

LEVEN  
na  
LEUVEN

MAARTEN VANGRAMBEREN, LICENTIAAT LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORTJOURNALIST

# “Zonder adrenaline voel ik me vaak nutteloos”

**Maarten Vangramberen flitste en flirtte zich een weg door zijn studententijd. Met dank aan zijn hevigheid, flauwe moppen en Robert Smith-kapsel. Het enige waar hij spijt van heeft, is dat hij nadien niet doctoreerde. “Tegelijk denk ik: de dag dat ze me bij de VRT te oud en te lelijk vinden, kan ik me alsnog vastbijten in die heerlijke combinatie van sport en wetenschap.”**

TEKST: Katrien Steyaert | FOTO: Rob Stevens

“O reootje, kom hier, gij deugniet.” Vangramberen (40) zucht. We zitten in zijn open keuken in Meldert en hij probeert het jongste gezinslid te vangen. “Deze kitten kwam er voor mijn dochter-tje. Ik ben zelf niet into dieren, ik zie veel liever mensen.”

Het valt inderdaad op hoe positief hij zich uitlaat over familie en vrienden, maar ook over de ploeg waarmee hij net het WK atletiek in Doha versloeg of de Sagans van deze wereld die hij voor zijn microfoon krijgt. Hij heeft, zo blijkt, talent voor bewondering. “Als kind keek ik al continu naar die atleten, ik verslond er artikels en boeken over. Die passie moet je hebben om sportjournalist te worden. Als het je pas op je achttiende gaat interesseren, kom je tekort. Je moet sport voelen, ze moet in je genen zitten. Ik merk dat ik kritischer vragen aan profs mag stellen omdat ik zélf weet wat het is om een marathon te lopen of kapot te gaan op de fiets.”

“Het werd me met de paplepel ingegeven, door mijn papa die leerkracht L.O. en voetbaltrainer was. Natuurlijk hadden we weleens ruzie, maar ik keek vooral naar hem op. Ik herinner me magische avonden in juni waarop hij mijn zus en mij meenam naar het Sportkot, waar hij gestudeerd had, voor de jaarlijkse voetbalwedstrijd tussen de ploeg van het universitair personeel en die van de kameraden van Meensel-Kiezegem, mijn papa’s geboortedorp. Ik raapte de ballen, liep rondjes op de piste en genoot van de adembenemende omgeving. Het Sportkot gaf me toen al een *wauw*-gevoel.”

Toch ging hij op zijn achttiende ook naar de infodag van Godgeleerdheid. “De zoon van vrienden van mijn ouders, een fijne gast, had daar gestudeerd. Zelf moest ik tot mijn zeventiende elke week naar de mis. De priester was een heel intelligente man. Hij had het Lam Gods nageschilderd, gaf mij bijlessen Frans en

kon zich ziek lachen met Toon Hermans.”

## Verwoestend snel

Maar eigenlijk zat hij zelf in de knoop met zijn geloof, zegt hij. “Gods liefde en kracht, waarover ik zo vaak hoorde preken, ik voelde ze niet, integendeel, mijn tijd op de middelbare school was een beetje ellendig. Ik bleef lang kind, op mijn dertiende speelde ik nog met Lego, waardoor ik moeilijk aansluiting vond bij klasgenoten die toen al halve mannen waren. In de latere jaren zat ik in de klas met zoveel meisjes dat ik niemand had om mee over sport te praten. Het was een van de enige keren in mijn leven dat ik minder gelukkig was, en mijn schoolresultaten gingen mee bergaf.”

“Zozeer dat het PMS twijfelde of ik wel unief aankon. Maar ik wilde bewijzen dat hun geëmmer voor niets was. Ik deed mee aan de voorbereidingsweek van L.O. en voelde direct dat ik op dezelfde golflengte zat met veel *sportkotters*. Als we iemand in het zwembad konden duwen of zijn broek aftrekken, dan deden we het. Heel flauw, ik weet het, maar dat speelse ging mij goed af. Tegelijk was ik bijna een voorbeeldstudent, die na de lange lesdagen netjes studeerde. Ik wilde bewijzen dat ik het kon, mijn droom najagen: een universitair diploma halen – voor de zekerheid – en daarna sportjournalist worden.”

Hij schetst in geuren en kleuren zijn eerste examens, de paniek die hem daarbij kortstondig besloep, de trots waarmee hij naar zijn ouders belde om te zeggen dat hij onderscheiding had gehaald – “een van de gelukkigste dagen van mijn leven” – en het gemak waarmee hij daarna studeren en feesten combineerde. “Ik danste nooit, maar er was geen TD waar ik niet was. Ik had het ene na het andere *liefke*, misschien dankzij mijn Robert Smith-kapsel”, lacht hij. Hij is een hondstrouwe fan van The Cure.

De enige valse noot in die zorgeloos

studentikoze melodie is het feit dat hij niet op Erasmus ging – doordat hij een diefstal moest aangeven bij de politie miste hij de infodag daarover – en dat hij niet doctoreerde. “Ik had er verschillende gesprekken met professoren over, maar ze voelden wellicht dat mijn hart er niet 100 procent in lag, want ik vroeg altijd naar de mogelijkheid om het te combineren met journalistiek. Ik werkte toen al voor de regionale tv. Een doctoraat had me nochtans de inhoudelijke prikkels kunnen geven waarnaar ik zo hongerde.”

