***Ook tachtigers en zelfs negentigers nemen deel aan atletiekwedstrijden. Waar is de tijd dat hoogbejaarden wegkwijnden tussen de geraniums? Maak kennis met de passie van Emiel Pauwels, 92, en Rachel Hanssens, 82.***

***Professor Jeroen Scheerder geeft meer uitleg op basis van een pas gepubliceerd onderzoek over sport bij vijfenvijftigplussers.***

**Hier komen de tachtigplussers**

**Emiel Pauwels (92) een man van ijzer**

**Niet meer lopen? Dan neem ik een pil en word ik nooit meer wakker!**

Hoe het met hem gaat? *Niet slecht, maar ik word oud*, zegt hij, een tikje berustend. *Ik ben de 92 gepasseerd. Het is niet meer zoals vroeger*. *Vroeger was ik jong*. Als u hem nog niet kende, is dit uw kans om kennis te maken met Emiel 'Mieltje' Pauwels. *Mijn geheim?* antwoordde hij ooit in het Brugsch Handelsblad. *Gezond leven en aan de hele wereld mijn voeten vegen!* Dat is hem ten voeten uit. Niet dat hij zich onbehouwen gedraagt, wel integendeel, maar niemand zal hem voorschrijven wat hij moet doen en laten. Op zijn veertiende al begon hij te werken, hij kent het leven wel. Onrechtvaardigheid is wat hem na al die jaren het meest kan storen en Mieltje Pauwels durft dat ook te benoemen. Ja, dan bots je wel eens met deze of gene.

Sneeuwwitte haren, een zeer pezig lichaam, kwieke pretoogjes, een schaterlach en praten als Brugman: op Pauwels zit relatief weinig sleet, merk ik, die namiddag in het Bloso-stadion van Assebroek. Nog altijd is hij honderd procent bij de pinken, hoewel hij naar eigen zeggen niet meer perfect hoort en ziet. *En ik laat ook net nieuwe tanden steken, dat zijn de naweeën van een ongeval.* De West-Vlaming uit Sint-Kruis bij Brugge is Belgiës oudste wedstrijdatleet. Hij bracht al meer dan honderd medailles mee van Europese en wereldkampioenschappen, waarvan een pak gouden. *Maar ik wil daar niet mee ‘boffen’*. Deze zomer trekt hij voor het wereldkampioenschap naar het verre Sacramento in de Verenigde Staten, samen met zijn drie vaste reisgezellinnen uit de atletiek, onder wie Rachel Hanssens. Hij beseft dat hij zijn schepper op zijn twee blote knieën mag danken. *Ik ben gelukkig dat ik deze ouderdom bereikt heb en ik ben nooit zwaar ziek*.

**Een echte Pallieter**

Je moet Mieltje Pauwels zien en met hem praten om zijn uitstraling te begrijpen. Een Pallieter van het zuiverste soort, blakend van levenslust. Toen zijn vrouw een paar jaar geleden overleed, kreeg hij discrete wenken van alleenstaande dames die zijn gezelschap onder één dak wel op prijs zouden stellen. Maar daarmee krijgt hij zijn vrouw natuurlijk niet terug en hebben we een tere plek geraakt. Sinds haar overlijden is de Pallieter zijn onbezorgdheid wat verloren. *Haar dood kan ik niet verwerken. Ik kijk nu (een vrijdagavond om halfacht) tv. Alleen. Ik ga slapen. Alleen. Ik sta op. Alleen. Ik mis een vrouw.* Zelfs een poetsvrouw heeft hij niet. *Ik maak mijn huis zelf schoon, ik kook ook zelf.* Voor een relatie past hij, maar *een goede vriendin* *zou nog gaan. Natuurlijk is de atletiek voor mij een manier om mijn zorgen te vergeten. Zonder de kans om te lopen nam ik een pil en werd ik nooit meer wakker. En de dag dat ik niet meer uit mijn zetel geraak, neem ik ook een pil. Dan ga ik slapen en is het gedaan*. Hij meent het wel degelijk maar zodra hij in gezelschap is, bloeit hij weer op en ontpopt zich als de goedgemutste entertainer van weleer.

