

# DE CONTAINER CUP



Vandaag om 20 uur op VIER & Play Sports

Waarom Tim Brys sneller fietst dan wielersprofs Campenaerts en Evenepoel

## "Roeiers zijn de beste atleten"

Verbijstering in 'De Container Cup'. Roeier Tim Brys deed in de fietsproef zowaar beter dan gepatenteerde hardrijders als Remco Evenepoel en Victor Campenaerts. Wetenschappers zijn niét verbaasd over die prestatie: "Het is simpel: roeien is sterven. Van de eerste tot de laatste meter." MARC VERMEIREN



Tim Brys aan de slag in het krachthonk. "Wij zijn het gewend om telkens weer door de pijngrens te gaan. Wie niet wil sterven, kan niets uitrichten in mijn sport."

Compleet verbaasd was Tim Brys niet met zijn resultaat. "Fietsen zit in ons vaste trainingspakket. En omdat we door het virus lange tijd niet konden roeien, grepen we vaker naar de fiets, met ritten rond de tweehonderd kilometer. Ik sluit zelfs niet uit dat een roeier de finale van een klassieker zou kunnen halen. Al ligt tijdrijden ons beter. Zo heeft mijn Nieuw-Zeelandse collega Hamish Bond ooit George Bennett (profrenner bij Jumbo-Visma, nvdr.) geklopt op het nationaal kampioenschap tijdrijden."

De Franse sportkrant *L'Équipe* besloot ooit na een onderzoek bij 26 disciplines dat roeien de zwaarste sport is. Wie Brys in *De Container Cup* tekeer zag gaan, begrijpt die conclusie. "Op de fiets en het roeioestel ging ik tot het uiterste", zegt Tim Brys. "Ik wilde tonen wat wij roeiers waard zijn. Wij zijn het gewoon om telkens weer door de pijngrens te gaan. Wie

niet wil sterven, kan niets uitrichten in mijn sport. Vaak moeten omstanders de atleten uit hun boot helpen en naar het podium dragen.

### JAN BOURGOIS

INSPANNINGSFYSIOLOOG

**"De extreme verzuring die de Borlées 40 seconden moeten doorstaan, moeten roeiers zeven minuten verdragen. Een gewone mens overleeft dat niet"**

Ze zijn zo diep gegaan dat ze – letterlijk – niet meer op hun benen kunnen staan."

*Move over*, wielrenner, triatleet of zwemmer. Hoogst in de hiërarchie staat de roeier, oordeelt ook Jan Bourgois. Hij is als inspanningsfysioloog verbonden aan de Gentse universiteit en verzamelde als atleet, coach en wetenschapper veertig jaar erva-

ring in het toproeien. "De prestatie van Tim verbaasde me niet. Bergop zal het door hun gewicht wat moeilijk zijn, maar veel roeiers zijn uitstekende coureurs. Tim Maeyens trapte destijds een fenomenale 560 watt tijdens een fietstest, wat in de buurt van de beste profcoureurs komt. Naast de kortere afstanden in het langlaufen en het biatlon hoort het roeien puur fysiek tot de meest veeleisende disciplines. Die drie sporttakken trainen de energieleverende systemen van het lichaam maximaal."

### Zeven liter per minuut

Roeiers pieken dan ook op veel parameters, aldus Bourgois. "Zoals de maximale zuurstofopname, waar de hoogste waarde ooit gemeten – zeven liter per minuut – op naam van een roeier staat.

Hun longventilatie bij maximale inspanning loopt op tot 200 liter per minuut, terwijl andere atleten tussen de 120 en 150 zitten. Het hartminuutvolume bij maximale inspanning bedraagt bij de gemiddelde mens 20-25 liter, maar loopt bij een goed getrainde duursporter op tot



Tim Brys tijdens zijn fietsproef. "Niemand ging dieper dan hij."

30-35 liter en klimt bij een toproeier tot 40 liter." "Roeiers combineren die buitengewone waarden bovendien met een grote spiermassa én met een zware belasting van het anaerobe metabolisme. De extreme verzuring die de Borlées gedurende 40 seconden moeten verdragen, moeten roeiers tussen de zes en zeven minuten doorstaan. Voor gewone mensen zou dat dodelijk zijn. Simpel gezegd: roeien is sterven, vanaf de eerste tot de laatste meter. Dat zag je ook in dat tv-programma. Niemand ging dieper dan Tim." Brys en zijn collega's combineren dus de eigenschappen van een sprinter als Usain Bolt met die van een halvefondloper als Kevin Borlée en die van een 1.500-druver als Hicham El Guerrouj. Bourgois concludeert: "Met alle respect voor de andere disciplines, maar wetenschappelijk gezien zijn roeiers de beste en meest complete atleten."

### ZO WAS HET GISTEREN

#### Naesen verbaast en ook record voor Flipkens

Drie honderdsten van een seconde. Met dat minieme verschil pakt wielrenner Oliver Naesen de leiding over van roeier Tim Brys. Ook Kirsten Flipkens pakte een opmerkelijk record. De 34-jarige tennisster zette de beste

golfprestatie neer van alle deelnemers.

"Wij wielrenners kunnen niet veel." Valse bescheidenheid vooraf bij Oliver Naesen. Die getemperde verwachtingen mochten meteen de prulennismand in toen de voormali-

ge Belgische kampioen de allerbeste looptijd neerzette: 1,5 kilometer in amper 4 minuten en 40 seconden. Ook in de volgende vijf proeven zette Naesen telkens een resultaat neer dat goed was voor een plaats in de top vijf. Dat

lukte verrassend genoeg niet op de fiets, toch zijn specialiteit. "Het was een calvarietocht", gaf Naesen toe. "Ik had zo veel gegeven tijdens de eerste proeven dat er niks meer in de benen zat." Naesen fietste 13 seconden trager dan Tim Brys, maar het volstond wel nipt om de roeier van de eerste plek in

het klassement te stoten.

Bij de vrouwen verbaasde Kirsten Flipkens door de virtuele golfbal 118 meter ver te slaan. Goed voor het voorlopige record van alle deelnemers, ook bij de mannen. De Kempische tennisster pakte met 5 minuten en 24 seconden ook de beste fietschronometertijd bij de vrouwen. (md)

### TUSSENSTAND

1. Oliver Naesen	09:48:40
2. Tim Brys	09:48:43
3. Dirk Van Tichelt	10:03:01
4. Victor Campenaerts	10:05:43
5. Toon Aerts	10:13:44
6. Thomas Briels	10:54:48
7. Yves Lampaert	11:01:49
8. Remco Evenepoel	11:08:04
9. Pieter Timmers	12:34:68
10. Hans Vanaken	12:37:45