

COMEBACK NA KANKER OP DE MONT VENTOUX

 Joyce Verdonck  donderdag 30/01

De mooiste verhalen op de top van de Mont Ventoux komen niet van fietsers die er het snelst op rijden. Ze komen van de bergmaagden. Fietsers die nog nooit in hun leven een berg hebben opgezwoegd. Een “Zie je wel dat ik het kan” als beloning van maandenlang trainen en afzien. Voor bergmaagd Charlotte Van Tuyckom (36) zal het een extra overwinning zijn als ze in juni samen met Sporta bovenop de Mont Ventoux staat. Vorig jaar kon ze er niet bij zijn omdat ze vocht tegen kanker. Dit jaar wil ze dat rechtzetten.



De ogen van Charlotte stralen een levenslust uit die aanstekelijk werkt. Ze begroet me aan de ingang van hogeschool Howest in Brugge met een zwierig jurkje en een lach waar je direct blij van wordt. Haar kort kapsel doet haar ogen nog meer spreken. “Vind je het leuk, mijn haar? Mijn vrienden vinden ook dat ik ermee sta. Ik heb het na mijn therapie kort gehouden. Lekker makkelijk.”

Charlotte geeft meteen aan geen schroom te hebben om te praten over haar ziekte. Wellicht een van de redenen waarom Sport Vlaanderen haar gekozen

heeft als een van de vijf Volhouders, de boegbeelden van de Goede Voornemens-campagne. Van alle mensen die na nieuwjaar op hun blote knieën beloven te zullen stoppen met roken, meer te zullen sporten of minder alcohol te drinken, blijkt slecht twaalf procent dit vol te houden. De Goede Voornemens-campagne moet mensen aanzetten om dit keer echt werk te maken van een gezondere levensstijl en vol te houden. Charlotte had met haar persoonlijk verhaal niet veel moeite om Sport Vlaanderen te overtuigen om haar als een van de vijf boegbeelden uit te kiezen. Ongetwijfeld zag je haar als Volhouder de voorbije weken al opduiken op sociale media.

Dankzij een tennistornooi

Charlotte werkt als doctor in de sportsociologie aan Howest waar ze lesgeeft en onderzoek voert naar sportmanagement en sportmarketing. Sport maakte altijd al deel uit van haar leven. “Ik heb lang op hoog niveau volleybal gespeeld. Ik loop. Ik tennis. Ik speel dubbeltornooien met mijn vriendin Valerie. Het is tijdens een tennistornooi in de zomer van 2018 dat ik hoorde van de campagne van Mon Ventoux. Onze twee tegenstanders vertelden hoe tof dat was. En dat het zelfs voor een beginnende fietser als ik haalbaar was. Vooral het niet-competitieve karakter sprak me aan. Als je boven geraakt, is het goed. Rap of traag maakt niet uit. We spraken met ons vier af dat we zouden meedoen en elkaar zouden terugzien op de top van de Ventoux in juni 2019.”

Maar zover kwam het niet. Een week voor de inschrijvingen bij Sporta van start gingen, kreeg Charlotte slecht nieuws. “Ik had al een hele tijd last van mijn heup. Pas na lang zoeken viel het verdict. Kanker. Van oktober tot juni was ik out wegens ziekte. Ook mijn vriendin kon niet meer gaan naar de Ventoux. Bij haar werd reuma vastgesteld. Maar zij heeft intussen de juiste medicatie gevonden, waardoor het plan rijpte om dit jaar toch samen naar de Provence te gaan.”

Mijn hematoloog zei dat het redelijk uitzonderlijk was dat ik kon blijven bewegen. Maar toch zijn er meer en meer jonge artsen die stimuleren om tijdens kankerbehandelingen niet stil te zitten

Met de fiets naar de bestraling

Charlotte heeft geprobeerd ondanks de kankerbehandeling zoveel mogelijk te bewegen. “Er waren dagen dat ik te moe was om iets te doen, maar op betere

dagen probeerde ik actief te zijn. Ik ging veel wandelen aan zee. Ik fietste op rollen, ook al was mijn hartslag ontzettend hoog. Ik reed zelfs op een elektrische fiets naar mijn dagelijkse bestraling in het ziekenhuis in Brugge. Dat hadden ze daar nog niet meegemaakt. Ook mijn hematoloog zei dat het redelijk uitzonderlijk was dat ik kon blijven bewegen. Maar toch zijn er meer en meer jonge artsen die stimuleren om tijdens kankerbehandelingen niet stil te zitten. Ik merkte zelf dat ik na wat beweging me beter voelde en ook beter sliep. Nadeel is dat er maar weinig specifieke sportbegeleiding is voor kankerpatiënten. En uiteraard, als je voor je kanker nooit hebt gesport, zal het door de vermoeidheid niet simpel zijn om er net dan mee te beginnen.”

