

ZONDAG BK ULTRALOPEN IN ZWEVEZELE: ONZE SPECIALISTEN VERGELIJKEN 100 KILOMETER LOPEN MET DRIE ANDERE DUURSPORTSTUNTS VAN WERELDNIVEAU

# “Deze atleten bewijzen de wetenschap een enorme dienst”

Nu zondag 9 juni is Zwevezele gastheer voor het BK ultralopen. Om 8 uur beginnen ruim 50 atleten aan 20 lokale rondes, samen goed voor 100 kilometer. Topfavoriet is Bruggeling Wouter Decock, viervoudig Belgisch kampioen en vorig jaar elfde op het WK in Kroatië. In aanloop naar het BK vergelijken Oostendenaar Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de vakgroep bewegings- en sportwetenschappen van UGent en de Brugse sportfysioloog Filip Speybroeck de krachttoer van Decock met drie andere West-Vlaamse duurprestaties van wereldniveau.

## DOOR SAM BRACKE

“Door het verschil in tijdsduur en discipline zijn deze duurprestaties moeilijk met elkaar te vergelijken”, horen we zowel bij Jan Bourgois (58) als Filip Speybroeck (43). Maar die laatste durft de prestatie van Kristof Allegaert nog net iets hoger inschatten. “Daar zit je met het enorme duurreflect, maar ook met het gebrek aan slaap. Ik weet dat Allegaert ook daarop traint. De mechanische impact van het fietsen ligt weliswaar lager dan bij de loopdisciplines. Puur sportief is de tijd van Decock op de 100 km subliem, maar toch denk ik dat de prestatie van Allegaert globaal gezien de grootste impact op het lichaam heeft”, aldus Speybroeck, die halftijds als inspanningsfysioloog in AZ Delta Roeselare werkt en zijn eigen testlabo De Sportkamer in Roeselare heeft. “Mijn eigen voorliefde voor de fiets (*Speybroeck is zelf fervent fietser, red.*) heeft dat trouwens niets mee te maken.” (*lacht*) “Deze atleten bewijzen de wetenschap een enorme dienst door de plasticiteit en trainbaarheid van het menselijk lichaam aan te tonen in de praktijk”, klinkt het bij Bourgois, die naast zijn functie aan de universiteit ook veertig jaar internationale ervaring als atleet, coach en fysioloog in de topsport heeft en aan het hoofd staat van het KAA

Cent-Ugent Performance Centre. “Deze duurprestaties bewijzen tot wat het lichaam in staat is, maar ze zijn niet te vergelijken met wat olympische atleten doen. Olympische medaillewinnaars zie ik als genetische mutanten, die training aan veel talent kunnen koppelen. Zij hebben uitzonderlijke genen, terwijl dat bij deze duurprestatie-stunts veel minder het geval is.”

**Wil dat zeggen dat iedereen, mits de juiste opbouw en begeleiding, tot dergelijke duurprestaties in staat is?**

**Bourgois:** “Dat is afhankelijk van de trainingsachtergrond. Er is altijd een genetische interactie nodig, maar in mindere mate dan in topsport. Ook mensen met minder sportieve genen zijn hier zeker tot op te bouwen. Niet iedereen zal echter de mechanische belasting op botten, spieren en pezen even vol verteren. Hoe ver kan je met het lichaam gaan, terwijl je het toch gezond houdt? Daarover gaat het hier.” **Speybroeck:** “100 km lopen is voor een gezond iemand trainbaar. Maar dan spreken we gewoon over uitlopen, niet over een behoorlijke tijd. Iemand die 10 km in een uur kan lopen, zal na de nodige training relatief makkelijk een marathon uitlopen. Maar diezelfde persoon via training van 10 km

naar 15 km in een uur brengen, is veel lastiger en daarin spelen de genen wel een cruciale rol. Daar zit je met beperkingen qua spiervezelstructuur, maximale VO2max... De factor afstand is afhankelijk van de belastbaarheid, maar de tijd is dus genetisch bepaald. Usain Bolt zou je via training een marathon kunnen laten lopen in 4 uur, maar nooit onder de 3 uur. Daarvoor heeft hij niet de juiste spiervezels.”



