



DE EXECUTIVE DIRECTOR DIE ZICHZELF VERPLICHT TE SPORTEN

“Het kan geen kwaad om ook met looptargets te werken”

Op een mooie, maar bijzonder frisse middag spraken we af met Gunter Geysen, Executive Director van een technologie en management consultancy bedrijf voor financiële spelers: Capco. De kou counterden we door een hele rits vragen af te vuren: lopen met hond, zoon, in groep ... of toch maar liever alleen? 's Morgens vroeg of 's avonds laat? Met of zonder muziek? De natuur of de stad?

TEKST: JOOST HOUTMAN
FOTO'S: VINCENT CALLOT

Het is fris. De temperatuur stijgt amper boven het vriespunt uit. Maar het weekend staat voor de deur. Kortom, 'de sfeer is goed' - zou een voormalige trainer van de Rode Duivels gezegd hebben. We bevinden ons aan Fort 5 in Edegem. Gunter Geysen lacht: "Ik woon niet alleen vlakbij, maar in Edegem liggen ook de roots van Capco. Rob Heyvaert stichtte dat in 1998. In 2006 nam hij trouwens de rol van Donald Trump in de Vlaamse versie van *The Apprentice* (VT4) voor zijn rekening. Laten we zeggen dat ik die ambitie niet echt heb." Meteen kunnen we het over de sportieve ambities te hebben: "Dit jaar heb ik mijn zinnen op de Port of Antwerp Night Marathon gezet. Ik heb nog even de tijd, want die vindt pas in september plaats. Dat wordt een heel speciale ... Niet omdat het mijn eerste

is. Het is dan de 100^e verjaardag van de Olympische Spelen in Antwerpen, een Night Marathon én hij passeert langs alle Antwerpse landmarks. Echt iets om naar uit te kijken dus. Het betekent wel dat ik voldoende tijd moet uittrekken om me goed voor te bereiden."

Hoe vaak sport je per week?

GUNTER GEYSEN: "Ik probeer elke week drie keer te sporten, waarvan één loopsessie in de week, één op zaterdag en een fietstocht op zondag. En dan bedoel ik wel degelijk elke week. Ook toen ik voor mijn werk vroeger geregeld naar het buitenland ▶



LOPENDE ZAKEN

Het lijken wel supermannen en -vrouwen, de CEO's, directeurs en managers die in hun drukke werkagenda nog tijd vinden om te lopen. Waarom, hoe vaak en wanneer sporten ze? Hoe beletten ze dat ze zichzelf voorbijhollen? En promoten ze ook een sportief leven op de werkvloer? Ze vertellen het in de rubriek 'Lopende zaken'.





moest, bleef ik sporten. Ik voel het echt 'jeuken' als ik te weinig sport. Dat gevoel moet en zal ik dan ook telkens zo snel mogelijk rechtzetten, op het maniakale af." (lacht)

Loop je altijd alleen?

"Ik loop soms met mijn hond, al is dat niet altijd even evident. Onze tekkel is nogal snel afgeleid. Ach, dat is best charmant, maar die tochtjes zijn nooit de beste trainingen. Soms loop ik ook met een van mijn twee zonen. Onze jongste van 11 heeft echte sportgenen. Met hem loop ik vaak een halfuurtje. Eén keer hebben we de 10 km gehaald en dat maakte me bijzonder trots. Voor de oudste 'hoeft' al dat gesport niet, om het wat eufemistisch uit te drukken. (lacht) Als ik in mijn eentje eropuit trek, is 10 km ook altijd mijn richtafstand. Met de Edegemse triatlonclub ga ik ook af en toe lopen. De variatie tussen alleen en in groep lopen, vind ik bijzonder aangenaam. De ene keer wil je tijdens je looptocht echt kunnen nadenken. De andere keer wil je je hoofd dan weer helemaal leegmaken en dan is gezelschap aangenaam. Ik heb een tijd niet kunnen lopen, omdat ik veel last had van mijn knieën. En ja, toen miste ik dat echt. Lopen is natuurlijk erg goed voor je fysiek, maar ook de mentale component is superbelangrijk. Met een fris hoofd leef en werk je beter."

