



Gazet van Antwerpen

Date: 28-02-2024

Page: S 008-S 009

Periodicity: Daily

Journalist: Maxime Caeyman

Circulation: 62976

Audience: 370900

Size: 905 cm²

WIELRENNEN

De ene hoogtestage is de andere niet

MAXIME CAEYMAN

Wout van Aert vertrekt vandaag op hoogtestage. Arnaud De Lie heeft die al een tijdje achter de rug. En Mathieu van der Poel haalt voordeel uit zijn 'kunstmatige' hoogtestage. Op hoogte gaan trainen is een must anno 2024 maar de timing verschilt sterk van renner tot renner.

**DE LIE EN STUYVEN
DEDEN HET AL****"VOOR DE
TRAININGSKWALITEIT"**

Arnaud De Lie was samen met enkele ploegmaats van Lotto Dstny van 19 januari tot en met 7 februari op hoogtestage op de Teide. Daar zal hij ongetwijfeld Jasper Stuyven zijn tegengekomen, want die zat daar van 25 januari tot en met 7 februari. Beide keerden dus 1 maand en 24 dagen - bijna acht weken -

voor de Ronde van Vlaanderen terug van hoogte.

Dan stelt zich de vraag: is het effect van die hoogtestage niet al lang uitgewerkt op het moment van de Ronde en nog een week later Parijs-Roubaix? De (rechtstreekse) voordelen van een hoogtestage - de toename van het aantal rode bloedcellen, hoe efficiënt je spieren met zuurstof omgaan en hormonale factoren - behoudt een renner niet eeuwig. "Gemiddeld gezien haal je vier tot zes weken lang een voordeel uit de hoogtestage", vertelt Ruud Van Thienen, sportarts en onderzoeker aan de UGent, gespecialiseerd in hoogte. "Na twee weken zijn de hoeveelheid extra rode bloedcellen die

"De wetenschap zegt dat je de eerste twee à drie dagen na het terugkeren van hoogte op je best bent, ofwel rond dag veertien"

Ruud Van Thienen
Sportarts

je hebt aangemaakt al quasi volledig weg, ook die andere voordelen verdwijnen mettertijd. Gemiddeld gezien zijn na zo'n zes à acht weken ook van

die andere effecten niets meer merkbaar." Met andere woorden: tegen de Ronde van Vlaanderen zijn de (rechtstreekse) positieve effecten van de hoogtestage al verdwenen.

Wat zitten De Lie en Stuyven dan al zo vroeg op hoogte te doen? "Vroeger werd een hoogtestage vooral gedaan om je prestaties tijdens een wedstrijd te verbeteren, maar meer en meer wordt een hoogtestage ook gedaan om je trainingskwaliteit nadien te verbeteren", legt Van Thienen uit. "Met die hoogtestage in de benen gaan de renners harder kunnen trainen én beter kunnen recupereren. Daardoor is het zeer nuttig om een hoogtestage te doen voor een intensieve trainingsperiode."

Voor De Lie is het de eerste keer dat hij voor het voorjaar op hoogtestage gaat en dan is het toch altijd even afwachten of dat goed uitpakt. "Ook wij weten niet of dit de beste aanloop is naar het voorjaar", zegt ploegleider Nikolas Maes na de Omloop. "Maar Arnaud is nog jong en dus vonden we het opportuun om het te proberen. Gaan we het volgend jaar opnieuw zo doen? Misschien wel, misschien niet. Maar ik heb gezien dat Arnaud in orde is, dat is het belangrijkste."

VAN AERT DOET HET NU

“VOOR DAT ENE PROCENTJE EXTRA”

Vorig jaar trok Wout van Aert van midden februari tot begin maart naar de Teide, in 2022 keerde hij zelfs eind februari voor de Omloop het Nieuwsblad (26/02) al terug van hoogte. Dit jaar kiest hij samen met ploegmaats Jan Tratnik, Tiesj Benoot en Per Strand Hagenes voor een hoogtestage van een drietal weken op de Teide ná het openingsweekend. Enkele dagen voor de E3 Saxo Classic

(22/03) keren Van Aert en co. terug voor een tweeweekse vol kasseiklassiekers, met de Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix als absolute hoofddoel. Ploegleider Arthur van Dongen vertelde na de Omloop dat Van Aert nog niet top was juist omdat hij er nog geen hoogtestage had opzitten, in tegenstelling tot bijvoorbeeld ploegmaats Christophe Laporte en Matteo Jorgenson.