Aandoenlijk is hij, in de manier waarop hij de interviewer ter wille wil zijn: na de training haalt hij in de kleedkamer van het atletiekstadion een eenvoudige plastic zak te voorschijn met medailles, foto's en andere memorabilia. Achteloos vist hij een medaille op uit het gezegende jaar des Heren 1934 die hij kreeg na de destijds beroemde cross van de krant *Le Soir*. Een auto, koelkast, televisietoestel, centrale verwarming of wasmachine hadden gewone mensen nog niet toen, een radiotoestel was zowat de enige luxe of, als je Emiel Pauwels heette, snelle benen. Of neem zijn trofee van de Boulevardloop in Scheveningen die hij won, drie jaar voor de Tweede Wereldoorlog uitbrak: een bijna vijfenzeventig jaar oude maar nog altijd fraai glanzende minibeker. Wat heeft deze man geleefd, denk je.

**Cowboy geeft show**

Hij kent zijn wereld. Om te beginnen spreekt hij keurig Nederlands en hij moet er geen moeite voor doen, wat toch allerminst vanzelfsprekend is voor een West-Vlaming van zijn leeftijd. Toen ik hem drie jaar geleden voor het eerst sprak, hij was 89, zei hij aan de fotograaf: *Ik ga wat meer show geven*. En dus noteerde ik in *Het Nieuwsblad* wat ik zag: *Pauwels**neemt zijn korte aanloopje, hopt parmantig zijwaarts over de lat op 90 centimeter, kijkt recht in de lens, belandt op de poep met een jongensachtige glimlach en kijkt je aan met een blik die om applaus vraagt*. Hij hoste rond in shirt, korte broek en knaloranje sportschoenen. Net zoals toen verplaatst hij zich met zijn zwarte Vespa-scooter. *Ik rijd soms vijftig of wel zestig kilometer per uur. Een echte cowboy*, lacht hij. Met de auto rijdt hij niet meer. *Toen ik negentig werd, kreeg ik geen verzekering meer.* Spreek hem trouwens niet over het verkeer. Begin dit jaar werd hij het slachtoffer van een ongeval. *Een vrouw in een auto stak me voorbij en raakte me. Het gebeurde voor mijn deur. Ik ben gevallen en ze hebben me naar het ziekenhuis gebracht. Ik was zwaar gekwetst. Ze hebben twee uur aan me gewerkt en me op vier plaatsen genaaid.* Intussen is hij weer zogoed als de oude.  
Al sinds zijn vijftiende, in 1933, is hij lid van atletiekclub Olympic Brugge. Vijf frank bedroeg het lidgeld toen, maar dat was veel geld voor werkmensen, zei hij eens, en de erevoorzitter betaalde het gelag. Op zijn vierenzestigste ging Pauwels na een carrière in de privé-sector met pensioen en kwam er meer tijd vrij. Nog altijd houdt hij zijn vaste ritme aan van drie trainingen per week in het Bloso-stadion en een bosloop op zondag. Speer en kogel werpt hij met een zekere elegantie en ook zijn loopstijl mag er nog best zijn.

### Alleskunner en alleseter

Half maart vond in Gent het Europese indoorkampioenschap plaats. Pauwels betaalde zich haast blauw aan inschrijvingsgeld: liefst 150 euro spendeerde hij. De verklaring daarvoor ligt in zijn enorme wedstrijdhonger. *'Ik heb me ingeschreven voor de 60m, 200m, 400m, 800m en 1.500m*,' vertelt hij eind februari. Zonder de technische nummers te vergeten natuurlijk. '*Ook aan hoogspringen en speerwerpen doe ik mee.*' Hij mikt op een gouden medaille of twee à drie, een mens moet ambities hebben en hij wil beslist *geen figurant* zijn. Pauwels is een beetje een alleskunner, al komt hij op de middellange afstanden en de springnummers het best voor de dag. Geheimen heeft hij allerminst. Zijn dieet doet de wenkbrauwen ietwat fronsen maar hij heeft het er wel al mee uitgezongen tot zijn 92ste. *Mijn eetlust is nog altijd goed en ik mag eten en drinken wat ik wil: elke dag eet ik een banaan, chocolade, eieren met spek en vijgen. En op zondag, na mijn bosloop, drink ik een Leffe*.

*Lopen wil ik tot mijn 95ste. Dan nog een paar wedstrijden en dan is het gedaan. Neen, ik droom er niet van om op mijn honderdste nog te lopen. Ik ben niet meer zo fit hé. Over de hele wereld zijn er nog negentien leeftijdsgenoten die aan wedstrijdatletiek doen*, weet Pauwels. *Maar bij de 95-jarigen zijn er nog maar vier of vijf. Als ik die leeftijd haal, dan win ik alles!* Zegt hij met blinkende oogjes.

