + zorg voor de kids
- Onregelmatig

Nevenactiviteiten

- Boek
- Presentaties
- Coaching
- Netwerken
- Trainen #project2021
- Kiné & stabilisatieoefeningen

Life was pretty easy

Life is pretty hectic

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Schema in de M-week – 95km

Maandag // Totaal 12km

Maxim afhalen (18h) en vlotte training op de loopband als hij in zijn bedje – 12km (20h)

Dinsdag // Totaal 0km

Maxim afhalen (18h) en doorwerken als Maxim in zijn bedje ligt (kantoor, schema, ppt)

Woensdag // Totaal 15km

Training met Ed Raket: 15km met snelle blokken (19h)

- 3km opwarmen
- 3x3km progressief
- 3km loslopen

Donderdag // Totaal 12km

Lopen in de vroege ochtend – 12km (6h)
Maxim afhalen in de crèche (18h30)

Vrijdag // Totaal 12km

Lopen in de vroege ochtend – 12km (6h)

Zaterdag // Totaal 14km

Ochtendloop naar kantoor voor werk Karen: vertrek om 7h en met lus naar kantoor – 14km rustig

Zondag // Totaal 30km

Lange duurloop op zondag 30km

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Schema in de AM-week – 100km

Maandag // Totaal 14km

Vlotte training met Ed Raket - 14km

Dinsdag // Totaal 0km

Langer werken op kantoor en niet lopen
Stabilisatie en stretching

Woensdag // Totaal 22km

Training in de vroege ochtend (6h)
Snelle training met Ed Raket (19h – piste Aalter)

- 2km inlopen
- Kern: 10x500m met 400m rust
- 2km loslopen

Donderdag // Totaal 10km

Herstelloopje in de vroege ochtend of 's avonds

Vrijdag // Totaal 12km

Lopen in de vroege ochtend: 12km vlot (6h)

Zaterdag // Totaal 15km

Training wanneer het lukt, vaak voor 10h
Snelle blokken (4x2km, 2x5km,...) & kantoor

Zondag // Totaal 27km

Training in het bos - 27km

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Fysieke voorbereiding op een marathon / ultra

- Er zijn 4 cruciale trainingen in de week
 - ✓ Een lange trage duurloop zonder versnellingen
 - ✓ Een tempoloop in blokken aan M-tempo
 - ✓ Een interval training
 - ✓ Een rustige duurloop
- De structuur 3/1 is bekend met wekelijks max. 10% erbij
- Periodisering / Conditionering
- Wees realistisch
- Core-stability + kiné
- Rust / slaap

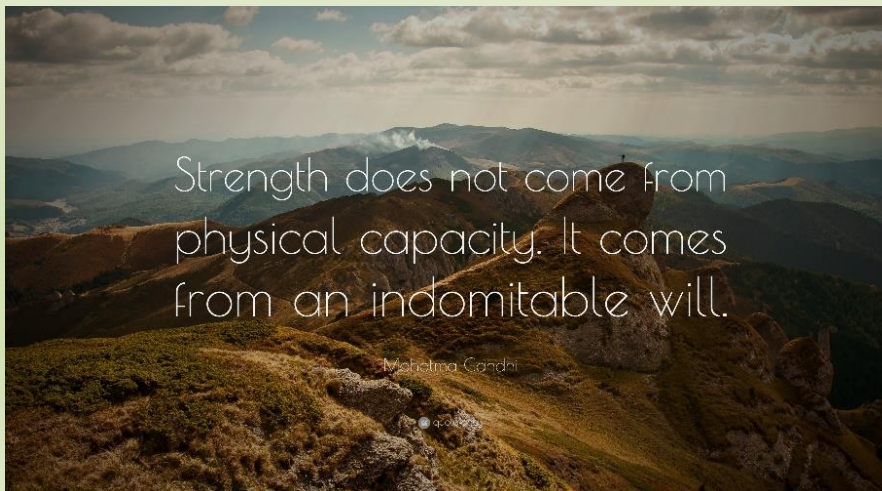


Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

Mentale voorbereiding op een marathon / ultra

- Mindset
- Visualisatie
- Interne dialoog – externe stimuli
- Herhaling
- Rotterdam vs Amsterdam
- Positive attitude



IT ALL BEGINS
AND ENDS IN
YOUR MIND. WHAT
YOU GIVE POWER
TO, HAS POWER
OVER YOU, IF
YOU ALLOW IT.