Nieuwe start

In de zomer van 2019 begon Charlotte opnieuw te werken en onmiddellijk rijpte een plan. “Ik heb meteen een inspanningstest gedaan. Het was zeer confronterend hoe slecht mijn conditie was. Door alle cortisone en chemo had ik het gevoel dat ik geen controle meer had over mijn lichaam. Ik voelde me opgeblazen. En ik haatte die hoge hartslag. Tijdens mijn hele behandeling is de Ventoux in mijn hoofd blijven zitten. Ik bleef het idee hebben dat het alleen een jaartje uitstel betekende. Tijdens die inspanningstest polste ik dus hoe haalbaar de Ventoux zou zijn. En tot mijn blijdschap zeiden ze dat als ik traag zou opbouwen, ik de top zou halen.”

Traag opbouwen betekent in haar geval echt traag. “Door de chemo waren mijn pezen gevoeliger voor blessures. Alleen wist ik dat niet. Ik kreeg achillespeesproblemen. Mijn lichaam gaf een waarschuwing dat intensief lopen en tennissen nog niet zo verstandig was.”

Knooppunten

Gelukkig was er dus de fiets. De man van Charlotte fietste al langer en is aangesloten bij een fietsgroep in De Haan. Hij motiveerde haar enkele jaren geleden om ook een fiets te kopen en dat beviel haar wel. “Met mijn vriendin Valerie leggen we de agenda’s naast elkaar om één keer in de week samen te fietsen. In het begin waren dat toertjes van 40 km, uiteindelijk bouwden we op tot 70 km. We rijden graag langs knooppunten om nieuwe plekken in onze eigen buurt te leren kennen. Hoge gemiddeldes najagen langs de vaart is niet aan ons besteed. Momenteel rijpt ook het plan om een vrouwenfietsgroep op te richten in De Haan.”

“Wat is efkes in verzuring gaan als je chemo gevolgd hebt?”

Tijger

Charlotte heeft zichzelf tijdens haar ziekte opgepept om positief te blijven. “Ik merkte al snel dat je sociaal leven stilvalt. Daardoor heb ik via Facebook vrij snel over mijn ziekte gecommuniceerd en er regelmatig updates gegeven. Het werd erdoor bespreekbaarder in mijn vriendenkring. Omdat ik op Facebook communiceerde als ‘Lotte in tijgermodus’ kreeg ik plots opkikkertjes van vrienden in tijgermotief: gifs van tijgers, puzzels of kousen in tijgermotief. De Ventoux zullen we dan ook in tijgertruitjes oprijden.”

De drie jonge kinderen van Charlotte wisten wel dat mama ziek was, maar over doodgaan ging het nooit. “Daar dachten ze ook niet aan. Wellicht door mijn manier om er zo positief mogelijk mee om te gaan.”

Casting

De vrienden van Charlotte wezen haar op de campagne van Sport Vlaanderen omdat ze daar nog meer een rolmodel voor andere kankerpatiënten kan zijn. Ze zond een filmpje in en werd uitgenodigd voor een castingdag. Daar werd ze uitgekozen als een van de vijf volhouders. Een voordeel als boegbeeld is dat Charlotte de komende maanden een professionele begeleiding krijgt en nauw wordt opgevolgd door het Centrum voor Sportgeneeskunde van het UZ Gent. De nieuwe inspanningstest in januari bracht al grote vooruitgang aan het licht.

Charlotte staat dankzij de campagne in contact met professor Jan Bourgois die het oncorevalidatiecentrum heeft opgericht. Charlotte heeft het zelfs geschopt tot case voor twee doctoraatsstudenten. “Normaal krijg ik gedurende drie maanden trainingsschema’s, maar de prof heeft zich geëngageerd om mee te werken tot aan Mon Ventoux.”

Grote plannen

In afwachting van beter weer fietst Charlotte vooral binnen, maar het lopen heeft ze hernomen. Op 22 maart vormt ze met collega’s van Howest een loopgroep tijdens de 100km-run voor Kom op tegen Kanker in Knokke. Eind mei reist ze mee met het fietsgroepje van haar man naar de Vogezen. “Dat zal een eerste test zijn. Ik heb nog nooit geklommen. Zelfs nog niet in Vlaanderen. Ik kan me weinig voorstellen bij een beklimming. Hoe ik me ga voelen. Ik weet wel dat ik hoog in

verzuring kan gaan dankzij de inspanningstest.” Een van haar vriendinnen reageerde daar nogal laconiek op op Facebook: “Wat is efkes in verzuring gaan als je chemo gevolgd hebt?”

Bij de beklimming van de Ventoux op 20 juni kan ze zich nog minder voorstellen. “Ik weet alleen dat ik eerst een kleine lus ga fietsen en daarna de beklimming doe vanuit Bédoin. Mijn doel is boven te geraken. Mijn vriendin Valerie en ik zouden ook graag samenblijven. Ze zegt wel dat ik beter fiets dan haar, maar ze heeft zoveel voor me gedaan. Voor mijn kinderen gezorgd, me uit mijn zetel getrokken op momenten dat ik het toch even moeilijk had. Ik wil de Ventoux dan ook samen met haar beleven.”