Van Aert en co. komen dus een kleine twee weken voor de Ronde en een kleine drie weken voor Parijs-Roubaix terug van hoogte. “De wetenschap zegt dat je de eerste twee à drie dagen na het terugkeren van hoogte op je best bent, ofwel rond dag veertien”, zo vertelt Van Thienen. Een theorie die Benoot zelf lijkt te bevestigen. “Mijn beste weekend in het voorjaar van 2023 was dat van de Strade Bianche (een tweetal weken na de hoogtestage, red.). Dat was al vaker zo. Vandaar dat ik die feedback aan de ploeg gaf. Voor ons is het belangrijk om later op ons best te zijn, vanaf de E3 Saxo Classic tot Roubaix. Dan kan je je de vraag stellen of onze gebruikelijke hoogtestage voor het openingsweekend niet te vroeg kwam.”

De timing van de hoogtestage van de mannen van Vismalease a Bike lijkt dus ideaal, maar er moeten toch ook kanttekeningen bij gemaakt worden. De eerste dagen op hoogte moet je je lichaam laten acclimatiseren aan het tekort aan zuurstof. Maar ook eens dat gebeurd is, moet je opletten met te veel trainingsarbeid. “Er gaat energie van je systeem naar het aanpassen naar de hoogte en dat is energie die niet beschikbaar is om te trainen. Je moet gedurende je hele hoogtestage het trainingsvolume wat terugschroeven.”

In de maand voor de Ronde en Roubaix kan Van Aert dus minder hard trainen dan zijn collega's net omdat hij op hoogte zit. Een nadeel? “Dat hangt er vanaf wat voor een renner het meeste prestatieverbetering geeft”, zegt Van

“De wetenschap zegt dat je de eerste twee à drie dagen na het terugkeren van hoogte op je best bent, ofwel rond dag veertien”

Ruud Van Thienen

Sportarts

Thienen. “Haalt hij meer voordeel uit die extra vijf à tien procent volume die hij kan trainen als hij niet op hoogte zit, of haalt hij meer voordeel uit het positieve effect van hoogte? Iedereen verbetert door op hoogte te gaan, maar de mate waarin je effect hebt varieert enorm.”

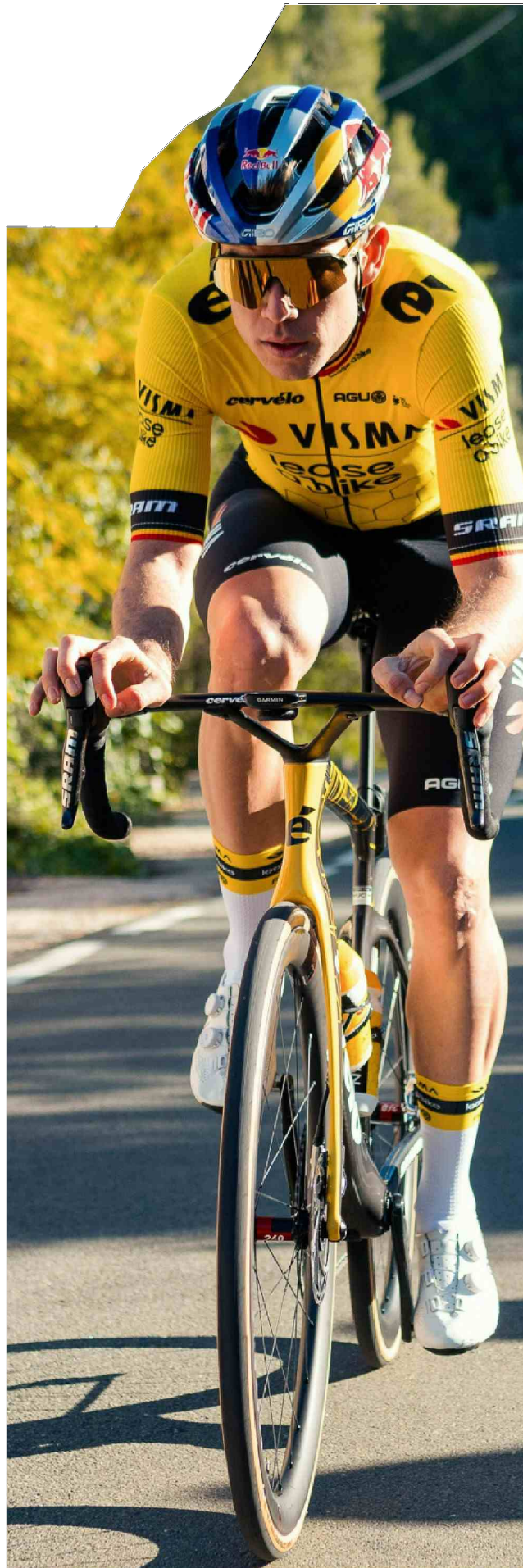
“Normaal voel ik me supersterk als ik terugkom van hoogte”, zo liet Van Aert zich in ieder geval deze winter ontvalen. “Ik hoop daar dat ene procentje extra te vinden.”

