

## Van Aert achterna:

De laatste finetuning voor het WK gebeurt voor Wout van Aert op Herentalse hoogte, in zijn hoogtetent. Waarom een plastic hok boven idyllische bergflanken verkieszen? Twee nachten in een hoogtetent, wij wilden wel eens weten hoe dat voelt.

Bieke CORNILLIE

**O**nline is een gamma aan hoogtetenten te vinden. Van pocketmodelletjes waar enkel hoofd en schouders in passen tot uit de kluiten gewassen exemplaren waar vlot een dubbel bed en twee nachtkastjes in gaan. De prijzen gaan van 360 tot iets meer dan 1.000 euro. Voor de bijhorende zuurstofpomp die zuurstofarme lucht in en zuurstof uit de tent blaast tel je zo'n 3.500 euro neer. Huren kost 500 euro voor vier weken. Wij lenen een exemplaar bij de renner die al vlogs maakte over zijn hoogtetent en zo'n marginaal gains van naaldje tot draadje uitpluist. Victor Campenaerts zweert bij zijn tent bovenop zijn hoogtestages. «Als je het goed doet, staat het verschil zwart op wit in de resultaten van het bloedonderzoek voor en na», ver-

**«De slaap vatten is moeilijk. Meer dan een uur staar ik naar het beige plafond van de hoogtetent. Het onfris gevoel blijft de volgende dag»**

telt hij. «Ik sliep bijvoorbeeld ook al in Synrosfera, een hotel (in Spanje, red.) waar hoogte wordt gesimuleerd. Mijn hemoglobinewaarden na afloop waren uitstekend. Ik vind een tent geen waardige vervanger voor de bergen, maar het is wel makkelijker in te plannen. Op een berg kan je heel goed trainen, de focus ligt enkel nog daarop, maar dat kan je geen vier keer per jaar doen want dan wil je zo. Thuis kan je eens koffie gaan drinken met vrienden, passeer je even bij je ouders en kan je 's nachts wel in je hoogtetent slapen die het extra prikkel geeft. Dat is mentaal minder zwaar.»

«Het wijt zichzelf wel uit», geeft Campenaerts mee. De handleiding van de tent ontbreekt. 40 minuten en 38 seconden later heeft mijn slaapplek zichzelf inderdaad uitgewezen. Mijn nageboost berglandschap is zo'n gigantische versie van drieënhalve meter lang, tweeënhalve meter breed en een deur hoog. De – eveneens enorme – meegeleverde pomp wordt dankzij een tip van de ervaringsdeskundigen in de kamer eraan gezet. Tussle seconden later begrijp ik meteen waarom: het ding maakt lawaai. En veel. We stellen in op 2.800 meter hoogte.

### Natuurlijke epo

Slapen op hoogte dus. Ondertussen zweert het gros van de atleten er bij, maar het is pas sinds de Olympische Zomerspelen van

onze vrouw slaapt twee nachten in een hoogtetent

# «Beklemmend, lawaaiërig en dorstig. Blij dat ze weer de doos in kan»



Na zowat 40 minuten is de slaapkamer van onze reporter klaar voor de test. De hoogte is ingesteld op 2.800 meter. De enorme meegeleverde pomp maakt lawaai. Veel lawaai. Foto PN

Mexico in 1968 dat sporters echt lucht kregen van de effecten. **Randen waren bezorgd om de gezondheid van atleten uit lager gelegen gebieden.** legt inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent) uit. «Nederland, bijvoorbeeld, bereidde zijn sportmannen en -vrouwen twee jaar voordien al voor. Ze deden baanbrekende onderzoeken.»

### Hoge hartslag

Vandaag weten wetenschappers: hoe hoger in de bergen – een hoogtestage heeft optimaal effect tussen 1.800 en 2.500 meter –, hoe lager de luchtdruk en dus ook hoe minder zuurstof er in de longen en in het bloed terechtkomt. Gevolg: de ademhaling versnelt, de hartslag gaat drastisch de hoogte in. «Een lichaam wil dat compenseren en gaat natuurlijke epo aanmaken waardoor het aantal rode bloedcellen toeneemt. En die zijn belangrijk voor het transport van zuurstof. Daalt de renner van zijn berg af naar zeeniveau, dan zal er meer zuurstof naar de spieren getransporteerd worden.» Voor dat hele proces bestaan vandaag verschillende principes. Echt in de bergen trainen en slapen, op hoogte slapen

en lager trainen – het zogenaamde en vaakst gehanteerde *living high-training low*-principe, in een hoogtetent, een hoogtetent, een hoogtetent... Goed, bedtijd. Op naar 2.800 meter hoogte in hartje West-Vlaanderen. Na een vakantie in de Zwitserse Alpen heb ik de eerste voorbereiding al gehad, maar een gesimuleerd plastic hoogtegebte is andere koek. «Warm, vochtig, lawaaiërig, had ik vooraf meegekregen. Al een geluk – ook voor Wout van Aert – dat de hittegolf achter de rug is, maar het blijft beklemmend. Mijn sporthologe verklaart dat mijn hartslag instant tien tellen en meer de lucht in gaat. De slaap vatten is moeilijk. Meer dan een uur nog staar ik naar het beige plafond van de hoogtetent. Dit voelt als quarantaine in m'n eigen slaapkamer. De zuurstofpomp klinkt ondertussen als een ritmisch fluitende wind aan het voeteinde. De hele nacht lang.

### Razende honger

Goed geslapen? Niet slecht, maar het woord 'fris' zou ik alvast niet op een ochtend na een nacht in de hoogtetent kleden. Razende honger wet, en dorst. **«Hoogte de-**

**hydrateers», verklaart professor Bourgois. Het onfris gevoel blijft nog de rest van de dag. Of ik na deze test komende zondag mijn fietsvrienden los uit het wiel rijd?**

«Helaas, voor enig effect – als dat er al is, want er bestaat nog steeds een kamp belie-

**«Ik vind een tent geen waardige vervanger voor de bergen, maar het is wel makkelijker in te plannen. Op een berg trainen kan je geen vier keer per jaar doen want dan word je zot»**

VICTOR CAMPENAERTS LEENDE ZIJN HOOGTENT UIT AAN ONZE REPORTER

vers en non-believers – moet je minstens twee weken op hoogte slapen. Hoe meer op hoogtestages, hoe sneller je lichaam wel reageert. Optimale prestaties komen tussen de 14 en 25 dagen na de hoogtestage. Na 50 dagen is het effect alweer weg.» Aangenaam zou het allesbehalve zijn, maar waarom niet standaard kiezen voor de tent? Gemakkelijk, altijd dicht bij huis, goedkoop... «Een hoogtetent is geen wondermiddel. Bovendien valt de factor van trainen op hoogte dan weg. Een ander probleem is dat je toch 8 tot 12 uur per dag gedurende 4 weken op hoogte moet zijn om er optimaal effect van te ondervinden. Ideaal is om hoogtestages aan te vullen met prikkel in de tent. Maar hou er ook rekening mee dat niet iedereen op dezelfde manier reageert op hoogteprikkel. Een individuele aanpak is noodzakelijk.» Nacht twee bracht overigens nog geen gewenning. Ik ben blij dat ze weer de doos in mag. Een hoogtetent is geen pretje. De kans bestaat dat Wout van Aert – en echtgenote Sarah – daar hetzelfde over denkt. Maar ik heb natuurlijk geen WK te rijden. En hij wel.