**Olympische toppers zie ik als genetische mutanten, bij deze prestaties is dat veel minder het geval**

**PROFESSOR JAN BOURGOIS**

**Maar deze duurprestaties zijn toch wel heel extreem?**

**Speybroeck:** “Zelfs wat Kristof Allegaert doet, kunnen veel mensen intrinsiek aan. Maar de mentale impact en de omstandigheden zouden voor velen hét grote struikelblok vormen: de temperatuurschommelingen zullen de mentale weerbaarheid enorm op de proef stellen. Voeding en hydratatie zijn trouwens enorm bepalend voor de prestatie. Je mag immers niet te scherp staan voor de kou, maar uiteraard ook niet te dik. Ook het vergeten. Je moet globaal een sterk, belastbaar en gezond lichaam hebben. Alles moet in harmonie zijn.” “Zo’n 100 kilometer is qua intensiteit het best te vergelijken met een Ironman. Daar loop je rond de veldtrempeel en zeker de

eerste 70 kilometer kom je niet boven de grens waarbij het lichaam meer koelhydraatens dan vet begint te verbranden.”

**Zijn mensen wel gemaakt om dat soort inspanningen te doen?**

**Bourgois:** “Ik ben momenteel bezig met een wetenschappelijk artikel waarin ik duursport vanuit een evolutionair oogpunt bekijk. 10.000 jaar geleden leefden de mensen van de jacht. Onze voorvaders liepen dagelijks vele kilometers, met af en toe een versnelling om een dier te vangen. Onze genen verschillen nauwelijks van die van de zogenaamde *stone age people*. Het probleem is dat we van een fysiek actieve, naar een sedentaire samenleving zijn gevoëverd. Men heeft dus wel nog de juiste genen, maar door die niet te gebruiken, hebben de meeste mensen niet de juiste achtergrond om dat soort prestaties te leveren.”

**Speybroeck:** “Iedereen ‘loopt’ nu marathons, maar dat moeten we sterk relativeren. Mensen die nog geen 10 km per uur halen, gaan naar New York en ‘wandelen’ daar een marathon in 5 u. 15’, maar heeft dat zin? Probeer eerst eens 10 kilometer wat sneller te lopen en zet dan de stap naar de halve marathon. Zo reducer je de kans op blessures. In triathlon is dat hetzelfde: mensen die 15 uur over een Ironman doen, zouden zich beter eerst op de kwart- of halve afstand focussen. Het is makkelijker om te trainen voor een volledige Ironman in 15 uur dan voor een kwart in 1 u. 55’.”

**Duurinspanningen zijn dus – tot op een bepaald niveau – heel trainbaar, maar hoe pak je zoets aan?**

**Speybroeck:** “De belastbaarheid van het lichaam, zeg maar de carrosserie, zal bepalen hoeveel jaar iemand moet trainen. Voor die duurprestaties zit je met een relatief lage cardiovasculaire belasting, waardoor je

voornamelijk op vetverbranding draait en dus ook daarop moet trainen.”

“Bij de prestatie van Karel Sabbe is er ook een stuk intelligentie en oriëntatievermogen mee gemoeid. Je moet zelf je weg zoeken en na al die uren inspanning mentaal fris proberen blijven. Ook dat is trainbaar. Bij de zwemstunt speelt de techniek en het watergevoel dan weer een cruciale rol. Dat is belangrijk naar efficiëntie toe.”

**Bourgois:** “Cruciaal is een grote basisconditie en dat op alle aspecten van fysieke fitheid: uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie. Gepolariseerd trainen is de boodschap: veel kilometers – tot zelfs 90 procent – aan lage intensiteit, met af en toe een prikje aan hoge intensiteit. Net zoals onze voorouders. Als looper kan je echter niet dagelijks 60 km malen, want dan geraak je geblesseerd. Maar op het einde van de rit zijn het wel de kilometers die de doorslag zullen geven.”

**Speybroeck:** “Bij het lopen is de musculoskeletale belasting enorm groot. Het is dus foot om te veel volume af te werken. Tot 250 km gaan per week is niet nodig. De langste training? Ultralopers kunnen tot trainingen van 60 km gaan, maar ik zou ze nooit langer maken. Twee marathons kort na elkaar lijkt me nuttiger. Al is dat geen exacte wetenschap en een zoektocht naar de belastbaarheid van het lichaam. Voor Katrien Rogiers, de ultralopster die ik begeleid, is een zesuurloop de langste training.”

**Hoe belangrijk is het mentale aspect?**

**Speybroeck:** “Zeker in het geval van Allegaert moet je vooral tijdens de wedstrijd zelf een enorm sterke kop hebben. 100 kilometer lopen valt op mentaal vlak al bij al nog mee. Maar waarom kies je voor dat soort inspanningen? Het zegt veel over hoe je als persoon bent. Je moet misschien wel een beetje gek zijn, ja. Je moet ook met

onvoorziene, externe omstandigheden om kunnen gaan. Vooral in het geval van The Barkley Marathons kan er van alles gebeuren. Hoe je daarmee omgaat, is ook afhankelijk van je mentale sterkte.”