Je bedrijf is actief in de wereld van fintech (financiële technologie). Daar draait alles om digitalisering en databeheer. Hoe 'tech savvy' ben je als loper? Track je alles? Bestudeer je achteraf Excel-sheets met je prestaties?

"Fintech is vandaag booming business, net dankzij sterke digitale technologie. Er dienen zich allerlei nieuwe applicaties en spelers op de financiële markt aan, zoals Apple Pay en bitcoins. Daarnaast heb je ook de traditionele banken die vaak nog de juiste antwoorden op deze digitale uitdagingen zoeken en die we bijstaan in hun digitale transformatie. Ik zit dus elke dag tussen de data. Maar wat lopen betreft richt ik mij qua 'professionele' omkadering in eerste instantie op de juiste loopschoenen. Hoe beter ik



Wie is Gunter Geysen?

Gunter Geysen (46) is handelsingenieur van opleiding, is getrouwd en heeft twee zonen (11 en 14 jaar oud). Hij is Executive Director bij Capco Belgium: het bedrijf dat banken op vlak van digitale transformaties, datamanagement, privacy, technologische verbeteringen en aanpassingen adviseert en ondersteunt. Rob Heyvaert startte het bedrijf op in Edegem. Capco groeide, toen FIS het 10 jaar geleden kocht, uit tot een wereldspeler en telt ondertussen 27 kantoren en 5000 werknemers wereldwijd. In België heeft het bedrijf 60 medewerkers.

"BIJ CAPCO VINDEN WE 'INCLUSIE' EEN HEEL BELANGRIJKE WAARDE. HET GROTE VOORDEEL VAN LOPEN IS DAT JE DAT MET Z'N ALLEN KAN DOEN"

mijn knieën kan ontlasten, hoe liever natuurlijk. In het begin liep ik op 'tennisloefkes' ... Geen aanrader! Echt goede loopschoenen maken een wereld van verschil. Het gaat ook verder dan alleen de schoenen: als je bekijkt wat voor dunne loopkleden ze tegenwoordig maken, zonder dat je kou hebt ... Ja, technologie is er om te gebruiken. Ik track ook al mijn sportieve prestaties. Ik zit ze geen uren te bestuderen, maar je trainingen een klein beetje opvolgen is gewoon leuk. Het kan geen kwaad om ook met looptargets te werken."

Hoe sportief is Capco Belgium?

"Onze focus ligt op lopen, omdat dat nu eenmaal voor iedereen de meest toegankelijke sport is. Ook doen we elk jaar een teambuilding met een fysieke activiteit. Samen sporten versterkt het groepsgevoel. Zo organiseerden we vorig jaar een urban golf in Brussel. En voor de volgende teambuilding wordt het misschien wel padel. Elk jaar nemen er ook Capco-medewerkers deel aan de AG Antwerp 10 Miles en de 20 km door Brussel. Dit jaar staat dus ook de Port of Antwerp Night Marathon op het programma. Die grotere loop-evenementen zijn bovendien een prima gelegenheid om de partners van onze medewerkers erbij te betrekken. We trainen ook geregeld samen - in het Brusselse Warandepark bijvoorbeeld. Dat is jammer genoeg niet voor al onze medewerkers weggelegd: sommige consultants hebben namelijk onregelmatige uren. Bij Capco vinden we 'inclusie' een heel belangrijke waarde. Het grote voordeel van lopen is dat je dat met z'n allen kan doen. Als iedereen een beetje rekening houdt met elkaar, is dat een heel mooi bewijs van inclusie. Natuurlijk voorzien we in onze kantoren ook het nodige fruit en gezonde voeding."

Moedigen je ouders jou aan om te gaan sporten?

"Mijn vader kijkt vooral veel sport. (lacht) Maar goed, dan krijg je toch al het een en ander van 'sportieve beleving' mee. Zoals zoveel jongens 'moest' ik gaan voetballen van mijn ouders. Dat hoorde nu eenmaal zo.

