



TEAM BELGIUM

NOG 8 2 DAGEN



“

“Ik ben zelfs bang om mij te vervelen als er minder zware trainingsweken zijn gepland.”

Niels Van Zandweghe

“

“Op sommige momenten kunnen we net niet genoeg eten om genoeg te herstellen voor een volgende sessie.”

Tim Brys

“Wij zijn een beetje sadisten. Pijn is fijn, dat gevoel”



De weg naar de wereldtop van roeiers
TIM BRYE EN NIELS VAN ZANDWEGHE:
afzien bij de besten vraagt soms ook beestenarbeid

En de zwaarste sport ter wereld, en de zwaarste discipline in de zwaarste sport ter wereld. Team Belgium telt twee medaille-outsiders die samen een boot delen en dat vraagt beestenarbeid. In het zog van roeiers Niels Van Zandweghe – “Ja, ik ben een beetje een sadist” – en Tim Brys – “Gaan, gaan en blijven gaan. Maak je die klik niet, win je niet. Simpel.”

“De eerste 100 meter, die eerste slagen, put je uit de energie die al in je spieren zit. Wie een goede roeitechniek en flink wat spieren heeft, kan snel starten. Al snel is die energie op. Het lichaam compenseert. Je begint zwaarder te ademen, om de spieren van zuurstof proberen te voorzien. Afhankelijk van je fitheid en training heb je na ongeveer 1 minuut en 20 seconden het maximale zuurstofverbruik bereikt. Intussen probeert je lichaam te compenseren en maakt het melkzuur aan, je verzuurt volledig. Na 1.000 meter heb je niet veel reserves meer. Toch moet je je snelheid aanhouden, want dan pas begint de echte race. De wereldtoppers leren hun lichaam te wennen aan die verzuring. Ze gaan nog eens 1.000 meter door, ondanks die verzuring en blijven hun roeitechniek verzorgen. Dat is niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal slopend. Alleen die allersterken geraken aan de absolute wereldtop.”

Dokter Jürgen Steinacker, hoofd van de medische commissie van de internationale roeibond, probeert fijntjes uit te leggen wat een roeilijf moet doorstaan in een wedstrijd van twee kilometer. Begin je al naar adem te happen bij bovenstaande beschrijving? Wel, dat is exact wat toproeiers doen na de finish: ze zijgen, zwaar ademend, neer en proberen te bekomen

van de inspanning. Geregeld moeten ze uit de boot worden geholpen omdat ze niet meer op hun benen kunnen staan. Total loss.

Jan en Jan

Het goede nieuws: afzien bij de besten kun je – tot op zekere hoogte – trainen. Het minder goede nieuws: afzien bij de besten vraagt vaak ook beestenarbeid.

“Je zou kunnen zeggen: het is toch maar 6,5 minuten roeien?”, zegt Tim Brys. “Maar hoewel we nu meer snelheids-training en kortere blokken inbouwen dan vroeger, blijft veel volume superbelangrijk voor ons. Wij hebben de kilometers net nodig om een zo hoog mogelijke basis-snelheid aan te houden. Zoeken naar de juiste balans dus, in dat opzicht zijn Jan en Jan het grote verschil met de vorige jaren.”

In het roeimilieu weet iedereen dan over wie het gaat: Jan Boone en Jan Bourgois, professoren inspanningsfysiologie en trainingsleer aan de UGent. Zij begeleiden de toproeiers sinds begin vorig jaar wetenschappelijk. Zowat maandelijks valt een mail met de trainingsschema's binnen.

“Vroeger, voor zij ons begeleidden, moesten we dat schema niet eens krijgen: het was toch altijd hetzelfde, of zo goed als”, zegt Brys.

“Copy-paste, zoiets, ja”, vult Van Zandweghe aan.

“Ik weet graag waarom ik zo of zo moet trainen”, zegt Brys. “Het interesseert mij enorm waarom bepaalde trainingen moeten worden afgewerkt. Zeker omdat het anders is dan vroeger, toen het bijna altijd hetzelfde was.”