**Bourgois:** “Je moet het toch maar kunnen opbrengen om toe te trainen. Ze combineren het bovendien dan nog eens met een job en verdienen daarom misschien nog meer respect dan professionele atleten.”



**De mentale impact en de omstandigheden zouden voor velen hét grote struikelblok vormen**

**FYSIOLOOG FILIP SPEYBROECK**

**Is zoiets nog gezond? Richt het onherstelbare schade aan?**

**Bourgois:** “Dat is moeilijk te zeggen, maar aangezien deze mensen er geen gezondheidsklachten aan overhouden, is het duidelijk dat hun lichaam ertoe in staat is. Het feit dat Wouter Decock al een paar jaar op wereldniveau meedraait, wil zeggen dat zijn lichaam daar tegen kan. We kunnen er echter niet naast kijken dat zo’n sterk gestel niet voor iedereen weggelegd is. We zijn een zwakke generatie geworden omwille van de veranderde, sedentaire levensomstandigheden. Een trend die zich in de toekomst zal blijven voortzetten.”

**Speybroeck:** “Onherstelbare schade in de spieren en pezen? Dat zal allemaal wel meevallen. Kraakbeentelsels en heupoperaties komen wel voor, maar de orthopedie

staat al zo ver dat er mee te leven valt. Ex-profvoetballers hebben nu meer last dan dat dergelijke extreme sporters ooit zullen hebben. Duursporten zijn rechtlijnige sporten. Daardoor zijn er weinig ultralopers met meniscusproblemen of kruisbandletelsels, wat we bij profvoetballers wel vaak zien.”

**Is het gevaarlijk op cardiovasculair vlak?**

**Speybroeck:** “Het jarenlang uitoefenen van extreme duurspanningen kan voor een bepaalde vorm van hartritmeoormissen zorgen, met name voorkamerfibrillatie (VKF). Studies tonen aan dat extreme duursporters daar 2,1% kans op hebben, terwijl dat bij minder actieve mensen 0,7% bedraagt. Op de dienst cardiologie wordt dat af en toe gezien, maar dit is geen levensbedreigende situatie die veelal kan verholpen worden. Ook op dat vlak staat de genes-

kunde immers al ver genoeg. Zo is er een Franse studie uit 2013 die aantoonde dat Tour de France-wedstrijders tussen 1930-1964 langer leefden dan hun leeftijdsgenoten, ondanks de jarenlange zware inspanningen. Recent werd ook aangetoond dat er geen limiet staat op de positieve verhouding tussen conditieniveau, het aantal uren training en de levensverwachting.” “Het is dus absoluut niet zo dat je door veel extreme duurspanningen plots zal doodvallen. Vergelijk het dus niet met jonge sporters die een hartaanval krijgen, want in die gevallen gaat het veelal om een onderliggende genetische afwijking. Dit zijn zaken die in het algemeen ook dagelijks voorkomen, maar het komt pas in de media als het gelinkt is aan sport. Het is echter heel moeilijk om sport rechtstreeks aan een fatale hartproblematiek te linken.”

## Don’t try this at home: “Zelfs een marathon is voor recreanten te zwaar”

“De organisatoren horen het niet graag, maar zelfs een marathon (42.195 km, red.) of de Ronde van Vlaanderen (260 km, red.) zijn niet voor de gewone mens weggelegd”, waarschuwt Jan Bourgois. “Tenzij men voldoende background heeft en de tijd neemt om rustig op te bouwen. Anders zijn dergelijke prestaties niet verantwoord. Dat wordt ook bevestigd door de wetenschap: van de recreatieve marathonlopers krijgt de helft tijdens de voorbereiding of vlak na de marathon met infecties op de lichte wegen te maken. Iemand die drie keer in de week gaat joggen en de rest van de week aan zijn bureau zit, is een sedentaire die af en toe een inspanning doet en moet niet plots een marathon gaan lopen. Laat dat van de toptalieten over. Inspanningen tot 2 uur zijn voor recreatieve sporters meer dan genoeg. Het is bijvoorbeeld eigen aan de huidige maatschappij dat iedereen uitzonderlijke sportieve prestaties moet leveren. Na 30 jaar sedentair te zijn geweest, wil men zich aan een marathon wagen. Ondanks negatief advies starten ze vol goede moed, maar met veel letsels als gevolg. Volgens mij zijn de gezondheidsnadelen van dat soort bevestigingen veel groter dan het gezondheidsvoordeel dat men eruit haalt. Daarvoor zijn projecten als het 10.000-stappenproject wel heel nuttig, maar dergelijke extreme inspanningen? Neen, gebruik je verstand.”