**“IK ZIT DAGELIJKS
TUSSEN DE DATA.
MAAR QUA
'PROFESSIONELE'
LOOPOMKADERING
RICHT IK ME IN
EERSTE INSTANTIE
OP DE JUISTE
LOOPSCHOENEN”**

Eerlijk gezegd deed ik dat niet zo graag. Mijn teamgenoten liepen niet zo graag. Daar bleek ik dan weer sterk in en bovendien beleefde ik daar veel plezier aan. Vanaf het tweede, derde middelbaar begon ik steeds meer en meer te lopen.

Jammer genoeg leende m'n toenmalige woonplaats, de *boerenbuiten* in de Antwerpse Noorderkempen, zich niet echt voor goede loopsessies. Toen ik de loopmicrobe echt te pakken kreeg, legden ze gelukkig een loopparcours van een drietal kilometer in het plaatselijke bos aan. Ik liep toen puur recreatief. Als ik er nu zo op terugkijk, denk ik af en toe wel: had ik me maar bij een atletiekclub aangesloten.”

Volgen we nu je vaste looptraject?

“Hier loop ik alleszins heel graag. Het is vlakbij waar ik woon, dus dat is wel handig. Bovendien is hier in april 2019 een nieuw pad officieel ingewijd: het vlonderpad. Dat is een wandelweg in het bos die verhoogd is, zodat je ook door bijzonder natte stukken bos kan wandelen of lopen. Heel fijn! Tussen Fort 5 en Hof ter Linden loopt nu een lus van 5 km.”

We lopen langs Fort 5 (door Generaal Brialmont in de tweede helft van de 19e eeuw als deel van de verdedigingsgordel rond Antwerpen opgetrokken), langs een speeltuin, een speelplek voor motorisch gehandicapten, het speelbos 'Dikke Bertha', de fitometer, het Bijenpark, het kasteel Hof ter Linden (met roots tot in de 13e eeuw) en over Dwaallichtjespad en het Bostulpad ... Het is hier een



regelrechte oase van groen. En dat in de dichtbebouwde zuidrand van Antwerpen! Naar verluidt komen er weldra in die zuidrand nog zes van dit soort vlonderpaden bij.

Welke loopwedstrijden staan er buiten de Port of Antwerp Night Marathon dit jaar nog op de agenda?

“Ik probeer toch al een tijdje jaarlijks een halve triatlon en een halve marathon te lopen. Voor de triatlon moet ik

natuurlijk bijtrainen. Fietsen en lopen doe ik al in de week, maar in aanloop naar een wedstrijd moet ik wel op zwemmen focussen. Van de *Zwintriathlon* en die van Balen heb ik bijzonder genoten. Ik ben misschien geen gezondheidsfreak, maar dankzij de gezonde kookkunsten van mijn echtgenote let ik automatisch een beetje op mijn voeding. Dat kost je echt niet zo veel energie, maar het brengt je in return wel een veelvoud op!” ■



Alle medewerkers fit & gezond

Voldoende lichaamsbeweging en een gezonde levensstijl zijn de beste wapens tegen burn-out, depressie en ziekteverzuim. In een competitieve werkomgeving heb je dus alle belang bij fitte en gezonde werknemers. Het Energy@Work-platform van Energy Lab is de ideale tool voor bedrijven die modern, aantrekkelijk en efficiënt hun medewerkers willen stimuleren om fit en gezond te leven. Dit online platform is gebouwd volgens de nieuwste technologie, en wordt op maat aangepast naar de wensen van je bedrijf of groep. Je medewerkers krijgen niet alleen toegang tot een informatieschat, maar ook tot heel wat interactieve modules die gezonde gewoontevorming stimuleren. Bovendien kan je het online gedeelte koppelen aan talrijke offline initiatieven en evenementen, die een actieve vertaling van dit project garanderen.

Meer info op www.energylab.be