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Conclusie

20 concrete tips & tricks voor de marathon / ultra

1. Loop een extra blokje
2. Loop langer als je geen zin hebt
3. Leg je loopkledij klaar
4. Wissel je parcours...of net niet
5. Stel jezelf een (haalbaar) doel
6. Zoek een buddy (snel) en loop lang alleen
7. Stel je beloning uit
8. Maak een planning op zondag
9. Zoek steun / klankbord
10. Kijk eens achteruit
11. Denk aan de goede training
12. Visualiseer vaste loopronde
13. Variatie in training
14. % van de training ok
15. Focus op 95% dat je in de hand hebt
16. Positive mindset
17. Mantra / Song
18. Relativeren
19. Soms gewoon doen
20. Training = meeting (agenda)

Denk bij het lopen aan de 20 tips



#project 2021

Mei -> 412km

Juni -> 404km

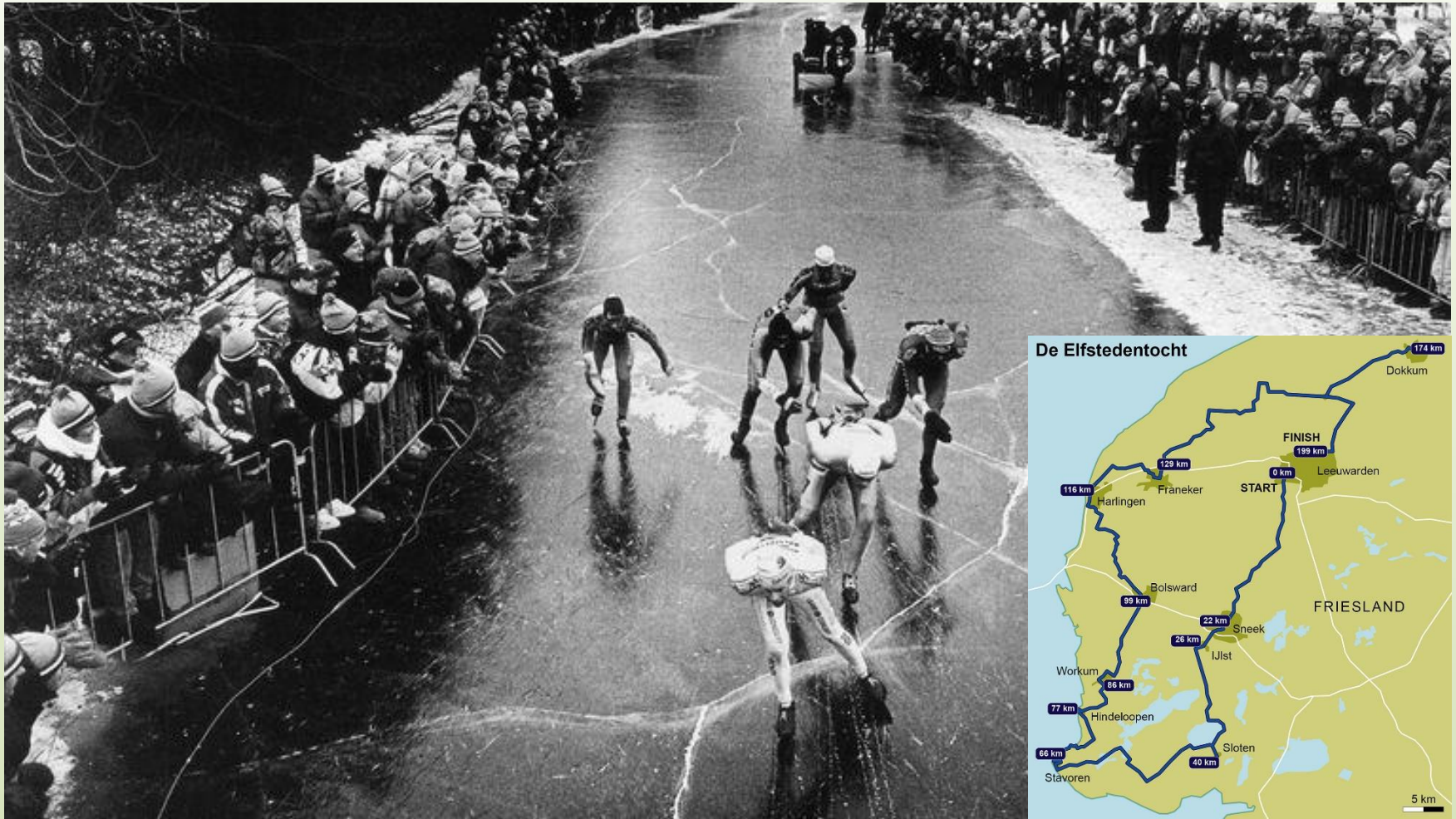
Juli -> 417km

Augustus -> 434km

September -> 400km

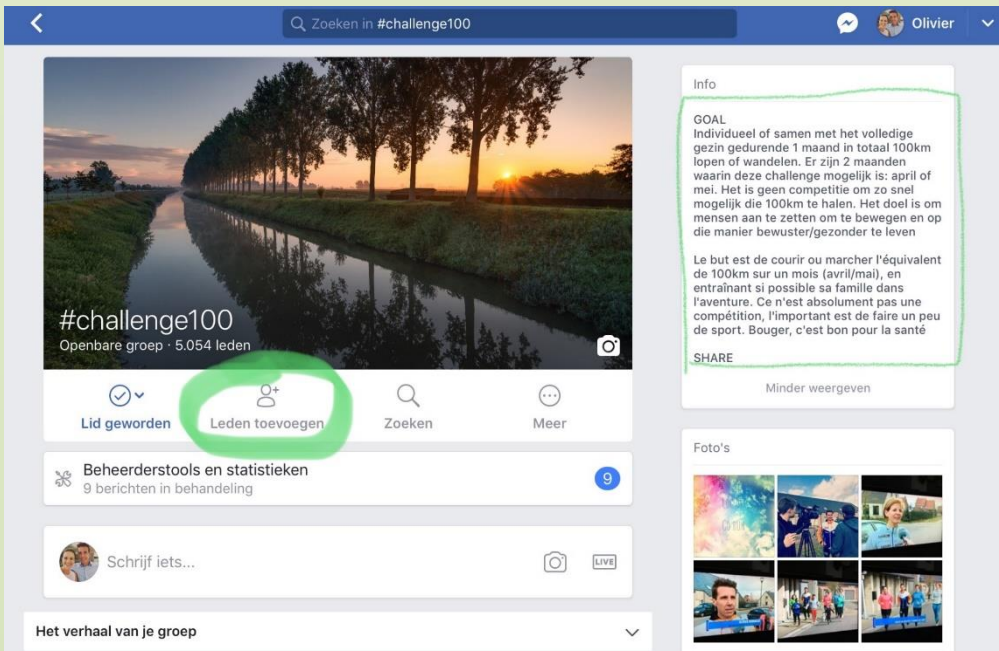
Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Toekomstplannen



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Toekomstplannen



Anderen aanzetten tot bewegen
met de start-to-run 2.0
#challenge100

- ✓ Meer dan 5.500 gezinnen gingen ervoor in 2018
- ✓ Opzetten samenwerkingen
- ✓ Platform + app
- ✓ Blijvende challenge



Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Toekomstplannen



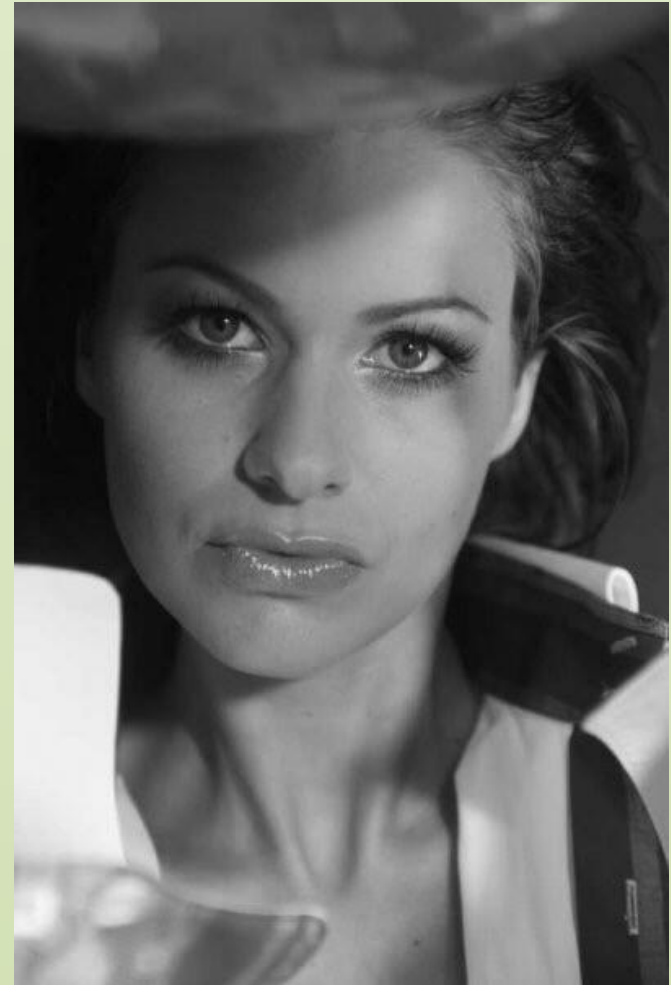
BE – Standaard Uitgeverij
NL – New Book Collective

