

RENNERS BEREKENEN TIJDENS DE RIT CONSTANT HUN CALORIEËNVERBRUIK

Weightwatchen tegen de hongerklop



Fabian Cancellara speelt een koekje naar binnen. Het credo luidt: 'eten, blijven eten'. © Yorick Jansens/belga

Hoeveel, vraagt een weldenkend mens zich af, moet je eigenlijk eten om genoeg energie te hebben voor een Tourrit? Het antwoord: tot drie keer zoveel als op een dagje bureauwerk. Om dat voor elkaar te krijgen, gebruiken de teams tegenwoordig allemaal dezelfde tactiek: 'In de Tour staat er altijd eten ter beschikking.'

BERT HEYVAERT
BRUSSEL | 60 gram, dat is het minimumtarief per uur. 60 gram koolhydraten, verpakt in een powersnack, stellen een gezond menspersoon in staat om één uur Tour de France te verteren. Tot 90 gram mag ook - liefst zelfs, als je een stevige maag hebt - maar wie daarboven gaat, dropt een baksteen in zijn buik. En wie te weinig eet, krijgt even later de beruchte klop van de hamer. Die 60 is tegenwoordig een begrip in het peloton. Bij Omega Pharma-Quick Step bijvoorbeeld werd het minimumtarief deze winter ingevoerd door inspanningsfysioloog Peter Hespel, professor aan de KU Leuven. 'Ik was soms verrast dat niet alle renners even bewust bezig waren met voeding', zegt Hespel. 'De ene was al op-en-top professioneel, de ander was van weinig op de hoogte. En dat terwijl voeding in het wielrennen echt wel het verschil kan maken. In een sport waar het erom draait op het eind zoveel mogelijk energie over te houden, is een goed voedingspatroon pure

winst. Dus maken we de renners daar nu van bewust.'
Simpel gesteld: elke coureur doet tegenwoordig aan weightwatchen. U kent het wel, dat dieet waarvoor ooit begon, u zich uiteindelijk een punthoofd rekende aan ProPoints, waarop u dan maar van pure miserie een pak friet ging halen. Een renner in de Tour rekent op dezelfde manier, alleen met een ander doel: niet afslanken, maar vooral genoeg eten. Per dag verbruikt hij gemiddeld 6.500 calorieën, in de bergen gaat dat tot 10.000. Ter vergelijking: een dagje bureauwerk vraagt iets minder dan 3.000 calorieën. Een renner moet dus het dubbele tot het drievoudige verorberen als u en ik. Dat terwijl hij op de fiets zit, terwijl wij per bureaustoel kunnen rollen naar de dichtstbijzijnde snackautomaat. Dat vereist een praktische aanpak.

ZES AARDAPPELEN PER UUR

Regel één, zo geplukt uit de Weightwatchers-bijbel: eet gespreid. 'Een renner moet élk eet-

moment aangrijpen om energie op te nemen', zegt Hespel. 'Op de fiets is de stelregel: één bidon + één voedingsreep per uur. Dat staat gelijk aan ongeveer 60 gram koolhydraten. Veel meer kan je maag meestal niet aan. Maar die hoeveelheden zijn lang niet voldoende om 10.000 calorieën op te vangen. Dus moet je 's avonds compenseren wat je hebt opgestookt, anders ga je vermageren en verlies je kracht.'

'Door het wegvallen van systematische doping wordt voeding heel belangrijk in de wielersport'

PETER HESPEL,
inspanningsfysioloog KU Leuven

Het credo 'blijven eten, mannekes, blijven eten' - dat de ploegleiding tot vervelens toe in de oortjes roept - geldt dus ook in het hotel. Stephanie Scheirlynck, als sportdiëtiste van Energy Lab al enkele jaren verbonden aan Lotto-Belisol, zegt dat er eigenlijk constant eten ter beschikking staat. 'In de bus zijn er broodjes voorzien, in de gang van het hotel staat er eten, in de kamers staat er snoep en frisdrank om de suikers bij te vullen. Constant worden renners ermee geconfronteerd dat ze hun tank moeten bijvullen', zegt ze. 'Niet té veel natuurlijk, want elke gram extra moet mee die bergen op. Maar voor de start van de volgende rit moet die tank weer vol, want tijdens de koers is het simpelweg onmogelijk om alle nodige energie op te nemen.' Om dat laatste toch een beetje op te vangen, zijn er - naar analogie met de Weightwatchers-snacks - de energierepen. Alleen bevatten de WW-snacks zo weinig mogelijk suikers en koolhydraten en die van de coureurs net heel veel. Een reep Fruit Smoothie Energy bevat

