

**NN-CEO QUINTEN FRAAI
VERZEKERT ZICH VAN EEN FIT LIJF
EN EEN HELDERE GEEST**

“LOPEN IS EEN MOOIE METAFOOR VOOR HET LEVEN”

“LOPEN IS EEN IDEALE
SPORT: LOOPKLEREN
EN -SCHOENEN AAN
EN JE BENT WEG”



LOPENDE ZAKEN

Het lijken wel supermannen en -vrouwen, de CEO's die in hun drukke werkagenda nog tijd vinden om te gaan lopen. Waarom, hoe vaak en wanneer sporten ze? Hoe zorgen ze ervoor dat ze zichzelf niet voorbijholten? En promoten ze een sportief leven ook op de werkvloer? In onze rubriek 'Lopende zaken' laten we telkens een sportieve CEO aan het woord.

Het mag geen wonder heten dat verzekeraar NN Insurance Belgium begin dit jaar naamsponsor werd van de superpopulaire Urban Trail Series. CEO Quinten Fraai is zelf een fervente loper. Hij doet dat niet alleen om zijn hoofd leeg te maken, maar vooral ook om zich te *verrijken*: “Sport leert je veel over het leven en hoe je er het beste uit haalt.”

TEKST: JOOST HOUTMAN
FOTO'S: JASPER JACOBS

Quinten Fraai zette zijn eerste stapjes in Amsterdam. Door de jaren heen liep hij als expat in Japan en het Verenigd Koninkrijk, en zijn eerste marathon finishte hij in New

York. Tegenwoordig loopt de CEO van NN Insurance Belgium vooral in het Zoniënwoud, terwijl hij droomt van 42,195 km in Berlijn en Londen. Maar afspreken doen we ‘gewoon’ aan de NN-hoofdzetel in Diegem. We vallen er met de deur in huis met de vraag waar de sportieve roots van de Nederlander liggen.

Quinten Fraai: “Mijn ouders zijn behoorlijk sportief. Ik kreeg de sportmicrobe en de daarbij horende focus op teamspirit duidelijk van hen mee. Die attitude probeer ik op mijn beurt trouwens ook door te geven aan mijn kinderen. Ik had wat voetbaltalent en klom op tot de zogenaamde Hoofdklasse, het hoogste amateurniveau in Nederland, net onder de Eerste Divisie. Mijn positie? Mid-mid. En ja, in die positie leg je de nodige kilometers af en dat beviel me behoorlijk goed. In tegenstelling tot vele collega-voetballers zag ik niet op tegen de duurlopen in de seizoensvoorbereiding.”

Naarmate de werkcarrière vorderde en het gezin uitgebreide, schoot er minder tijd over om te voetballen. Fraai: “Dat doe ik nu alleen nog op vrijdagavond in een ‘ouwemannencompetitie’. Zeven tegen zeven op een half veld. We beel-

den ons in dat we nog behoorlijk snel zijn (*lacht*). Het is een pracht sport én ook een heel volledige. Rennen, vallen, samenwerken ... Daarnaast ga ik twee tot drie keer per week lopen. In het begin van de week een avondloop van 5 km en een paar dagen later eentje van rond de 10 km. Zondagochtend probeer ik er een veertiental af te malen. In het Zoniënwoud, een heerlijke plek. Op zondag is het altijd een vetloop. Door de week probeer ik lekker vroeg te eten, zodat ik rond 20 uur niet met volle maag hoeft te lopen.”

“Lopen is een ideale sport. Het is heel eenvoudig: loopkleren en -schoenen aan en je bent weg. Je hoeft er geen mensen voor in hun agenda te laten duiken. Je doet het zelf, wanneer je dat zelf wilt. Je plant het gemakkelijk in je agenda, hoewel ik er echt letterlijk tijd voor moet maken.”

Sport de rest van het gezin ook zo graag?

“Mijn vrouw heeft het, net als mijn dochter van 10, helemaal voor tennis. Mijn twee zonen zijn wel lopers, maar zij focussen zich meer op de korte nummers. Mijn jongste zoon van vijftien legt zich toe op de 100, 200 en 400 meter. Mijn oudste van zeventien loopt de 400 en 800 meter. Ik vind het mooi dat mijn kinderen sporten en aan competitie doen. Dat is gezond: leren winnen, maar ook leren verliezen. De zenuwachtigheid die rond een wedstrijd hangt, de euforie van iets dat lukt, maar ook de verwerking van tegenslag. Alles in perspectief houden, daar gaat het om.”