**Rachel Hanssens (82), een vrouw van staal**

*Wie een kogel overleeft, moet wel van staal zijn*, schreef de krant *De Morgen* ooit over haar. Dat zat zo. Een paar jaar geleden kreeg Rachel Hanssens, die op 6 april 82 wordt, per ongeluk een kogel van vier kilogram in het gezicht toen een jonge atleet tijdens een trainingsstage niet goed uitkeek. Zeventien dagen bleef ze in het ziekenhuis. Haar gezicht zat onder de kneuzingen en bloeduitstortingen en ze had een schedelbarst opgelopen, maar wat vond ze nog het allervervelendste? Dat ze al die tijd in bed moest blijven. *Ik heb nu eenmaal de microbe te pakken,* lacht ze. Speer, discus, hamer en kogel bleven verweesd achter in het trainingslokaal maar ondertussen maken ze het luchtruim boven Oudenaarde alweer geregeld onveilig. Zoals ze dat ginds al meer dan vijftig jaar gewoon zijn. Hanssens is een bezige bij, zoveel is duidelijk. De jaren hebben nauwelijks vat op haar en haar principe is dat waar een wil is, dikwijls ook een weg is. Twee jaar geleden heeft ze zich bijvoorbeeld een computer aangeschaft. Ze heeft les gevolgd om met het ding te kunnen omgaan en nu mailt ze net zoals iedereen. En deze zomer maakt ze zich op om deel te nemen aan de wereldkampioenschappen bij de masters in het Amerikaanse Sacramento. Ze is een van Mieltje Pauwels reisgenoten. Australië heeft ze tien jaar geleden al bezocht: in Brisbane behaalde ze niet alleen twee gouden medailles maar ging ze ook zeilen en bewonderde ze dolfijnen, kangoeroes, koralen en witte stranden. Sinds 1984 heeft ze geen enkel Europees kampioenschap of wereldkampioenschap gemist; ze heeft dus al de halve wereld gezien. *Het is niet altijd goedkoop maar ik heb het er graag voor over.* Leuke anekdote: zij betaalt haar reizen zelf. Mieltje Pauwels heeft ... een sponsor die dat voor hem doet.

**Eerst appel en aardappel, dan wereldrecords**

Zin voor initiatief kenmerkt Rachel Hanssens, een alleenstaande vrouw -*ik ben nooit getrouwd*- met een weelderige bos grijze haren en een al even guitige blik als Mieltje Pauwels. *Het is makkelijker om tv te kijken, want je moet het maar doen, altijd weer trainen. Je moet veel moed hebben. Maar je krijgt er ook wat voor terug. En Europese kampioenschappen of wereldkampioenschappen zijn een grote stimulans. Ik wil altijd pieken, zo komt er geen sleur*. Ze spreekt met krachtige stem en ook aan haar redeneervermogen te horen denk je dat je voor een prille zestiger staat. Maar Rachel Hanssens uit de Oudenaardse deelgemeente Ename is wel degelijk 82. Ze is wereldrecordhoudster in de categorie 80 tot 85 in de disciplines speerwerpen (21,83m), discuswerpen (21,34m), kogelstoten (8,87m), hamerslingeren (25,94m) en de werpvijfkamp (4.229 punten).   
In haar jeugd nam ze deel aan de loopnummers, maar al gauw bleek ze de werpnummers meer genegen. Of ze dan zoveel kracht in haar armen heeft? *Het is vooral een kwestie van techniek*, meent ze. *Meisjes werpen van jongsaf dikwijls met de onderarm en jongens met de bovenarm. Ik ben afkomstig van de buiten en wierp al heel snel met de bovenarm: met een aardappel, een appel…* In *De Morgen* schetste ze het treffend: *Als ik als kind met een appel gooide, vloog die altijd hoog en ver over de bomen. Ik heb altijd al veel vrijheid en open ruimte nodig gehad. Het was begin de jaren vijftig, geen vanzelfsprekende tijd voor vrouwen om te sporten. Maar de mannenatletiekploeg liet in het plaatselijke krantje weten dat ook vrouwen welkom waren. Dus ging ik een kijkje nemen. Daar zag ik die mannen iets gooien, maar dat ding vloog helemaal niet ver. Ik had dat zeker veel verder gegooid, dacht ik. Zo ben ik begonnen. Ik voelde meteen dat ik goed was*.

