

dS Avond (De Standaard)

dS AVOND
De Standaard

Date: **02-09-2022**
Page: **32+33**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Koen Baumers**

Circulation: **0**
Audience: **314500**
Size: **666 cm²**



WIELRENNEN

Rode sapje moet Evenepoel helpen de Vuelta te winnen, maar is 'absoluut af te raden' voor gewone mensen

De finishlijn overschrijden, de remmen dichtknijpen, een flesje met een donkerrode vloeistof aannemen en dat volledig leegdrinken. Ziedaar de routine van leider Remco Evenepoel (22) na een zware rit in de Ronde van Spanje. Maar probeer het niet thuis. 'Voor gewone mensen na een training is het absoluut af te raden.'

Koen Baumers



De rode trui drinkt een rood drankje.

'Een kersensmaakje, ja. Wat er exact in dat recuperatiedrankje zit, dat gaan ze ons natuurlijk niet vertellen. Het is voor elke renner verschillend.'

Zo beschreef cocommentator José De Cauwer de routine van Evenepoel na de zware bergrit donderdag. Maar er zit volgens zijn ploeg wel degelijk kersenextract in het water. En het is geen wetenschappelijke kwakkel, al mochten het even goed bosbessen of bramen zijn. Want alle cherries en berries zitten boordevol van wat hij in zijn drankje zoekt: antioxidanten.

'Het is me ook opgevallen dat hij het onmiddellijk na de koers drinkt', zegt inspanningsfysioloog Wim Derave (UGent). 'Ik volg de wetenschappelijke evoluties daarrond, en er is consensus dat het in wedstrijdsituaties wel kan helpen.'

De stoffen in het fruit verminderen namelijk de ontstekingsreacties in je spieren. Daardoor herstellen die sneller en vermindert de spierpijn. 'Het resultaat is miniem, maar bij winnen of verliezen van de Vuelta tellen die extra's wel', zegt sportdiëtiste Deborah De Jaegere, lector aan HoGent. 'Na een



eendagswedstrijd heeft het geen zin, omdat je in de dagen erna kan recupereren. In een grote ronde is dat anders, maar het is geen wondermaatregel.'

Voor 1 kilogram van het wetenschappelijk onderzochte poeder heb je volgens een fabrikant 50 kilogram kersen nodig. In Europa vind je ze vooral in de vorm van capsules – 0,5 euro per stuk. Maar voor je naar de winkel rent: gewone stervelingen hebben er weinig baat bij om zich op kersen te storten. Integendeel, zegt Wim Derave. 'Bij een training is het absoluut af te raden, want de beschadiging van je spieren is net de prikkel die je zoekt om sterker te worden. Het is alleen nuttig na een héél zware inspanning, van het type dat gewone mensen nooit doen.'

Psychologisch effect

De kersen hebben voor Remco nog een tweede voordeel: het psychologische effect. 'Potverdorie, Remco rijdt hier de pannen van het dak en die heeft een drankje dat wij niet hebben: dat speelt in het hoofd', zegt Derave. 'De winnaar heeft altijd gelijk. Toen Team Sky (nu Ineos, red.) met ketonen begon, voelden hun collega's zich van bij de start verloren. Uiteindelijk is aangetoond dat het weinig of geen effect heeft. Je bent dus ook bij de kersen zeker geen onnozelaar als je het niet doet, want het gaat om een kleine impact. Je mag het bovendien niet in hele hoge dosissen innemen, en ook geen drie weken aan een stuk.'

Het geheim van Remco Evenepoels succes zit dus niet in die kersen. 'Er is geen quick win, er zijn geen shortcuts naar succes. Zo goed koersen, dat vraagt toewijding en opoffering.'

En voor wie door de kleur van het drankje dacht dat het wel zou gaan om rode biet, waaraan ook sportbevorderende eigenschappen worden toegeschreven: niet dus. 'Het effect van de nitraten in rode bietensap is bewezen, maar dan wel om tien dagen vóór de inspanning in te nemen', zegt Deborah De Jaegere. 'Het helpt om het uithoudingsvermogen te vergroten, en dus niet achteraf.'