VAN DER POEL DOET HET KUNSTMATIG

“VOOR INTENSIEVE TRAININGEN”

En dan is er ook nog Mathieu van der Poel, die sinds zaterdag 17 februari op hoogte zit en er blijft tot en met 10 maart. In tegenstelling tot Van Aert en De Lie kiest hij ervoor niet op de top van een berg te gaan zitten, maar opteert hij voor een kunstmatige hoogtestage in het sporthotel Syncrosfera aan de Costa Blanca. De kamers kunnen daar hoogte simuleren, met alle positieve effecten van een hoogtestage. En wat op de top van een berg niet kan, kan Van der Poel wel: iedere dag de hoogte naar wens aanpassen. “Theoretisch gezien is dat een voordeel. Bij intensieve trainingen of als je je een keer iets minder voelt, kan je de hoogte wat lager instellen”, zegt Van Thienen. Zo kan er meer op maat gewerkt worden, al mag dat belang niet overschat worden. “Dat is eigenlijk vooral finetunen. En het nadeel van die hoogtekamer is dat je zo veel mogelijk tijd op je kamer moet doorbrengen, wat mentaal zwaarder is. En als je bijvoorbeeld een duurtraining van zes uur buiten afwerkt, zijn dat ook zes uur waarin je geen hoogteprikkel hebt, en die zou je wel hebben als je op echte hoogte buiten verblijft en traint.”

Maar net daar ligt volgens Remco Evenepoel ook een voordeel. “Als je in Syncrosfera buitenkomt, zit je quasi op zee-niveau en kan je dus intensief trainen: je doet een aantal blokken om bij neer te vallen en rijdt vervolgens twee uur verder, zonder stikpot toe te komen. Probeer je zo'n training op échte hoogte, duurt het geen vijf dagen of ze mogen je afvoeren naar huis. Voor een ultieme voorbereiding is Syncrosfera dus beter.”





Het Nieuwsblad

Date: 28-02-2024
Page: S 008-S 009
Periodicity: Daily
Journalist: Maxime Caeyman

Circulation: 172626
Audience: 806792
Size: 1 178 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

DE ENE HOOGTESTAGE IS DE ANDERE NIET

Wout van Aert vertrekt vandaag op hoogtestage. Arnaud De Lie heeft die al een tijdje achter de rug. En Mathieu van der Poel haalt voordeel uit zijn 'kunstmatige' hoogtestage. **Op hoogte gaan trainen is een must anno 2024 maar de timing verschilt sterk van renner tot renner.** **MAXIME CAEYMAN**

De Lie en Stuyven deden het al "Voor de trainingskwaliteit"

Arnaud De Lie was samen met enkele ploegmaats van Lotto Dstny van 19 januari tot en met 7 februari op hoogtestage op de Teide. Daar zal hij ongetwijfeld Jasper Stuyven zijn tegengekomen, want die zat daar van 25 januari tot en met 7 februari. Beide keerden dus 1 maand en 24 dagen – bijna acht weken – voor de Ronde van Vlaanderen terug van hoogte.