“Ik zit nu volop in de opnames voor het tweede seizoen van *Wereldrecord* (*het Canvas-programma waarin hij de sleutel tot legendarische records zoekt – red.*) en geniet ervan anatomie en biomechanica weer op te pikken en in universitaire labs rond te lopen. Mensen vergeten hoeveel

eerste die de Belgian Tornados na het behalen van hun brons mocht interviewen. Dat blijft ongelooflijk. Ook tijdens de Spelen en de Tour sta ik op de eerste rij, ik ontmoet ontzettend boeiende mensen en zie een stuk van de wereld. Daardoor kwam er uiteindelijk een einde aan de worsteling met mijn spijt over dat doctoraat, omdat ik besepte: mijn job nu is minstens zo rock-‘n-roll als die van een academicus.”

“Het is ook fijn om impact te hebben”, zegt hij. “Als ik in Sportweekend de kansen van de Tornados mag inschatten en dat blijkt achteraf juist te zijn, dan voel ik veel voldoening dat ik het publiek goed heb geïnformeerd. Dat is een verslavend soort voorrecht. Ik ben al gevraagd door zenders waar ik nog beter mijn boterham zou verdienen, maar ik zou daar nooit zoveel kijkers bereiken als bij de VRT. Ik speel toch liever voor vol een stadion dan voor vijf man.”

“De keerzijde is dat iedereen het ook ziet als je fouten maakt. Vroeger lag ik daar nachten van wakker, maar hoe meer kilometers ik maak, hoe meer ik dat relativer. Ik weet dat ik me bijna maniakaal heb voorbereid, dat blijft de basis van alles, en als het dan toch misgaat, tja. Ook de stress voor live-interventies, die in mijn beginjaren afschuwelijk groot was, leerde ik relativeren. Ik blijf wel kritisch voor mezelf. Ik heb er tegenwoordig minder tijd voor, maar als het nodig is, herbekijk ik mezelf, hoe pijnlijk dat ook is. Ik probeer te zien hoe ik mooiere woorden kan vinden, beter kan luisteren, nog meer humor moet durven gebruiken.”

De rest ligt niet altijd in zijn handen. “Dit jaar zou Tourwinnaar Geraint Thomas bij mij aan tafel komen in *Vive le vélo*, maar vijf minuten voor de opname haakte hij af. We moesten dus razendsnel op zoek naar een andere renner, een nieuw beeldfragment, aangepaste vragen. Maar achteraf, bij een pint, konden we met de ploeg klinken en zeggen: ‘We hebben het toch maar geflikt.’”

“Mijn collega’s zijn vaak optimistisch, niets is hen te veel. Zo probeer ik zelf ook te zijn. Het is een bewuste keuze om mensen en dingen positief te benaderen. Ik moet zeggen dat ik er het voorbije jaar niet altijd in slaagde, waarschijnlijk omdat het zo druk was – de veertig opnamedagen voor *Wereldrecord* deed ik allemaal in mijn vrije tijd. Maar gelukkig besef ik dan weer dat negatief zijn niet helpt. Ik

“

**Als ik had geweten hoe kwetsbaar ze me zouden maken, had ik nooit kinderen gehad. Ik geloof niet langer dat papa of mama worden de enige weg is naar geluk. Het maakt me soms bang.**

wetenschap er achter topprestaties zit. Ik wil er hen graag de ogen voor openen. Velen waren verbaasd toen ik, die toch niet onsportief ben, Keniaanse hardlopers maar een paar minuten kon bijhouden, maar ik wist al langer hoe verwoestend veel sneller zij zijn. Dit soort programma doorprijkt de waan van de scorebordjournalistiek – ‘die heeft gewonnen, op naar het volgende’ – en dat vind ik belangrijk.”

## Flauwe moppen

Maar eerlijk is eerlijk: hij zou het ook saai vinden zonder de kick van live op antenne gaan. “Ik was in Doha weer de



## Wie is Maarten Vangramberen?

°1978, Aarschot

### Gestudeerd

**1996-2000:**  
licentiaat Lichamelijke Opvoeding, KU Leuven

**2000-2001:**  
postgraduaat Journalistiek, VLEKHO Brussel

### Loopbaan

**2000-2001:**  
freelance sportreporter bij RTV, de Kempense regionale zender

**2001-2005:**  
verslaggever en presentator bij ROB-tv; freelancer bij VRT

**Sinds 2005:**  
voltijds sportjournalist bij VRT

**Sinds 2008:**  
sportanker bij *Het Journaal* en Sporza

**Sinds 2018:**  
presentator van *Wereldrecord* op Canvas

### Privé

Woont samen met Annick in Meldert. Heeft een zoon Felix (11) en een dochter Juliet (9)

teloze zelf verrassend rustig van wordt – en ik druk ze op het hart liefdevolle momenten te koesteren. Spinvis parafraserend zou ik hen willen zeggen: reis ver, drink wijn, lach hard en kom terug.”