220 kilocalorieën, evenveel als een klein bord pasta, drie sneden brood of zes aardappelen. Daarnaast zijn er nog de vloeibare gels, die vooral suikers bevatten en snelle energie geven in de finale. 'Maar als je dat een hele dag eet, spurt je na een paar uur de bosjes in', zegt Scheirlynck lachend.

WEG MET DE FRANSE KEUKEN

Ander cruciaal element tijdens de inspanning: vocht. Een renner zweet enorm veel uit tijdens zo'n Tourrit. Wie de watertank niet bijvult, droogt uit en krijgt krampen tot achter zijn oren - zoals Cancellara in de Ronde van Vlaanderen van 2011. Het probleem is dat niet iedereen even hard zweet. Sven Nys verliest in zwoele omstandigheden tot 2,5 liter per uur (!), terwijl dat bij anderen hooguit een liter is. 'Eén bidon per uur is het minimum, maar elke renner moet voor zichzelf uitmaken hoeveel hij nodig heeft', zegt Hespel. 'Belangrijk is dat je ná de rit de vochtbalans weer in evenwicht brengt. Na zes



Albert Verdeyen is sinds 2007 de kok van het Lotto-team. 'Cadel Evans (rechts op de foto) gaf me eens 30 pagina's lectuur. Over de aardappels in Australië.' © Vincent Kalut/photo news

Tourmenu

Tijdens een stevige dag in de Tour verbruikt een renner ongeveer 8.000 kilocalorieën. Om voldoende energie te hebben, moet er dus behoorlijk wat gedronken en gegeten worden. Grofweg gebeurt de inname als volgt: een vierde bij het ontbijt, nog een kwart tijdens de rit, en de resterende helft bij het avondmaal. Een overzicht van wat er zoal op het menu staat:

• Ontbijt

Eten: wit brood, sandwiches, stokbrood, cornflakes, pannenkoeken, confituur, honing, suiker, bananen, gedroogd fruit, magere yoghurt, droge pasta of rijst.
Drinken: minstens 1 liter vocht.

• Tijdens rit

Eten: Energierepen, sandwiches met confituur en honing, bananen, gels. Minstens 60 gram

koolhydraten per uur.
Drinken: minstens 750 ml per uur.

• Direct na rit

Eten: belegde broodjes of wraps. In hotel ook nog snoep en koeken.
Drinken: recuperatiedrank met eiwit en koolhydraten.

• 's Avonds

Eten: Gevarieerd. Gericht op koolhydraten en op licht verteerbare maaltijden, dus geen zware sauzen.
Drinken: na de rit moet er vier tot zes liter vocht worden opgenomen, naargelang inspanning van de dag. (water en recuperatiedranken)

(met dank aan Stephanie Scheirlynck, Energy Lab)

uur ben je soms 2,5 kg vocht kwijt. Om dat te herstellen, moet je 's avonds vier tot zes liter drinken.'

Het voeden van een ploeg is dus een enorme organisatie op zich. Daarom nam Lotto in 2007 - op vraag van Cadel Evans - voor het eerst een kok mee naar de Tour. Albert Verdeyen, tv-chef van Het Kookeiland, zit ondertussen al aan zijn zesde deelname. 'Die eerste keer was alles nog primitief', zegt hij. 'Toen maakte ik lichte pannenkoeken bij het ontbijt en sommige renners aten er vier à vijf. Terwijl Stephanie, de sportdiëtiste, nu vooraf tegen mij zegt: maximaal twee pannenkoeken per persoon. En vlees wordt afgewogen: 170 gram. In enkele jaren tijd is die begeleiding rond voeding echt geëxplodeerd. Toen ik in 2008 begon, hadden amper drie ploegen een kok. Nu zijn er nog drie die er géén mee hebben.'