Dan stelt zich de vraag: is het effect van die hoogtestage niet al lang uitgewerkt op het moment van de Ronde en nog een week later Parijs-Roubaix? De (rechtstreekse) voordelen van een hoogtestage – de toename van

het aantal rode bloedcellen, hoe efficiënt je spieren met zuurstof omgaan en hormonale factoren – behoudt een renner niet eeuwig. "Gemiddeld gezien haal je vier tot zes weken lang een voordeel uit de hoogtestage", vertelt Ruud Van Thienen, sportarts en onderzoeker aan de UGent, gespecialiseerd in hoogte. "Na twee weken zijn de hoeveelheid extra rode bloedcellen die je hebt aangemaakt al quasi volledig weg, ook die andere voordelen verdwijnen mettertijd. Gemiddeld gezien zijn na zo'n zes à acht weken ook van die andere effecten

niets meer merkbaar." Met andere woorden: tegen de Ronde van Vlaanderen zijn de (rechtstreekse) positieve effecten van de hoogtestage al verdwenen.

Wat zitten De Lie en Stuyven dan al zo vroeg op hoogte te doen? "Vroeger werd een hoogtestage vooral gedaan om je prestaties tijdens een wedstrijd te verbeteren, maar meer en meer wordt een hoogtestage ook gedaan om je trainingskwaliteit nadien te verbeteren", legt Van Thienen uit. "Met die hoogtestage in de benen gaan de renners harder kunnen trainen én beter kunnen recupereren. Daardoor is het zeer nuttig om een hoogtestage te doen voor een intensieve trainingsperiode."

Voor De Lie is het de eerste keer dat hij voor het voorjaar op hoogtestage gaat en dan is het toch altijd even afwachten of dat goed uitpakt. "Ook wij weten niet of dit de beste aanloop is naar het voorjaar", zegt ploegleider Nikolas Maes na de Omloop. "Maar Arnaud is nog jong en dus vonden we het opportuun om het te proberen. Gaan we het volgend jaar opnieuw zo doen? Misschien wel, misschien niet. Maar ik heb gezien dat Arnaud in orde is, dat is het belangrijkste."



19 januari tot 7 februari

Van Aert doet het nu "Voor dat ene procentje extra"

Vorig jaar trok Wout van Aert van midden februari tot begin maart naar de Teide, in 2022 keerde hij zelfs eind februari voor de Omloop het Nieuwsblad (26/02) al terug van hoogte. Dit jaar kiest hij samen met ploegmaats Jan Tratnik, Tiesj Benoot en Per Strand



28 februari tot +- 19 maart

Hagenes voor een hoogtestage van een drietal weken op de Teide ná het openingsweekend. Enkele dagen voor de E3 Saxo Classic (22/03) keren Van Aert en co. terug voor een tweeweekse volkasklassiekers, met de Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix als absolute hoofddoel. Ploegleider Arthur van Dongen vertelde na de Omloop dat Van Aert nog niet top was juist omdat hij er nog geen hoogtestage had opzitten, in tegenstelling tot bijvoorbeeld ploegmaats Christophe Laporte en Matteo Jorgenson.

Van Aert en co. komen dus een kleine twee weken voor de Ronde en een kleine drie weken voor Parijs-Roubaix terug van hoogte. "De wetenschap zegt dat je de eerste twee à drie dagen na het terugkeren van hoogte op je best bent, ofwel rond dag veertien", zo vertelt Van Thienen. Een theorie die Benoot zelf lijkt te bevestigen. "Mijn beste weekend in het voorjaar van 2023 was dat van de Strade Bianche (een tweetal weken na de hoogtestage, red.). Dat was al vaker zo. Vandaar dat ik die feed-

back aan de ploeg gaf. Voor ons is het belangrijk om later op ons best te zijn, vanaf de E3 Saxo Classic tot Roubaix. Dan kan je je de vraag stellen of onze gebruikelijke hoogtestage voor het openingsweekend niet te vroeg kwam."

