

# Duitser Horst Preisler (71) is wereldrecordhouder met 1.474 marathons „Mijn lui vlees moest weg"

**Debuteren deed Horst Preisler (71) zondag niet in de marathon van Genk. De Duitser liep immers al 1.474 marathons uit en is daarmee volgens het Guinness Book of Records wereldrecordhouder.**

In 1974 keek mijn vrouw boos naar me. *Je hebt te veel lui vlees rond je heupen, een pak kopen kan je niet meer*, sneerde ze. *Doe iets, begin te sporten*, voegde ze eraan toe. En ik luisterde." Hamburger Horst Preisler, 39 toen, volgde de „raad" op, deed mee aan een volksloop in de buurt en begon te trainen. Eerst voor korte wedstrijden, daarna voor steeds langere afstanden om zich uiteindelijk te specialiseren in ultralopen en marathons.

Bijna 72 is de gewezen personeelsdirecteur van een ongevalkliniek nu. Hij loopt tot 80 marathons per jaar en heeft al 62.000 marathon-kilometers op zijn naam staan. „Tijden? Die zijn bijzaak voor me. Aankomen, lopend of stappend, dat telt. Je kan ook in waardigheid de afstand marcheren."



## **Nooit op limiet**

Toch is Preisler een man van de superlatieven. Hij liep immers op de vijf continenten. Twee marathons in één weekend zijn voor hem niets ongewoon. „Mijn geheim is mijn perfecte omgang met mijn krachten. Ik gebruik nooit de honderd procent van mijn prestatievermogen. In tegenstelling tot de meerderheid van de lopers, ga ik nooit tot op de limiet van mijn kunnen. Bovendien schakel ik over op een marstempo als ik een inzinking heb", geeft hij als verklaring waarom hij zoveel marathons kan lopen terwijl de wetenschappers een maximum van vijf marathons per jaar aanbevelen.

Opgeven doet hij niet, hoewel het in Japan misging. „Bij de 50-jarige herdenking van de atoombom op Hiroshima was ik één van de zeven uitverkorenen die de 430 kilometer lange wedstrijd tussen Hiroshima en Nagasaki mocht lopen. Na 350 kilometer kon ik niet verder wegens darmklachten. Toch beleefde ik in die wedstrijd het meest beklijvend moment uit mijn carrière: op dezelfde minuut dat de bom vijftig jaar eerder viel, stond iedereen stil en bad over alle geloofsgrenzen heen samen. Dat vergeet ik nooit meer."

## **Herdenking Hiroshima**

Een andere mooie herinnering was de *oermarathon* tussen Marathon en Athene. Preisler liep die op 70-jarige leeftijd. „Ik ken mijn leeftijd en luister daarom aandachtig en kritisch naar de signalen van mijn lichaam. Zo liep ik in 2004 een terreinwedstrijd in de Ardennen. Door spierproblemen moest ik opgeven. Sindsdien loop ik liefst op asfalt. Ook loop ik nu liefst wedstrijden die ik nog nooit gelopen heb onder het motto *nu of nooit*."

Preisler plant zijn wedstrijden lang op voorhand, vooral om de kosten te drukken. „Ik neem dikwijls goedkope nachttreinen of boek goedkope vliegtickets. Verblijven doe ik vaak bij vrienden-atleten."

Hoelang hij nog blijft lopen? „Ik ervaar lopen nog steeds als een zegen. Die opvatting hield ik over aan mijn job in een ongevalkliniek waar ik vaak mensen zag die plots hun levenskwaliteit verloren. Ik stop pas met lopen als het een verplichting wordt. Dat kan morgen zijn, maar wie het preciezer wil weten, moet het aan God vragen."

Yvan Janssens 18/01/2007