“Stel nu dat ze hun persoonlijke record breken, maar toch niet de tijd halen die ze hadden vooropgesteld. Omgaan met zo'n mix van succes en

tegenslag, trainen om beter te worden, samenwerken om een doel te bereiken ... Sport leert je veel over het leven zelf en hoe je succesvol het beste eruit haalt. Ik heb dat zelf ondervonden met voetballen en toen ik mijn marathonblessure opliep, mocht ik het opnieuw ervaren. Je lost zoiets niet op door ineens heel hard te compenseren. Gras groeit niet beter, als je eraan begint te trekken.” ▶

“INVESTEREN IN JE EIGEN GEZONDHEID, DAT VINDEN WE BIJ NN HEEL BELANGRIJK”

Wanneer besliste je om de ultieme uitdaging aan te gaan en een marathon te lopen?

“Ik had dat wilde idee al in het jaar 2000. Natuurlijk was ik gecharmeerd door de meest mythische van alle marathons, die van New York. Maar ik geraakte niet aan een borstnummer. Dat lukte pas in 2012. Ik heb mij er toen helemaal op toegelegd, met een volledig uitgewerkt trainings- en voedingsschema. Als er op zondag een duurtraining op het programma stond, ging ik op vrijdag al aan de pasta (*lacht*). De hele tijd had ik een engeltje op de ene schouder en een duiveltje op de andere. ‘Die training kan je wel overslaan’, zei het duiveltje links. ‘Als je niet traint, ga je het nooit halen’, zei het engeltje rechts. Dat engeltje won gelukkig elke keer. Ik trainde tot wel vijf keer per week!”

“Ik was er dan ook helemaal klaar voor, tot de marathon van New York – voor het eerst in haar geschiedenis – niet doorging door de orkaan Sandy. Ik kon die afgelasting perfect begrijpen, maar was toch zwaar teleurgesteld. Het volgende jaar lukte het dan toch en het was hemels! Ik finishte in 4u08’. Natuurlijk was ik liever onder de vier uur gedoken, maar echt ontgoocheld was ik niet. Daarvoor was de ervaring op zich te leuk. En dan zwijg ik nog over alle aanmoedigingen onderweg. Die Amerikanen lijken oprecht trots op jouw prestatie. *Man, you’re doing this! (lacht).*”

IK VIND HET MOOI DAT MIJN KINDEREN SPORTEN EN AAN COMPETITIE DOEN. DAT IS GEZOND: LEREN WINNEN, MAAR OOK LEREN VERLIEZEN



“Ik mocht ook best trots zijn, want mijn voorbereiding was een pak minder dan het jaar voordien. Verklaring? Een nieuwe job en een kuitblessure in week twaalf. Ik trainde dan maar vier weken op de hometrainer. Uren en uren aan een stuk fietsen, dat stak me wel tegen. Zeker omdat ik de blessure eigenlijk aan mezelf te wijten had: te snel te hard gegaan.”

Neem je vaak deel aan loopwedstrijden?

“Naast de New York City Marathon heb ik ook al een paar halve marathons op mijn palmares. En de 20 km door Brussel heb ik ondertussen al drie keer gelopen. Die afstand kan ik nog wel aan, hoewel ik de Brusselse heuvels de eerste keer wel heb onderschat (*lacht*). Nu droom ik van de marathons van Berlijn en Londen. De halve marathon van Amsterdam en van Berlijn, voor mij meer haalbare kaarten, zou ik ook nog heel graag doen. Het leuke aan die wedstrijden is dat je niet tegen, maar juist mét elkaar loopt. Ik train alleen, want ik vind het lastig om een andere zijn ritme te volgen. Maar de sfeer rond wedstrijden is het aangename tegenovergestelde.”