"De wetenschap zegt dat je de eerste twee à drie dagen na het terugkeren van hoogte op je best bent, ofwel rond dag veertien"

RUUD VAN THIENEN
SPORTARTS

De timing van de hoogtestage van de mannen van Visma-Lease a Bike lijkt dus ideaal, maar er moeten toch ook kanttekeningen bij gemaakt worden. De eerste dagen op hoogte moet je je lichaam laten acclimatiseren aan het tekort aan zuurstof. Maar ook eens dat gebeurd is, moet je opletten met te veel trainingsarbeid. "Er gaat energie van je systeem naar het aanpassen naar de hoogte en dat is energie die niet beschikbaar is om te trainen. Je moet gedurende je hele hoogtestage het trainingsvolume wat terugschroeven."

In de maand voor de Ronde en Roubaix kan Van Aert dus minder hard trainen dan zijn collega's net omdat hij op hoogte zit. Een nadeel? "Dat hangt er vanaf wat voor een renner het meeste prestatieverbetering geeft", zegt Van Thienen. "Haalt hij meer voordeel uit die extra vijf à tien procent volume die hij kan trainen als hij niet op hoogte zit, of haalt hij meer voordeel uit het positieve effect van hoogte? Iedereen verbetert door op hoogte te gaan, maar de mate waarin je effect hebt varieert enorm."

"Normaal voel ik me supersterk als ik terugkom van hoogte", zo liet Van Aert zich in ieder geval deze winter ontvallen. "Ik hoop daar dat ene procentje extra te vinden."

Van der Poel doet het kunstmatig: "Voor intensieve trainingen"



17 februari tot 10 maart

En dan is er ook nog Mathieu van der Poel, die sinds zaterdag 17 februari op hoogte zit en er blijft tot en met 10 maart. In tegenstelling tot Van Aert en De Lie kiest hij ervoor niet op de top van een berg te gaan zitten, maar opteert hij voor een kunstmatige hoogtestage in het sporthotel Syncrosfera aan de Costa Blanca. De kamers kunnen daar hoogte simuleren, met alle positieve effecten van een hoogtestage. En wat op de top van een berg niet kan, kan Van der Poel wel: iedere dag de hoogte naar wens aanpassen. "Theoretisch gezien is dat een voordeel. Bij intensieve trainingen of als je je een keer iets minder voelt, kan je de hoogte wat lager instellen", zegt Van Thienen. Zo kan er meer op maat gewerkt worden, al mag dat belang niet overschat worden. "Dat is eigenlijk vooral finetunen. En het nadeel van die hoogtekamer is dat je zo veel mogelijk tijd op je kamer moet doorbrengen, wat mentaal zwaarder is. En als je bijvoorbeeld een duurtraining van zes uur buiten afwerkt, zijn dat ook zes uur waarin je geen hoogteprikkel hebt, en die zou je wel hebben als je op echte hoogte buiten verblijft en traint."

Maar net daar ligt volgens Remco Evenepoel ook een voordeel. "Als je in Syncrosfera buitenkomt, zit je quasi op zeeniveau en kan je dus intensief trainen: je doet een aantal blokken om bij neer te vallen en rijdt vervolgens twee uur verder, zonder stikkapot toe te komen. Probeer je zo'n training op échte hoogte, duurt het geen vijf dagen of ze mogen je afvoeren naar huis. Voor een ultieme voorbereiding is Syncrosfera dus beter."



De Lie met de ploegmaats op stage: "De beste aanloop? Hij is in ieder geval in orde." © RR



Mathieu van der Poel:
trainen op zeeniveau,
slapen op grote
hoogte. © INSTAGRAM



Wout van Aert: "Normaal voel ik me supersterk als ik terugkom van hoogte." © VISMAL-LEASE A BIKE