

Getuigenissen Sport

‘Noem mij het levende bewijs dat je geen vlees moet eten om sterk te zijn’: zij sporten al zonder voetafdruk



Katty Michielsen / Sahyuri Lalim / Gerard van LaarBeeld Stefaan Temmerman / Hilde Harshagen

Van fairtradevoetbal en recycling van klimschoenen tot een veganistische krachtpatser: ook in de sportwereld is groen steeds meer kampioen.

[Matthias M.R. Declercq](#) 9 november 2024, 03:00

Katty Michielsen (44)

KLIMAATDESKUNDIGE EN OPRICHTER VAN DUURZAME - VOETBALCLUB THE GREEN PUFFINS VZW ‘OP SPORTKAMP KIEZEN WE VOOR BIOGROENTEN EN -FRUIT, EN GEBRUIKEN WE EEN COMPOSTTOILET’

“*Puffin* is Engels voor papegaauiduiker, de kustvogel met de opvallende veelkleurige bek. Het was tijdens reizen in Schotland en IJsland dat de vogel ons charmeerde. Na een van die reizen besloten we in 2012 met een groep vriendinnen een zaalvoetbalploegje op te richten: The Green Puffins.

“Velen onder ons hadden op een deftig niveau veldvoetbal gespeeld, bij Haacht bijvoorbeeld, in eerste nationale. Green omdat we allemaal direct of indirect met duurzaamheid bezig zijn. Zelf ben ik klimaatdeskundige bij de gemeente Schoten, andere speelsters zijn leerkracht maar zitten ook in milieuraden, dus het sprak voor zich om ecologie in onze club te integreren. We willen aantonen dat sporten ook op een ecologisch duurzame manier kan. Te beginnen met het aankoopgedrag.



Katty Michielsen: ‘Naast fairtradeballen, fairtradetruien en herbruikbare drinkflessen, draait zelfs de host van onze website op groene energie.’Beeld Stefaan Temmerman

ERBARMELIJKE OMSTANDIGHEDEN

“Dat bleek niet zo makkelijk. Duurzame sportkledij is heel moeilijk te vinden. Voor katoenen T-shirts is dat geen probleem, maar sportkledij van polyester is een andere zaak. En je wilt ook geen kledij dragen waarvan je weet dat nog geen 1 procent van de verkoopprijs naar de arbeiders gaat die in erbarmelijke en onveilige omstandigheden in fabrieken in Azië werken, in lageloonlanden als Cambodja, China, Indonesië, Bangladesh en Vietnam. Uiteindelijk vonden we

wel een producent, maar het plaatje klopt nog niet helemaal, omdat de shirts niet over een onafhankelijk gecontroleerd label beschikken. Dat geldt wel voor de fairtradeballen waarmee we spelen, onze fairtradetruien van biokatoen, de herbruikbare drinkbussen en de host van onze website die op groene energie draait.

JAARLIJKSE PADDENTREK

“We doen veel meer dan alleen zaalvoetballen. We organiseren ook sportkampen in Brasschaat. Wat jaren geleden met een eenvoudig voetbal- en omnisportkamp begon, is nu uitgegroeid tot vijf kampweken per jaar, goed voor ongeveer achthonderd deelnemende kinderen. We sporten natuurlijk, maar leggen ook aan de kinderen uit wat onze filosofie is. Waarom we kiezen voor groenten en fruit uit de bioteelt, waarom we na afloop geen metalen maar een houten aandenken geven, waarom we een composttoilet gebruiken...

‘Tijdens ons natuurkamp proberen we met cluedo het klimaatprobleem op te lossen in plaats van een moord’

“Jaarlijks organiseren we ook een natuurkamp, waarbij we nog veel dieper op de thematiek ingaan. Dan spelen we cluedo, en proberen we geen moord op te lossen, maar het klimaatprobleem. Op een rustige, kindvriendelijke manier leggen we de mondiale situatie uit. We overladen hen niet met negativiteit, maar kaarten het probleem van een bedreigde soort als de egel aan, zoeken samen naar oplossingen door bijvoorbeeld een egelwegel en takkenwallen aan te leggen. Tijdens de jaarlijkse paddentrek zetten we de dieren samen over, en er komt een imker langs om uit te leggen wat het belang is van bijen. Ook de braakballen van uilen pluizen we uit en we zingen en dansen samen op de liedjes van Radio Oorwoud van WWF België.