“Net daarom ben ik zo trots dat wij met NN de Urban Trail Series sponsoren. Die kan je op tijd lopen, maar evengoed puur voor de sfeer en de ervaring. Lopen is een sport voor iedereen, het verbindt verschillende generaties. Dat zie je zeker bij de Urban Trails. Met die sponsoring willen we met NN ook aangeven dat sport belangrijk is, punt uit. Met NN zijn we er om te beschermen wat voor onze klanten waardevol is. Gezondheid is daarvan misschien wel het belangrijkste. Lopen, op je eigen manier en in je eigen tempo, is ideaal om je gezondheid te beschermen. De NN Urban Trail Series biedt bovendien de mogelijkheid om dat te doen in een superleuke setting.”

“We proberen bij NN de gezondheid van onze medewerkers actief te ondersteunen. We hebben in onze kantoren douches laten installeren, zodat onze werknemers met de fiets naar het werk kunnen komen, of kunnen gaan joggen tijdens hun middagpauze. Iedereen krijgt bovendien korting op gezonde voeding in onze bedrijfsrestaurants. Een goede *work-life balance* vinden we bij NN heel belangrijk. In-

VAN AMSTERDAM NAAR HET ZONIËNWOU

De Amsterdammer Quinten Fraai (1966) was general manager bij de ING Direct start-ups in Japan, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten. Vanaf 1995 bekleedde hij enkele functies in het marketing- en salesmanagement binnen de grote ING Groep. Sinds 2013 staat hij aan het hoofd van NN Insurance Belgium, het vroegere ING Verzekeringen.

Fraai behaalde zijn Master in Bedrijfskundige Economie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en studeerde Marketing Management aan de befaamde Clemson-universiteit in de Verenigde Staten. De Nederlander is getrouwd en vader van twee zonen en een dochter. Hij woont in de buurt van het Zoniënwoud waarin hij graag – en veel – loopt.

“LOPEN IS EEN SPORT VOOR IEDEREEN, HET VERBINDT VERSCHILLENDE GENERATIES”



vesteren in je eigen gezondheid, daar draait het om.”

“Vroeger namen we ook deel aan de Roparun, een estafettewedstrijd voor het goede doel van Parijs naar Rotterdam. Dit jaar hebben we zelf een event georganiseerd dat voor meer collega’s toegankelijk was. Maar liefst een derde van onze medewerkers liep en wandelde mee! De opbrengst ging naar de strijd tegen kanker.”

Ben je een gadgetfreak of loop je lekker ouderwets op gevoel?

“Ik heb echt wel tijd geïnvesteerd om de optimale loopschoenen te vinden. Die moesten vooral mijn kuit zo goed mogelijk ontlasten. Ik loop ook altijd met de Runkeeper-app, soms met ondersteuning van muziek. Ik heb een lijstje van nummers met rond de 120 beats per minuut. Dat is een mooi ritme. Soms loop ik ook zonder muziek. Dan geniet ik van de rust. Ik loop niet per se om mijn hoofd leeg te maken, maar het is wel een leuke bijwerking. Ik heb ondertussen toch al wel wat oplossingen bedacht tijdens het lopen. Ik let ook altijd op mijn hartslag en hou mijn statis-

tieken nauwgezet bij. Zo zie ik hoe goed ik in vorm ben.”

“Door veel te trainen, voel ik me niet alleen goed in mijn lijf, maar ben ik ook helder van geest. Dat is nu net het leuke aan lopen: het is een mooie metafoor voor het leven. Wie energie en tijd investeert, kan er veel uithalen. En ja, als je dat kan ondersteunen met de nodige snufjes en techniek, waarom dan niet?”

“Mijn loopparcours stippel ik niet op voorhand uit. Ik vind het juist leuk om plekjes en trajecten te ontdekken, terwijl ik loop. Zo ben ik al een paar keer verdwaald in het Zoniënwoud (*lacht*). Toen we in Japan woonden, vond ik in het volgebouwde Tokio een paar leuke trajecten. Langs een riviertje en de allerprachtigste kersenbomen ... Wie zoekt, die vindt!” ■

ALLE MEDEWERKERS FIT & GEZOND



energy@work

Volgende 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 op een moderne, aantrekkelijke en efficiënte manier hun medewerkers wensen te stimuleren om een fitte en gezonde levensstijl te leiden. 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/energyatwork