Intussen is de atletiek haar lust en haar leven. Bij atletiekclub Kasko in Oudenaarde is ze bestuurslid, trainer en lid sinds haar drieëntwintigste, al meer dan een halve eeuw dus. Ze traint dagelijks. *Twee keer per week oefen ik op het clubterrein maar dagelijks train ik thuis met gewichten de kracht. Ook mijn lenigheid oefen ik dagelijks: zwaaien en draaien met de heupen en armen en rekoefeningen. Ja, je moet er natuurlijk wel iets voor doen. In het leven krijg je niets voor niets*. Na de clubtraining pleegt ze wel eens in de cafetaria aan te schuiven voor een drankje en een babbeltje met de andere clubleden.

**Rolstoel, rusthuis of overleden**

Natuurlijk wordt Rachel Hanssens almaar meer geconfronteerd met de vergankelijkheid van het leven. Ze merkt het aan haar concurrentes tijdens tornooien. *Ik ben al heel veel vriendinnen verloren. De ene is overleden, de andere zit in een rolstoel, nog iemand anders verblijft in een rusthuis. Wat wil je, op die leeftijd*. Ook op háar heeft de tand des tijds natuurlijk zijn invloed: ze merkt het op de eerste plaats aan haar lichaam. *Het gaat tamelijk goed met mij en ook mijn niveau blijft vrij goed. Van blessures heb ik zelden of nooit last. Verbeteren doe ik over het algemeen niet meer: elk jaar zet ik een stapje terug. En dat is soms moeilijk te aanvaarden.* Maar soms verslaat ze de tijd en dat is een zoete wraak. *Zo heb ik vorig jaar mijn wereldrecord speerwerpen nog verbeterd. Kijk, wat voorbij is, is voorbij. Te veel denken aan wat je niet meer kunt, getuigt van een slechte mentaliteit. Ik probeer positief te denken: dit en dat kan ik nog, zeg ik dan tegen mezelf.* Tijdens wedstrijden probeert ze zo goed mogelijk voor de dag te komen, maar vraag haar niet hoeveel medailles ze al behaald heeft of hoeveel wereldrecords gebroken. Daar houdt ze zich allerminst mee bezig. *Tientallen*.

Of ze de indruk heeft dat steeds meer oudere generatiegenoten zich toeleggen op atletiek? Dat niet, luidt het antwoord. *Het aantal leeftijdgenoten daalt. Ik heb wel de indruk dat meer veertigers dan vroeger opnieuw de draad opnemen. Dikwijls trouwens omdat hun kinderen hen aanzetten om te sporten.* Er zijn ook meer zestigers die de loopschoenen aanbinden, merkt ze. Maar bij de hoogbejaarden, zeg maar vanaf tachtig, ziet ze geen groei: zijzelf en Mieltje Pauwels blijven uitzonderingen. Ze krijgt veel respect voor haar sportieve ingesteldheid en prestaties maar toch hoort ze af en toe dat mensen haar niveau *minimaliseren*, al is het haar ervaring dat *mensen dat niet rechtstreeks in je gezicht zeggen*. Ze ligt er allerminst wakker van.

**Geen frieten voor de wedstrijd**

Haar atletiekdromen voor de toekomst blijven bescheiden. *Ik hoop dat ik nog enkele keren kan deelnemen aan kampioenschappen.* Die kans zit er dik in: haar moeder werd 99 en ze heeft de goede genen meegekregen. Ze kan het alleen maar aanraden, aan sport doen en aan wedstrijden deelnemen. *Je blijft fitter. Leeftijdsgenoten praten dikwijls over allerlei kwaaltjes maar dan vraag ik me soms af wat ze doen om die te vermijden. Ik heb een tuintje en doe al het werk nog zelf: gras afrijden, snoeien, planten…* Ze is echt wel gezond bezig, want ook matig met voedsel en drank. *Ik eet afwisselend en gezond. En de dag voor een wedstrijd zal ik nooit frieten eten.*

Rachel Hanssens is zeer geboeid door de naam van dit magazine. Als we haar vertellen dat enkele Belgen die een loopblad wilden oprichten naar Praag trokken om aan Emil Zatopeks weduwe te vragen of ze de naam Zatopek mochten gebruiken, is ze verrukt. *Leeft ze nog? Ze heet toch Zatopkova, is het niet? Ze is een aantal jaar ouder dan ik en, weet je, ze was vroeger mijn idool. Ze was een speerwerpster, wat ook mijn favoriete onderdeel is*. Zatopeks weduwe heet inderdaad Dana Zatopkova; ze is zeven jaar ouder dan Hanssens, was olympisch kampioene in 1952 en verbeterde het wereldrecord in 1958 tot 55,73 meter. Maar als ze het op haar 82ste had moeten opnemen tegen Rachel Hanssens… was ze wellicht met de staart tussen de benen afgedropen.