Katty Michiels: ‘Duurzame sportkledij is heel moeilijk te vinden. Katoen is geen probleem, maar polyester is een andere zaak.’Beeld Stefaan Temmerman

“Uiteindelijk draait alles rond bewustzijn. Het is echt wel mogelijk om op een milieuvriendelijke manier te sporten. Kleine ingrepen maken een groot verschil. Alleen zou alles nog veel sneller en grootschaliger aangepakt kunnen worden als bijvoorbeeld Voetbal Vlaanderen en de Koninklijke Belgische Voetbalbond meer oog voor duurzaamheid zouden hebben. Clubs aanmoedigen om met fairtradeballen te spelen, het aankopen van ethisch verantwoorde kledij, zonnepanelen plaatsen op de accommodaties via participatie van de eigen leden in een lokale coöperatie... De nationale ploegen kunnen hierbij het goede voorbeeld geven.”

Gerard van Laar (42)

OPRICHTER VAN CLEAN CLIMBER 'ER ZIJN STEEDS MEER KLIMMERS DIE NIET MEER NAAR HET VERRE BUITENLAND REIZEN'

"De liefde voor het klimmen heb ik in de Verenigde Staten ontdekt. Jaren geleden verhuisde ik naar San Francisco om te studeren. Ik ging er nadien aan de slag in de autosector, als ingenieur, boog me over de elektrische aandrijving van motorfietsen en dergelijke. Duurzaamheid was toen al een thema dat me bezighield, wat alleen maar sterker werd door de fantastische natuur die ik aantrof in de VS.



Gerard van Clean Climber: 'Duurzaamheid reikt veel verder dan afval ruimen of een pad onderhouden.'Beeld Hilde Harshagen

"Ik ging rotsklimmen in Yosemite National Park en bleef ook na mijn terugkeer naar Nederland klimmen. Bij gebrek aan rotsen in Nederland reisde ik naar de buurlanden. Naar Ettringen bijvoorbeeld (*tussen Keulen en Frankfurt, red.*). Maar dat voelde niet goed aan. Ik was gewoon een toerist die naar een klimgebied trok, de rots op klom, en terug vertrok. Ik wilde iets terugdoen voor de natuur, want het is zo simpel als wat: als we de natuur niet beschermen, blijft er straks niks meer van over.

"Het klimgebied in Ettringen bleek in een oude steengroeve te liggen, die na het sluiten van de groeve helaas als illegale stortplaats werd gebruikt. Het lag er vol oude auto's, koelkasten, bromfietsen... Dus organiseerde ik een opruimactie, waar veel volk op afkwam en wat later tot de stichting Clean Climber leidde. Intussen hebben we opruimacties gedaan in klimgebieden in Bosnië en Herzegovina, Roemenië, Frankrijk, Oostenrijk, maar ook in België hebben we afval geruimd.

'Intussen deden we al opruimacties in Bosnië, Roemenië, Frankrijk, Oostenrijk, maar ook in België'

“Duurzaamheid reikt veel verder dan afval ruimen of een pad onderhouden, dus kijken we ook naar de industrie achter de klimsport. Bleek dat er in Nederland alleen al zo’n 160.000 paar klamschoenen per jaar wordt verkocht. Die schoenen verslijten heel snel, na een half jaar is het beste ervan af. Vaak is de rubberen zool aan vervanging toe en kopen mensen dan maar een nieuw paar, terwijl de rest van de schoen echt nog in goede kwaliteit is.

“Die schoenen belanden dus in de verbrandingsoven, maar wij proberen met Clean Climber schoenen in te zamelen – we zitten nu ruwweg aan zo’n 10.000 per jaar – en geven die indien mogelijk een nieuwe rubberzool. Is de schoen nog in goede staat en behoeft die geen reparatie, dan verzenden we die naar klimzalen in landen waar de beoefenaars niet altijd het budget hebben om zelf schoenen aan te kopen. Is de schoen echt helemaal stuk, dan wordt die uit elkaar gehaald en gerecycleerd.



Clean Climber recycleert jaarlijks zo’n 10.000 paar klamschoenen, die normaal weggesmeten worden.Beeld Hilde Harshagen

TIJGER

“Veel klimmers zijn begaan met het milieu, de gevoeligheid is er, er was alleen nood aan een concreet initiatief. Nu weten klimmers dat hun schoenen een nieuw leven kunnen krijgen. Al blijft het wachten op ondersteuning van de overheid. Er is veel te weinig regelgeving en er zijn te weinig subsidies om klimhallen te ondersteunen bij de recyclage van klimspullen. Wij proberen onze plan te trekken, maar het is begrijpelijk dat sommige klimzalen ervoor passen, puur uit financiële noodzaak.

“Er zijn ook steeds meer klimmers die niet meer naar het verre buitenland reizen. Want je doet natuurlijk alle moeite teniet door het vliegtuig te nemen. Zelf vlieg ik niet meer sinds 2020, al is het wel lastig om mijn vrienden in de Verenigde Staten niet meer te kunnen bezoeken. Vroeger ging ik ook in Laos en Thailand klimmen – ik ben zelfs een keer aangevallen door een tijger in Nepal –, maar ik heb me daarbij neergelegd. Ook in Europa zijn er fantastische gebieden waar je makkelijk heen kunt om te klimmen.”

