



Het Nieuwsblad

Date: 16-04-2024

Page: S 008

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 172629

Audience: 806792

Size: 303 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar



Stijn Steels

De ex-prof maakt u het hele voorjaar wegwijz in de wereld van materiaal, voeding, kleding en data

DE MATERIAAL MEESTER

“Hele peloton zit te wachten op lancering lactaatsensor”

“Begin dit jaar zette het bedrijf Supersapiens zijn activiteiten stop. Het was de koploper in de productie van de glucosesensor. Dat apparaatje kwam vorig jaar in het nieuws omdat Kirsten Faulkner door de UCI gediskwalificeerd werd na de Strade Bianche omdat ze er tijdens de wedstrijd eentje aan had. En de hype was compleet toen bleek dat Wout van Aert en de mannen van Jumbo-Visma er op training mee rondreden. Randbemerking: dat leek toen iets helemaal nieuws, maar bij Quick-Step waren we daar eind 2021 al mee bezig.”

“Met zo’n glucosesensor, die – letterlijk – levensbelangrijk is voor diabetici, konden ook sporters hun glucosewaarde in realtime onder controle houden. Het was fascinerend om te zien hoe snel je lichaam reageerde op bijvoorbeeld de inname van een gelletje. Maar de meerwaarde op lange termijn was niet meteen duidelijk en ze werden steeds minder gebruikt. Het gevolg is dat Supersapiens er dus de stekker heeft uitgetrokken.”

“Maar niet getreurd: voor het volkje van renners, trainers en sportwetenschappers dat zot is van data zijn er steeds

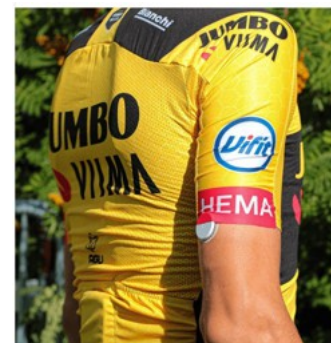
“Voor het volkje van renners, trainers en sportwetenschappers dat zot is van data zijn er steeds nieuwe hebbedingetjes op de markt”

nieuwe hebbedingetjes op de markt. Tegelijk met de glucosesensor werd ook de temperatuursensor gelanceerd. Die moet je op je hartslagband schuiven en hij meet je ‘kerntemperatuur’ op. Bij inspanningen gaat die omhoog en het is belangrijk om ze onder controle te houden. Eens je boven de 39 graden gaat, zal je lichaam er namelijk alles aan doen om af te koelen, waardoor er minder energie naar de spieren zelf gaat. Daarom zie je renners voor een tijdrit opwarmen met ijsvesten aan. In koers kan je dan een soort ‘calippo’ eten om je kerntemperatuur op tijd te doen zakken.”

“Deze zomer wordt ook de hydratatiesensor van Flowbio op de markt verwacht. Deze sensor meet live het vocht- en zoutverlies tijdens een inspanning, zodat je meteen weet wat je in welke mate moet aanvullen. Klinkt op het eerste gezicht interessant, maar ik

vraag mij af of dit niet weer een

hele hoop extra data gaat opleveren waar je op het einde van de rit niet veel aan hebt. De meeste renners doen ’s winters op stage al een heel makkelijke en korte test in het hotel, waarbij men de zweetconcentratie analyseert en die daarna extrapoleert door renners voor en na elke inspanning te wegen om het vochtverlies te bepalen. Deze sensor zou dat nu allemaal live monitoren. Maar intussen zijn bijna alle sportdranken zo goed samengesteld op het vlak van mineralen dat je eigenlijk altijd safe zit als je goed je drinkschema volgt.”



Half verstopt onder de mouw van Wout van Aert: de glucosesensor. © RR



“Waar het hele peloton wél in spanning zit op te wachten, is de intrede van de lactaatsensor. Nu moet een renner een aantal keren per jaar een lactaattest afleggen om te zien waar zijn grenzen liggen qua vermogens. Dat je dat nu in realtime zou kunnen volgen, zou zeer interessant zijn tijdens tijdritten en lange beklimmingen. In koers zal de UCI dit sowieso verbieden, maar deze sensor zorgt er wel

voor dat je de ideale klimtrainingen kan doen. Op dit moment zit die lactaatsensor echter nog in een testfase en is ie nog niet honderd procent betrouwbaar.”

“Niet echt een sensor, maar voor de verre toekomst zeer interessant, zeker voor tijdrijders: aan de UGent wordt momenteel een soort ‘pace-planmonitor’ ontwikkeld, die op basis van een aantal parameters zoals hartslag, vermogen

en snelheid een strategie bepaalt om je eigen lichaamsbatterij aan de aankomst helemaal leeggereden te krijgen – zodat je letterlijk ál je beschikbare energie hebt opgebruikt en geen seconde hebt laten liggen. Er bestaat al zo’n soort pacingplan dat door sommige trainers gebruikt wordt, maar de ervaring leert dat renners die dat blind volgen vaak trager rijden dan ze eigenlijk zouden kunnen...”