

“Ik jog soms nog om half twaalf 's nachts”

Tinne Rombouts uit Hoogstraten is fitste sportschepen

De FITbus stopte vorig jaar in alle gemeenten van de provincie Antwerpen om de conditie van de inwoners te testen.

Geïnteresseerden kregen gratis trainingsadvies op maat. Amazone Tinne Rombouts (29) uit Hoogstraten blijkt nu de sportschepen met de beste fysiek van de provincie.

De resultaten van de FITbus wekken in Minderhout bij de jonge Vlaamse CD&V-volksvertegenwoordigster verbazing. “Ben ik de fitste? Tof, maar onverwacht. Bij de eerste test in de FITbus werd op basis van leeftijd, gewicht en vetpercentage mijn conditie getest. Nadien berekenden ze een trainingsschema op maat. Jong of oud krijgt dus dezelfde startkans. Na tien weken mocht ik mijn progressie testen. Dat ik op het hoogste schavotje sta, betekent niet dat ik de fitste ben, wel dat ik de meeste discipline heb getoond. Ik ben zo goed, omdat ik voordien zo slecht was.”

“In 2004 had ik een zwaar ongeval met mijn springpaard. Ik had gebroken ribben en schade aan mijn long. Mijn conditie is nadien nooit meer op het oude niveau geraakt. Omdat ik niet graag fiets, heb ik in de FITbus een individueel trainingsschema voor lopen laten opstellen. Het grote voordeel van joggen is dat je het perfect individueel kunt beoefenen. Tien weken heb ik me heel rigoureus aan dat schema gehouden. Soms gebeurde het dat ik 's nachts om half twaalf nog mijn kilometer tjes jogde. En altijd met de hartslagmeter! Mijn conditie was zo belabberd dat ik me die eerste week moest beperken tot snelwandelen. Maar na tien weken kon ik vlot vijf kilometer aan een stuk lopen. Al moet ik eerlijkheidshalve melden dat ik op dit moment hoegenaamd niet meer fit ben. Tegen de Stratenloop in Hoogstraten wil ik weer scherp staan.”

“Ik ben zo goed, omdat ik voordien zo slecht was.”

TINNE ROMBOUTS

Tinne raadt alle joggers een begeleiding op maat aan. “Er zijn mensen die elke dag rennen maar nauwelijks conditionele vorderingen maken, omdat ze niet op de juiste manier trainen.”

Rombouts staat vooral bekend als actieve amazone. Maar van paardrijden word je niet fit. Dat is toch maar wat in een zadel hobbelen en het paard het werk laten doen, niet? “Hola, paardrijden vergt wél inspanningen. Ik ken veel ruiters met een ongelooflijk straffe conditie. Mijn probleem is dat ik te weinig regelmaat in mijn sportbeoefening leg. In de winter lukt het me niet in elke week mijn paard te bestijgen. Ruiterij is een hobby. Voor mijn conditie ga ik joggen.”

KMa

@ www.fitgids.be



Tinne Rombouts. “Tegen de zomer wil ik opnieuw vijf kilometer kunnen lopen.”

Foto Bert DE DEKEN

En wie zijn de fitste schepenen van Sport?

1. Hoogstraten	Tinne Rombouts	732
2. District Ekeren	Christophe Thomas	696
3. Boechout	Rudi Goyvaerts	686
4. Hove	Els Pauwels	653
5. Laakdal	Benny Smets	480
6. Vorselaar	Paul Laeremans	465
7. Gedeputeerde Sport	Koen Helsen	440
8. Vosselaar	Marc Soontjes	361
9. Zoersel	Marc Somers	281
10. Kalmthout	Gust Van Loon	157