Sahyuri Lalime (39)

VEGANISTISCH GEWICHTHEFSTER EN RICHTTE KALE AND BARBELL COACHING OP 'NOEM MIJ HET LEVENDE BEWIJS DAT JE GEEN VLEES MOET ETEN OM STERK TE ZIJN'

“Ik ben vijfvoudig Belgisch kampioene powerliften in de categorie tot 63 kilogram, en ik ben veganistisch. Noem mij maar het levende bewijs dat je geen vlees moet eten om sterk te zijn – dat oude idee leeft nog bij velen in de wereld van de krachtsport. Dat is soms vervelend, maar heeft ook te maken met misinformatie, met verwarring. ‘Waar haal je je eiwitten?’ Dat vragen mensen altijd.



Sahyuri Lalime: ‘Het ging me aanvankelijk om het dierenleed, maar ik ben ook vegan omdat vlees eten een enorme impact heeft op het milieu.’Beeld Stefaan Temmerman

“Onderzoek heeft al lang aangetoond dat een gevarieerd groentedieet volstaat om genoeg eiwitten binnen te krijgen. En als dat niet zou volstaan, zijn er eventueel nog plantaardige eiwitpoeders. Toch willen sommigen dat desondanks maar niet geloven. Als fitness- en voedingscoach probeer ik dat aan mijn klanten duidelijk te maken, ik geef hun mee dat het op plantaardige wijze ook lukt.

“Veganistisch dus, omdat vlees eten een enorme impact heeft op het milieu. Toch was dat niet mijn initiële beweegreden. Het ging me aanvankelijk om dierenleed. Ik wilde al vegetariër worden toen ik nog thuis woonde, maar dat was niet zo eenvoudig. Dat had wellicht te maken met de dood van mijn moeder, toen ik 8 jaar was. Ik ontwikkelde mededogen voor de ander, ook voor dieren, door op jonge leeftijd met pijn en dood te zijn geconfronteerd. Later kwam ik ook met veganisme in contact in de punkrockscene in New York. Ik ben opgegroeid aan de oostkust van de Verenigde Staten. Ik ben Japans-Amerikaans en heb nu een Belgisch paspoort. Mijn vader was als militair in Japan gestationeerd. Daar leerde hij mijn Japanse moeder kennen, die later met hem naar de VS is teruggekeerd.

‘Onderzoek heeft al lang aangetoond dat een gevarieerd groentedieet volstaat om genoeg eiwitten binnen te krijgen’

PER ONGELUK FITNESSSEN

“Ik kende een wat geïsoleerde jeugd na de dood van mijn moeder. Haar familie in Japan zag ik niet meer, mijn vader vond een nieuwe partner en ik vond vooral veel plezier in punkrock. Daar zag ik hoe bands niet langer lederen schoenen of kleren droegen, dat ze geen vlees meer aten, dat ze geen cosmetica van dierlijke producten meer gebruikten, en beetje bij beetje nam ik die levensstijl over. Eerst was ik vegetariër, maar na een tijd koos ik volledig voor het veganisme, en dat heb ik me nog geen minuut beklagd. Van dierenleed en klimaatverandering tot mensenrechten: alles hangt aan elkaar vast. Ik leef bovendien best een minimalistisch leven, heb niet veel nodig, koop tweedehandskleren... *Reduce, reuse, recycle.*”

“Ik voel me superfit en weet dat mijn verhaal in de wereld van de fitness absoluut nog niet geschreven is. Ik ben Belgisch kampioen geworden terwijl ik in mijn jeugd nooit aan sport deed, op wat skateboarden na. Pas nadat ik definitief de muziekwereld verliet, kwam fitness in mijn leven. Haast per ongeluk. Ik werkte in de financiële sector in Manhattan.



Sahyuri Lalime in haar eigen zaak waar ze werkt als coach.Beeld Stefaan Temmerman

“Op zoek naar een nieuwe passie ging ik een fitnesszaal binnen. Ik was meteen verkocht. Het is fantastisch om voor mezelf steeds nieuwe doelen te stellen. Ik verliet Manhattan en vloog tien jaar geleden de oceaan over naar mijn lief, een Fransman die in België woonde, met wie ik een langeafstandsrelatie had, en met wie ik nog altijd samen ben. Wat begon met werken in de fitness, leidde tot een eigen zaak als coach, en ook tot deelname aan competities, zowel op Belgisch, Europees als mondiaal niveau. Bleek ik er nog goed in te zijn ook.” *(lacht)*”