

**De Standaard**

Date: 03-07-2024

Page: 23

Periodicity: Daily

Journalist: Yumi Demeyere

Circulation: 66030

Audience: 397128

Size: 505 cm²**reeks De ontsnapping van de dag**

Is de Tour een aanslag op het lichaam?

Eenentwintig dagen fietsen alsof je leven ervan afhangt, wat doet dat met een mensenlichaam? En hoe blijf je mentaal en fysiek overeind? “Of het gezond is, dat is een moeilijke vraag.”

September 2022: Mathieu van der Poel kan de slaap niet vatten de nacht voor het WK omdat twee meisjes lawaai maken op de gang en op zijn deur kloppen. “Voor julie is dit een spelletje, maar ik heb een belangrijke wedstrijd morgen”, zou Van der Poel gezegd hebben. De renner krijgt ruzie met de meisjes, het komt tot geduw en getrek, en Van der Poel moet uiteindelijk de nacht doorbrengen in de cel.

Toch was er nadien empathie voor de wielrenner, die wellicht door de stress zijn ratio verloor. “Slaap is cruciaal en dat weten de renners. Slechte nachtrust vertaalt zich rechtstreeks in de resultaten”, vertelt Jan Boone, professor in spanningsfysiologie (UGent). “Want al slapend recupereren we. En bij een wedstrijd zoals de Ronde van Frankrijk is recupereren de hoofdzaak – wie kan het langst doorgaan, en dus het best herstellen? Iedereen staat fris aan de start, maar wie na drie weken het minste verval heeft, eindigt vooraan.”

“Afkoelen is cruciaal. Het negatieve effect van presteren in de hitte kan echt heel groot zijn”

Jan Boone

Inspanningsfysioloog UGent

Boone: “De meeste ploegen hebben protocollen om te zorgen dat de renners goed kunnen slapen: op maat gemaakte oordoppen, een oogmasker, schermtijd beperken, een avondritueel ... Maar lawaai in hotels heb je niet in

de hand. Natuurlijk krijgen de renners stress als ze uit hun slaap worden gehouden. We proberen de renners te zeggen dat het niet erg is als ze eens minder goed slapen. Maar het is een feit dat meerdere nachten slecht slapen zich in slechtere prestaties zal vertalen, zeker tijdens de Tour.”

Achttien broden

Drie weken of 21 dagen moeten de renners in topvorm zijn. De Tour is

dus vooral een wedstrijd overeind blijven. De renners verbruiken gemiddeld vijf-tot zesduizend kilocalorieën per dag. Om dat aan te vullen heb je pakweg achttien middelgrote meergranenbroden nodig. Gelukkig zijn er sportgels en -shakes, energierepen en proteïne-bars. “Die zijn onmisbaar”, aldus Boone. “Maar ze kunnen op de maag liggen. De renners moeten dus hun spijverteringsstelsel trainen, al is de ene renner gevoeliger dan de andere.”

Goed slapen en goed eten, dus. Dat heb je min of meer in de hand. Wat je niet in de hand hebt, is de drukkende hitte van een Franse julizon. Boone: “Inspanning leveren zorgt ervoor dat je veel warmte produceert. Dit doet de kerntemperatuur stijgen richting 38 tot 40 graden als er onvoldoende warmte kan afgegeven worden. Als de kerntemperatuur overmatig stijgt, zal dat de prestatie negatief beïnvloeden. In het ergste geval is het ook bedreigend voor de gezondheid.”

“Afkoelen is dus cruciaal: een ijsvest voor ze vertrekken, water tijdens de koers of een ijsbad achteraf. We trainen er ook op, zodat ze het gewoon zijn om in de hitte te presteren, want het negatieve effect op sportprestaties kan echt heel groot zijn.”

den de koers of een ijsbad achteraf. We trainen er ook op, zodat ze het gewoon zijn om in de hitte te presteren, want het negatieve effect op sportprestaties kan echt heel groot zijn.”

Zoek rust

Leven op gelletjes, véél eten en drinken, slapen met oordoppen en maskers en duizelingwekkende temperaturen: in welke staat keren de renners in godsnaam terug naar huis? Het recupereren achteraf gaat verbazingwekkend vlot, spreekt Boone tegen. Goede fietsers zijn er na een week of twee alweer bovenop.

“Of het ‘gezond’ is, is een moeilijke vraag”, aldus Boone. Het is in ieder geval geen ongezonde sport. “Lopers hebben ook mechanische belasting. In de Tour is het vooral een energetische inspanning. In die zin is er minder impact op de spieren en het gestel. Door hun lange, intensieve training kunnen ze de inspanning ook aan. Als ze de Tour doorkomen zonder ziekte, denk ik niet dat het schadelijk is, of dat het blijvende schade berokkent.”

Terug naar Van der Poel, die ruzie kreeg met spelende kinderen op de gang van het hotel. Wat met de mentale gezondheid? “Essentieel maar vaak onderbelicht”, verzucht Boone. “We raden de renners aan om op zoek te gaan naar wat hen tot rust doet komen. Rust kan overal verborgen zitten – een serie kijken, yoga, een boek lezen ... Zolang de renners maar even loskoppelen van de koers.”

Yumi Demeyere

Wat is een waaier? Hoeveel verdient



een renner aan de Tour? En waarom wordt er tegenwoordig zoveel gevallen? Tijdens de Ronde van Frankrijk ontsnapt *De Standaard* af en toe uit het peloton en stelt zich enkele vragen buiten categorie.



Renners in de Tour staan messcherp: ze verbruiken gemiddeld vijf- tot zesduizend kilocalorieën per dag. © getty