“Een grote verandering met vroeger: als iemand van ons zich niet goed voelt, kan dat schema worden aangepast”, zegt Van Zandweghe. “Of omgekeerd: als ik het

gevoel heb dat ik te weinig doe, wordt dat besproken.”

Niet dat er veel gemord wordt als er een periode van zware blokken aankomt: tot 166 kilometer roeien en zes uur fietsen per week, aangevuld met een paar trainingen met krachtoefeningen en core stability.

“Over dat programma wordt niet veel geleuterd”, zegt coach Frans Claes. “Er moet gewerkt worden, dat weten ze goed genoeg.”

“Ik ben een beetje een sadist in dat opzicht”, lacht Van Zandweghe. “Pijn is fijn, dat gevoel. Ik ben zelfs bang om mij te vervelen als er minder zware trainingsweken zijn gepland. Vroeger is een paar keer tegen mij gezegd: *Ach, jij zal het nooit halen, je zal niet goed genoeg worden*. Dat blijft bij, nog altijd. Ik zal eens tonen dat ik het wél kan, dat gevoel.”

“Niels, dat heb je al genoeg bewezen, hè”, zegt Brys. “We zitten nu op zo'n niveau dat we het niet kunnen maken om de laatste meters wat uit te bollen.”

In het begin verzuren. In het midden verzuren. Op het einde verzuren. Dan gaat het niet alleen om de trainingsarbeid. Dan telt niet alleen de gevreesde lactaattolerantie-training – het lichaam laten wennen aan blijven presteren terwijl het lijf in een kramp schiet.

“Dat is ook mentaal”, zegt Brys. “Dat heb ik geleerd van Niels. Vroeger gaf hij als slagman het tempo aan, omdat hij van nature die laatste 500 meter de klik kan maken en zeggen: *Fuck it, we blijven gaan*. Ik moest toen volgen. Maar we hebben in de coronaperiode de volgorde omgedraaid. Ik ben nu slagman. Ik heb dezelfde klik gemaakt en nu pusht Niels mij in mijn rug. Wij denken: *We gaan en blijven gaan, wij willen winnen, punt*. Maak je die klik niet, win je niet. Simpel.”

“We hebben nu het geluk dat we intussen ook tegen andere Belgische toproeiers kunnen varen”, zegt Van Zandweghe. “Maar zelfs toen we alleen waren en tegen onszelf moesten varen, hadden we daar geen moeite mee. Na zo'n zwaar blok van vijf weken, voel ik wel dat ik niet meer zo uitgerust ben. Dan mag het komen. Dan kijk ik uit naar de supercompensatie, dat zalige gevoel dat de puzzel past, dat ik vlieg op de wedstrijddag.”

En met succes: de bronzen-medaillewinnaars van het vorige EK, eind 2020, mogen ambiëren om in Tokio mee te spelen voor de knikkers.

Licht is nóg zwaarder

Detail: Brys en Van Zandweghe schitteren in de lichte dubbel twee. Het eerste woord – licht – betekent in realiteit: nóg een pak zwaarder. Want het is én keihard trainen én moeten afvallen terwijl het lichaam schreeuwt om energie. Er zijn twee wegen: die van de korte, harde pijn of die van de geleidelijke, maar nog altijd vervelende afslankingsrace.

Brys en Van Zandweghe, respectievelijk 1m88 en 1m82 groot, kiezen voor de stelselmatige weg. Brys moet uitkomen op 72,5 kg, Van Zandweghe op 68 kg. Zo bereiken ze het toegelaten gemiddelde in hun boottype van 70 kg.

“Ik moet zo'n 4,5 kilogram afvallen”, zegt Van Zandweghe. “We kiezen bewust voor de lange weg. In het verleden maakte ik de fout door te laat te beginnen, te extreem te diëten en zo begon ik ook spieren af te breken. Nu eten we net iets te weinig. 's Avonds eet ik bijvoorbeeld een rijstkoek, zodat ik niet met al te veel honger ga slapen. Je kunt honger hebben en je kunt denken dat je honger hebt. (lacht) Ik stel mij in op het tweede.”