



OP EIGEN KRACHT

"Een bank, een tak, speeltuig ... Meer heb je niet nodig om in vorm te geraken." Aan het woord is sportleraar Matthias De Loof en bezieler van Street workout 9800, een groep mensen die op een bijzondere manier aan krachttraining doet. Drie keer per week komen ze samen in het provinciaal recreatiedomein De Brielmeersen om er in openlucht te sporten.

Wat is een street workout?

"Je gebruikt wat je tegenkomt, dat is de essentie van een street workout. Een bank, een omheining, de takken van de bomen ... Je traint op je lichaamsgewicht dus veel heb je niet nodig. Dat werkt heel bevrijdend."

Hoe is het begonnen?

"Ik sportte in een fitness, maar voelde me daar opgesloten. Op een mooie dag trok ik naar de Brielmeersen, waar ik al van jongs af aan kom. Ik zag er een oude pull up bar staan. Na een paar optrekoefeningen was het hek van de dam: ik ben blijven lopen, op zoek naar dingen die ik kon gebruiken om krachtoefeningen te doen. Al gauw deed een vriend mee, en nog één, en dan een kennis ... Vandaag telt onze groep zestig leden."

Hoog Rocky-gehalte... Is dit voor iedereen?

"Er heerst helemaal geen macho-sfeer, wel integendeel", lacht Matthias. "Ok, als je street workout googelt zie je zotte dingen. Sommige sporters halen ongelofelijke acrobatische toeren uit. Maar je begint bij het begin hé. De leeftijden variëren van 15 tot 50 jaar en er zijn zowel mannelijke als vrouwelijke deelnemers - elk met een andere sportieve achtergrond, maar iedereen doet wel mee. Dat groepsgevoel is niet te onderschatten: we motiveren elkaar."

Waar komt dit vandaan?

"De street workout komt overgewaaid uit de US en Oost-Europa maar is ondertussen wereldwijd verspreid. De

Amerikaanse groep BarStarzz met vertakkingen in New York en Miami heeft meer dan een miljoen volgers op Facebook, op Eurosport worden showcases getoond, in Nederland kan je street workout-sportkampen doen en in elke stad is wel ergens een park met bars te vinden. De festivals in Oekraïne en de wereldkampioenschappen van het Letlandse World Street Workout & Calisthenics Federation – WSWCF – trekken duizenden bezoekers. In België zijn een aantal groepen actief, maar we lopen een beetje achter. Daar willen we graag verandering in brengen."

Goed, waar teken ik?

"Je vindt ons op Facebook: tik 'Street workout 9800' in het zoekvenster en je komt op onze pagina terecht. Daar kan je zien wat er op het programma staat. Of je komt gewoon naar de Brielmeersen. Het enige wat je betaalt is 5,60 EUR voor een verzekering, dat is alles. Ik en mijn mede-coaches David Lava en Mohammed El Hamdi doen dit gratis, uit passie voor de sport."

Street Workout 9800 start aan de atletiekpiste van De Brielmeersen, elke dinsdag en donderdag om 19 uur en op zondag om 14 uur.

Provinciaal recreatiedomein De Brielmeersen
Lucien Matthijsslaan, 9800 Deinze
© 09 380 87 37

Bevoegde beleidsverantwoordelijke:
gedeputeerde Peter Hertog