Het is nodig, vindt Stephanie Scheirlynck. 'Het is eigenlijk onverantwoord om er géén mee te hebben. Eerst en vooral voor de hygiëne: in Franse keukens laat die nog vaak echt te wensen over. Iemand die zo'n extreme prestatie levert, kan het niet riskeren om slecht bewaard voedsel te eten. En ten tweede voor de variatie. De Tour legt aan de hotels een officieel menu op dat ze altijd moeten voorzien, maar dat is bijna altijd hetzelfde: spaghetti in

tomatensaus, kalkoenfilet en gekookte boontjes. Daar wordt een mens toch niet gelukkig van.' Om niet te moeten vertrouwen op de Franse keuken, heeft zowel Lotto-Belisol als Omega Pharma-Quick Step (dat ook samenwerken met Het Kookeiland) een aparte kookvrachtwagen mee. Mét kookvuur, ovens, diepvriezers, koelkasten, enzovoort. 'Eén ding zit er niet in', knipoogt Verdeyen. 'Een frituur.'

BALANCEREN OP DE LIMIT

Steeds meer coureurs zijn heel bewust bezig met hun voedingspatroon en verbinden dat met hun resultaten. Al gaan sommigen daar wel heel ver in. Kevin De Weert, bijvoorbeeld, legde zich van april tot eind juni een spartaans regime op. 'In het voorjaar sta ik meestal al zo mager dat ik nog weinig kan vermageren door te verliezen. Maar ik wil wel nog kilo's kwijt om goed te kunnen klimmen. Dus honger ik mezelf uit en verlies ik spiermassa. 's Ochtends eet ik nét het aantal calorieën dat ik nodig heb om de training door te komen, de rest van de dag leef ik op een minimum. Vet en suikers worden gebannen, tussendoortjes eet ik niet. Dokters en diëtisten zijn daar geen voorstander van, want ik balanceer met mijn lichaam op de limiet. Maar het werkt. Vroeger kon ik nooit mee bergop bij de

profs, hoewel ik daar bij de jeugd wel talent voor had. Sinds ik drie jaar geleden extreem op mijn gewicht begon te letten, lukt het wel.'

De Weert eet niet met een weegschaal op tafel, zegt hij. 'Ik ken de voedingswaarde van de meeste producten toch al uit het hoofd.' Het is iets wat ook kok Albert Verdeyen de laatste jaren steeds meer opvalt: de kennis van voeding is bij renners ook enorm gestegen. 'Toen ik eens met Cadel Evans op het vliegtuig zat, gaf hij me wat lectuur: dertig pagina's over aardappelen uit Australië. Hij wilt er alles van: welke patat het meeste koolhydraten bevatte, welke het best verteerde, enzovoort. Mijn mond viel open.' Maar hoe komt dat nu eigenlijk allemaal? Waarom heeft de wielersport plots het licht gezien? Een deel van het antwoord ligt zeker in de professionalisering; wielerteams gaan hun renners simpelweg steeds beter begeleiden, want er is meer geld. Maar een andere verklaring ligt in het peloton zelf: 'In de vorige decennia waren er ongeoorloofde middelen om winst te maken, die veel meer effect hadden dan eten', zegt Peter Hespel. 'Maar door het wegvallen van systematische doping in het peloton wordt voeding heel belangrijk. Een perfect voedingspatroon betekent in het moderne wielrennen pure winst.'

Fränk Schleck 'aan lot overgelaten'

Fränk Schleck verloor niet alleen veel tijd (2'09") bij de massale valpartij, het beetje vertrouwen dat hij nog in zijn ploeg had, is hij ook kwijt. RadioShack-Nissan besliste immers om niemand te laten wachten. 'Daar moeten we het toch nog eens over hebben, want ik werd aan mijn lot overgelaten', zei Schleck. 'Het was nutteloos, reageerde Dirk Demol. 'Ze waren met veertig renners die achtervolgden. Dan had een van twee man extra van ons geen verschil gemaakt. Het was ook te dicht bij de finish. Bovendien moesten we Fabian Cancellara en Andreas Klöden beschermen.' (bow, blg)

Gesink verliest meer dan drie minuten

Robert Gesink (Rabobank) bereikte Metz gehavend. 'Dit is verschrikkelijk balen', zei de Nederlander, die zo'n 3'30" verloor op de klassemmentsrenners, nadat hij twee keer betrokken was bij een valpartij. 'In het begin gleed Greipel in de regen onderuit en nam hij mij mee in zijn val. Bij de tweede val was er eigenlijk niets aan de hand. Het was droog, het was een rechte weg. Toch haakten er een paar in elkaar en daar gingen we weer. Jammer dat ik zoveel tijd verlies.' (anp)