Hij zwijgt even. “Als ik had geweten hoe kwetsbaar ze me zouden maken, had ik nooit kinderen gehad. Ik geloof niet langer dat papa of mama worden de enige weg is naar geluk. Het maakt me soms bang. Ik heb nog maar weinig krassen op mijn ziel, waardoor ik me afvraag of ik sterk genoeg zal zijn de dag dat me iets ergs overkomt. Ik denk eigenlijk van niet.”

### Therapie

Hij blijkt een piekerkant te hebben. “Het lijkt misschien alsof alles bij mij van een leien dakje loopt – topjob, topgezin, topkameraden – maar ik draag ook een rugzakje met zorgen. Gelukkig is dat altijd wat leger als ik gesport heb. Ik loop of fiets elke dag, zelfs al moet ik er om zes uur voor opstaan. Op maandag werk ik graag een halve marathon af. Sport is geweldige therapie en de beste preventie tegen depressie, kankers en hart- en vaatziekten. Het zou onze gezondheidszorg zoveel goedkoper maken mochten meer mensen beseffen hoezeer welzijn en fitheid samenhangen. Amper twee keer 50 minuten L.O. op school, dat is toch belachelijk? Helemaal kwaad word ik als mensen neerkijken op sport, toch een onmisbaar facet van ons leven. Dat betekent niet dat ik verwacht dat mijn kinderen even grote sportfreaks worden als ik. Mijn zoon speelt liever toneel, dat vind ik absoluut niet erg.”

“Omgekeerd leer ik veel van Felix en Juliet. Ze doen me beseffen: die juiste renner niet aan tafel krijgen of die interventie niet helemaal goed afwerken, daar gaat het niet om. Tijd doorbrengen met je familie – dat telt. Als de VRT me op mijn 50ste te lelijk en te oud vindt, ben ik nog altijd een papa.”

“Ik maak me er wel zorgen over dat de curve van een mediaalloopbaan niet blijft stijgen, maar integendeel dreigt af te vlakken. Zoveel collega's mogen met de leeftijd minder en minder doen. Maar ach, de dag dat het mij overkomt, kan ik misschien aankloppen bij Sport Vlaanderen of alsnog gaan doctoreren in Leuven. Dat zou alleszins een terugkeer betekenen naar een plek waar ik grenzeloos genoten heb.”

leerde het van mijn ouders. Nog altijd als ik hen bel, komt er één en al vrolijkheid door de lijn. Bij mij thuis is dat mijn taak. Als ik toch eens mijn schouders laat hangen, zegt mijn vrouw: ‘Hela, het is wel jouw rol om flauwe moppen te maken hè.’”

### Reis ver, drink wijn, lach hard en kom terug

“Annick is de gestructureerde van ons twee”, vertelt hij zonder aarzelen. “Zij houdt ons gezin draaiende als ik weer eens wekenlang naar het buitenland ben. Ik zou het nog geen dag kunnen. Ik ben er al langer uit dat vrouwen veel straffere wezens zijn dan mannen.”

De liefde ten huize Vangramberen gaat al bijna twintig jaar terug, toen ze allebei werkten voor ROB-tv. “Annick maakte alle stappen in mijn carrière mee en zei altijd de juiste dingen, bijvoorbeeld als ik iets moest relativeren of naast een kans had gegrepen. Ik denk dat ze gevallen is voor mijn vuur, maar tegelijk weet ze de mediawereld goed te doorprikken. Ze werkt er

“

**Het zou onze gezondheidszorg zoveel goedkoper maken mochten meer mensen beseffen hoezeer welzijn en fitheid samenhangen. Amper twee keer 50 minuten L.O. op school, dat is toch belachelijk?**

zelf nog altijd in (als personeelsmanager bij productiehuis *De Mensen* – red.). Kom ik van de Tour, iets wat veel mensen toch doet zwijmelen, dan heeft zij een lijstje met

huishoudelijke taken voor mij klaar. *Back to reality*. Dat vind ik wel gezond.”

“Onze agenda's op elkaar afstemmen blijft natuurlijk een gevecht, zeker omdat ik vaak weg ben tijdens weekends of vakantie. Deze zomer konden we drie weken gaan roadtrippen in Canada, dat was uitzonderlijk. Daarna was ik zelfs nog een volle week thuis, maar wil je geloven dat die er voor mij te veel aan was? Er bewoog van alles in de sportwereld en ik was daar niet bij. Zonder de adrenaline van mijn job voel ik me vaak nutteloos. Ik verlies me ook gemakkelijk in de constante stroom aan sportnieuws. Dan heeft mijn zoon al vijf keer iets gevraagd en heb ik het niet gehoord.”

Hij blijft bijna onafgebroken aan het woord, maar doet dat niet om pijnlijke waarheden te ontwijken. “Soms voelt het alsof ik niet helemaal de papa kan zijn die ik wilde zijn, maar ik troost mezelf met de gedachte dat het niet de kwantiteit, maar de kwaliteit is die telt. Ik laat mijn kinderen zoveel mogelijk van de wereld zien, ga vaak met hen naar musea – iets waar mijn rus-