foto Bart

### Stunt 1: Bruggeling Wouter Decock loopt 100km in 6u49’39” en wordt daarmee elfde op het WK ultralopen

**Wie?** Wouter Decock (35) is een Brugse docent die pas op 22-jarige leeftijd met lopen begon. De atleet van MACW liet zich begeleiden door Jan Vandendriessche, meervoudig Belgisch kampioen 100 km en dat wierp zijn vruchten af. Decock heeft vier Belgische titels en behoort tot de wereldtop in het ultralopen. **Wat?** Elfde in een tijd van 6u49’39” op het jongste WK. **Waar?** Muri, Kroatië. **Wanneer?** 8 september 2018. **Omstandigheden:** bergachtig parcours en warm weer. **Opvallend:** de elfde plaats van vorig jaar was niet het beste wat Decock ooit op een WK presteerde. In 2015 werd hij in het Nederlandse Wincshoten vijfde. Zijn PR is 6u33’52”. **Geschat aantal verbruikte kcal:** 5.000.



Foto SBS Wheels

### Stunt 2: Kortrijkzaan Kristof Allegaert wint Red Bull Trans-Siberian Extreme, een fietstocht van 9.195 km

**Wie?** Kristof Allegaert (43) is leerkracht mechanica aan het PTI in Kortrijk. **Wat?** Winnaar van de Red Bull Trans-Siberian Extreme, een amateur fietrace over een afstand van 9.195 kilometer. Hij finishte in ruim 318 uur, 13 uur sneller dan zijn eerste achterevolger. **Waar?** Van Moskou tot Vladivostok. **Wanneer?** Tijdens de zomer van 2015. **Omstandigheden:** bergachtig parcours met enorme temperatuurverschillen: van 40 graden in het noorden van Kazachstan tot vrieskou in Siberië. **Opvallend:** De renners van de Tour de France leggen in drie weken ruim 3.000 kilometer af, Allegaert in amper 15 etappes het drievoudige. De kortste rit telt 330 km, de langste 1.382. **Geschat aantal verbruikte kcal:** 150.000.



### Stunt 3: Bissegemaar Mathias Holvoet zwemt Het Kanaal over in minder dan 12 uur

**Wie?** Bissegemaar Mathias Holvoet (31) groeide op in Wevelgem. In zijn vrije tijd is de ingenieur altijd fervent met sport bezig geweest. Hij deed onder meer aan voetbal, wielrennen en zwemmen. **Wat?** Zwom in 11 u. 53’ Het Kanaal over van Dover naar Calais, met stroming goed voor zo’n 50 kilometer. **Waar?** Noordzee. **Wanneer?** 16 september 2014. **Omstandigheden:** vooral in het laatste stuk reeks Holvoet met sterke stroming te maken. Er moesten zelfs twee begeleidende boten rechtsonmeer maken richting Dover omdat het te gevaarlijk werd. **Opvallend:** met zijn initiatief zamelde hij 6.500 euro in voor de organisatie Mathis and Friends for Duchenne. **Geschat aantal verbruikte kcal:** 12.000.



Foto Alexis Berg

### Stunt 4: Waregemse trailloper Karel Sabbe blijft het langst overeind op de mythische Barkley Marathons

**Wie?** Tandarts Karel Sabbe (30) is geboren in Waregem, maar verhuist binnenkort richting Anzegem. Hij deed als kind aan voetbal en tennis, om in 2014 zijn eerste marathon te lopen. In 2016 liep hij de Marathon des Sables en hij bezit de snelheidsrecords op de Pacific Crest en Appalachian Trail. **Wat?** Na ruim 42 uur en 100 km met 10.000 positieve hoogtemeters de laatste opgever in de Barkley Marathons, een mythische trail run. **Waar?** Tennessee, VS. **Wanneer?** Laatste weekend van maart 2019. **Omstandigheden:** onherbergzaam terrein, temperatuurschommelingen, sneeuw, geen bewegwijzering. **Opvallend:** in 34 edities waren er slechts 15 finishers. **Geschat aantal verbruikte kcal:** 25.000.