Pech blijft Boeckmans achtervolgen

Het mag niet zijn voor Kris Boeckmans in de Tour. Dinsdag zat hij in een kansrijke positie toen hij recht door ging in de laatste bocht, vrijdag brak zijn ketting in volle spurt. 'Dit is niet te geloven', zei Boeckmans. 'Ik zat ideaal, wilde schakelen, maar het lukte niet. Dus zette ik veel kracht op de pedalen, waarop mijn ketting brak. Ik ben er zeker van dat ik als leider de laatste 200 meter was ingegaan. Ik voelde mij super.' Hoe kan een ketting breken in

volle spurt? 'Tja, dat zou niet mogen. Een productiefout zeker? Ik kon er in ieder geval niets aan doen, in tegenstelling tot dinsdag. Ik blijf proberen. Het zal wel eens meezitten, zeker? In de tweede week, of de derde.' (bow)

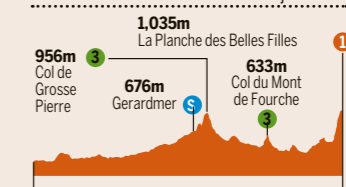
Vanendert valt niet, maar verliest tijd

Jelle Vanendert kwam met het groepje-Schleck over de streep, op 2'09" van winnaar Peter Sagan. In het algemeen klassement heeft hij nu 3'05" achterstand op geletruidrager Fabian Cancellara. 'Ik heb geluk gehad', zei Vanendert. 'Ik ben zelfs niet gevallen, want ik kon bij die massale valpartij net op tijd stoppen. De hele weg lag vol. Die achterstand deert me niets, want ik ging toch niet voor het klassement.' De rit vandaag naar La Planchette des Belles Filles heeft een aankomst bergop, iets wat Vanendert ligt. 'We naderen stilaan het terrein waarop ik wil toeslaan', zei hij. 'Dit wordt alleszins een eerste test. Etappewinst staat nog altijd bovenaan mijn verlanglijstje.' (vdm)

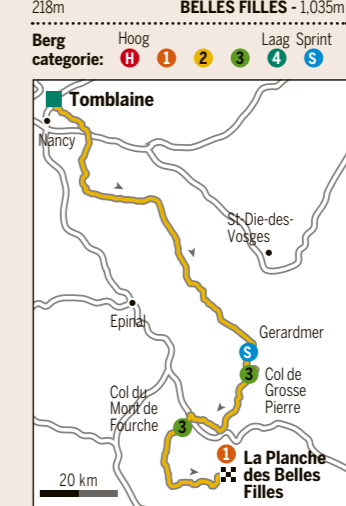
Klimtalent Wout Poels geeft op

Het Nederlandse klimtalent Wout Poels heeft de Tour verlaten. De 24-jarige kopman van Vacansoleil-DCM was betrokken bij een massale valpartij op 25 kilometer van de streep in Metz. Hij probeerde nog even door te gaan, maar stapte uiteindelijk toch uit de koers. 'Ik zag hem liggen in de sloot. Wout wilde na behandeling toch verder, maar na tien kilometer ging het echt niet meer', vertelde ploegleider Michel Cornelisse met tranen in de ogen. Behalve Poels moesten ook de Amerikaan Tom Danielson (Garmin), vorig jaar negende in de eindstand, de Spanjaard Mikel Astariza (Euskatel) en de Italiaan Davide Vigano (Lampre) de handdoek werpen. (anp, blg)

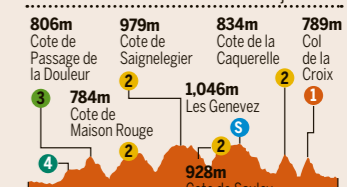
RIT 7



199 km
TOMBLAINE - 218m
LA PLANCHETTE DES BELLES FILLES - 1.035m
Berg categorie: 1 2 3 4 5
Hoog Laag Sprint



RIT 8



157,5 km
BELFORT - 341m
PORRENTRU - 434m
Berg categorie: 1 2 3 4 5
Laag Sprint