***KADERSTUK 1***

### Hoe ziet de sportende Vlaamse tachtigplusser eruit? (\*)

- 33% van de Vlaamse tachtigplussers doet aan sport, weliswaar op basis van een ruime definitie van sport. Bij de mannen gaat het om 43,2% en bij de vrouwen betreft het 25,8%.  
- van de tachtigplussers die sporten doet 64,5% dit heel frequent (meerdere keren per week of zelfs dagelijks)

- 83,5% doet enkel recreatief aan sport

-de populairste sporten zijn fietsen (56,3%), wandelen (53,1%), petanque (18,8%), zwemmen (6,3%) en dans (6,3%)

-53,1% beoefent sport op straat; 27,3% in een sportzaal/-hal

-87,6% beoefent sport in de namiddag; slechts 3% doet dat ’s avonds en 18,2% in de voormiddag  
-sportieve tachtigplussers maken opvallend minder gebruik van het internet als informatiebron over sportactiviteiten, in vergelijking met de min-65-jarigen

(\*) Deze gegevens komen uit de studie van de KU Leuven *Ouderen in-actie(f)?*, gepubliceerd in februari 2011. 959 leden tussen 55 en 84 van de ouderenorganisatie Okra namen er aan deel. Het criterium om iemand sportactief te noemen is dat hij of zij de voorbije twaalf maanden minstens één keer aan sport deed, inclusief wie recreatief bewoog zoals fietsers of wandelaars. Activiteiten met een utilitair karakter zoals wandelen naar de bakker of fietsen naar een winkel en ook tuinieren telden niet mee. Het totaal aantal Vlaamse sportievelingen bij de vijfenvijftigplussers bedroeg 55,4 procent. De meesten doen aan sport omwille van de gezondheidsvoordelen. Ook vinden ze het heel belangrijk zich met anderen verbonden te voelen en geven ze hoog op over het mentale welzijn. De sportieve vijfenvijftigplusser besteedt gemiddeld 200 euro per jaar aan sport.

**Meer weten?**

*Ouderen in-actie(f)? Sociaal wetenschappelijk onderzoek naar sportdeelname en sportbehoeften van vijvenvijftigplussers in Vlaanderen. Jeroen Scheerder, Filip Boen e.a., Academia Press, 2011, 309 p., 23 euro*

# KADERSTUK 2

**Professor Scheerder: *Pauwels en Hanssens blijven uitzonderingen***

Volgens Jeroen Scheerder, professor sportbeleid en sportmanagement bij de KU Leuven, zijn er geen cijfers die aantonen dat er in Vlaanderen vandaag meer tachtig- en negentigjarigen aan sport doen dan vroeger. Toch durft hij voorzichtig beweren dat tachtigplussers zich sportief emanciperen. *Feit is dat de bevolking groeit en dat mensen ook steeds ouder worden. Ouderen worden sterker aangemoedigd om aan sport te doen, ook op hoge leeftijd, kijk maar naar de actie Sportelen van de Vlaamse overheid. Uit ons onderzoek blijkt wel dat van alle leeftijdsgroepen de tachtigplussers het minst in contact komen met sport.*

Scheerder: *Mensen zoals Emiel Pauwels en Rachel Hanssens blijven uitzonderingen. Ongeveer één op de drie Vlaamse tachtigplussers doet aan sport - als we sport tenminste zeer ruim omschrijven. Maar het aantal tachtigplussers dat nog even vaak traint als de beide geïnterviewden en ook frequent deelneemt aan wedstrijden, laat staan op Europees en mondiaal niveau, is uiterst klein.* Naast de al vermelde kenmerken van sportende tachtigplussers wijst Scheerder op een ander opvallend kenmerk. *Acht op de tien sportieve tachtigplussers doen alleen recreatief aan sport. Een minderheid heeft dus interesse voor prestatiesport. Dat blijkt ook uit de meest beoefende sporten: fietsen (56%) en wandelen (53%) zijn in deze leeftijdsgroep veruit het populairst.'*

Frank Van de Winkel