

# Bakken talent en klaar om te pieken, maar dan zijn ze daar: SLECHTE BENEN

Wout van Aert heeft geen goud. Zijn benen waren “niet super”. Het is standaardtaal voor Vlaamse coureurs: “superbenen hebben”. Of in dit geval: “slechte benen”. Maar wat is dat eigenlijk? Bestaat het écht? En zit dat dan inderdaad in de benen, of toch vooral in het hoofd? “Soms zitten je benen vol energie, soms doen ze bij elke inspanning pijn. Niemand die weet waar het vandaan komt, maar elke coureur komt het tegen.” *JESSE VAN REGENMORTEL*

*Benen: slechte - hebben. Vermoeide, pijnlijke benen hebben. Op weinig soepele wijze fietsen; niet in vorm zijn.*

Zo staan ze omschreven in het Groot Wielerwoordenboek. Merckx had ze wel eens, Museeuw ook. Wout van Aert waarschuwde er vorige week voor dat hij ze ook kon hebben. Et voilà. “Ik had niet de benen om te winnen”, zei hij na het WK. Dan heb je bakken talent, train je perfect, eet je wat moet en slaap je genoeg. Maar plots: slechte benen. Wat vaart er dan in die benen, dat ze niet meewillen?

“Het is een gebrek aan energie in de beenspieren”, zegt Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Dat kan verschillende oorzaken hebben. Wout van Aert moest al voor de derde keer pieken. Eerst in het voorjaar. Dan in de zomer, met de Tour én de Olympische Spelen. Nu op het WK, met een tijdrit én een wegrit. Misschien was de derde keer de keer te veel. Misschien woog de vermoeidheid door. En dan kunnen je benen écht zwaarder voelen. Twee: de voorbereiding naar de wedstrijd. Met zo’n tijdrit in je kleren moet je rusten, maar tegelijk je vorm hoog houden. Hoeveel kilometers heeft hij in die tussenweek afgelegd? Drie: de wedstrijd op zich. Van Aert geeft op 100 kilometer van de meet aan dat zijn benen niet goed zijn. Maar hoeveel energie heeft hij al verbruikt in de eerste 160 kilometer? Hij heeft heel de dag koers gemaakt, dat speelt ook mee. Eigenlijk kan het kleinste

**Wat veroorzaakt dat typische fenomeen bij renners?**

■ Wout van Aert greep op het WK naast het podium wegens “niet de benen om te winnen”.

detail een wereld van verschil maken. Die coureurs zijn geen machines, hé. En dat maakt de sport mooi: de onvoorspelbaarheid.”

“Gelukkig is koers geen exacte wetenschap, anders zouden wetenschappers de uitslag bepalen”, zegt Tom Teulingkx, voorzitter van de Vereniging voor Sportartsen. “Pas op: als je in de kopgroep zit op een wereldkampioenschap, dan heb je goede benen. Alleen misschien net niet goed genoeg. Maar het blijft de vraag van een miljoen: hoe piekt een coureur naar zijn beste vorm? Er spelen zoveel dingen mee. Trainingsschema, slaap, voeding. Iedereen die fietst, weet: als je maag overhoop ligt, zorgt dat voor een enorme druk op je prestaties. Even belangrijk is hoe fris de geest is. Hoe ga je om met de druk?”

## Verlammeende druk

Slechte benen zitten dus ook in de kop. “Ze zitten vooral in de kop”, zegt sportpsycholoog Jef Brouwers. “Van Aert móést winnen, zondag. Dat legt een enorme druk, hé. Hij had ook al aangegeven dat hij te vaak naar zijn zinnen tweede was geworden. Ook dat weegt door. Als je dan een moment niet meekan en je denkt – al is het maar heel even – dat je niet zal slagen, dan kan zich dat nestelen in je hoofd en kan je dat fysiek verlammen.”

Maar zelfs los van zware mentale druk kunnen de slechte benen opspelen. Filip Speybroeck kan het weten, hij is inspanningsfysioloog én wielrenner.

Geen profrenner, maar toch: een zeer verdienstelijke. “Slechte benen, superbenen: ze bestaan. Je kan er je vinger niet opleggen, maar je voelt het wanneer je op je fiets kruipt en je eerste krachtinspanning levert. Soms lijken je benen vol energie te zitten. Je zet kracht, en het doet deugd. Maar soms kost het moeite om die kracht te zetten. Het doet pijn. Alles zit in theorie juist, maar het voelt niet goed. Je zit niet fris, je benen zijn niet goed. Je weet niet waar het vandaan komt, en het is iets complex. Maar één ding is zeker: het bestaat, en elke coureur komt het tegen.”