Voorwoord – Koen Naert
Europees Kampioen Marathon 2018

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Toekomstplannen



Maxim - 29 maart 2019



Karen - 26 december 2016

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen
Toekomstplannen

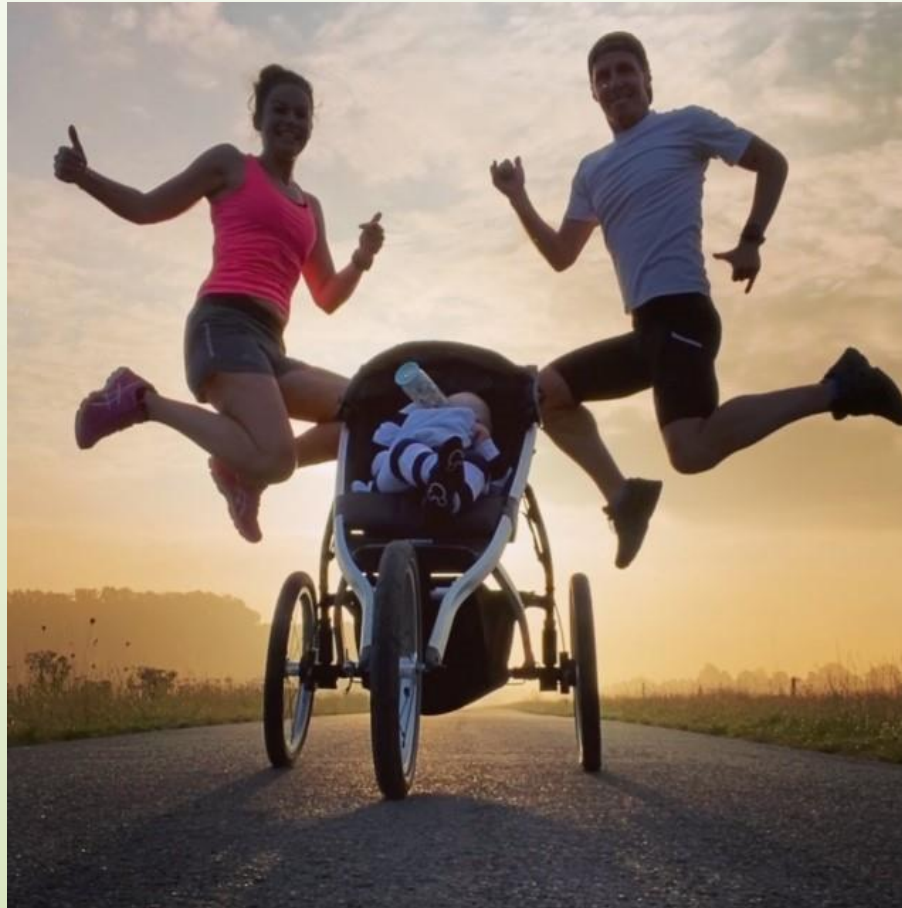
You are the architect
of your own life.

Henry Thomas Hamblin

“ quote fancy

Het hoofd weegt zwaarder dan de benen

Bedankt



olivierverhaege.be



[verhaegeolivier](https://www.instagram.com/verhaegeolivier)



verhaegeolivier@gmail.com



0468/220.418