

DeMorgen.**De Morgen**Date: **04-09-2023**Page: **8**Periodicity: **Daily**

Journalist: -

Circulation: **30724**Audience: **260510**Size: **813 cm²****Belgische ultrasporter verbreekt
wereldrecord non-stop openwaterzwemmen**

Hoe straf is de prestatie van Matthieu Bonne eigenlijk?

Matthieu Bonne mag zich voortaan ook wereldrecordhouder non-stop zwemmen in zee noemen. Afgelopen weekend zwom hij 60 uur, 55 minuten en 43 seconden in zee. Een stunt enkel weggelegd voor een select kransje topatleten. Of toch niet?

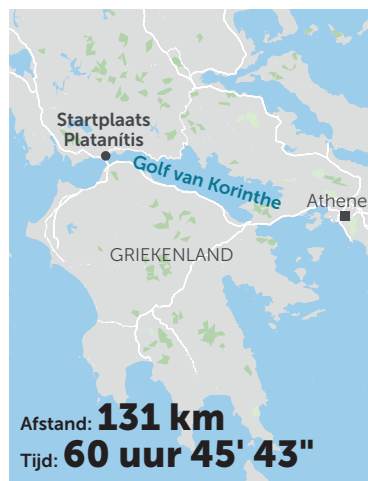
Met nog 25 kilometer te zwemmen kreeg Matthieu Bonne zijn mond niet meer dicht.

De lippen van de stuntman uit Bredene waren zo hard gezwollen van het zeewater dat hij verder moest met een slok zeewater bij elke slag. De pijn die het zout in zijn mond veroorzaakte, had hij nooit eerder in zijn leven gevoeld.

Maar zijn schouders? Zijn armen? Daar zat ook na 131 kilometer amper sleet op. Die hadden het nog makkelijk een paar uur langer uitgehouden. En de hallucinaties door het slaaptekort na 60 uur zwemmen, daar kon hij ook nog wel omheen. De fel opgestoken wind in de Golf van Korinthe in Griekenland, waar zijn recordpoging plaatsvond, evenzeer. Het was de pijn in zijn mond die hem aan wal bracht. Met een nieuw wereldrecord.

In 2019 zwom Bonne het Kanaal over.

56 kilometer van Dover naar de baai van Wissant, in ijskoud water. Een jaar later werkte hij onze Belgische kustlijn af, goed voor 67 kilometer tussen De Panne en Knokke-Heist. De ervaring heeft hij. Maar bijna 61 uur aan een stuk zwemmen? Dat lijkt enkel voor een elitekransje met een lijf van beton en een stalen karakter weggelegd.

**OPBOUWEN**

“We bevinden ons in een tijdperk van extreme uitdagingen”, zegt inspannings-

fysioloog Jan Boone (UGent). “Na de prestatie van ultraloper Karel Sabbe vorige week hebben we Matthieu Bonne deze week. Die had één ‘voordeel’: de impact van zwemmen op spieren en gewrichten is een stuk minder dan bij lopen. Zwemmen kan je trainen. Binnen de zes maanden haal je dat uiteraard niet, wat Bonne doet is een kwestie van jarenlang opbouwen tot je gewrichten en spieren die hoeveelheid aankunnen. Maar geef je aan duizend mensen hetzelfde schema, dan zullen er onderweg tientallen uitvallen met klachten van overbelasting en blessures. Geleidelijke opbouw is de sleutel.”

Dat betekent allereerst dat dergelijke uitdaging, mits training, voor elke recreant-zwimmer is weggelegd. Want veel meer nog dan de fysieke inspanning zijn er die andere factoren. De temperatuur van het water. Het eten en drinken in het water, waar je maag en darmen op moeten ingesteld zijn. De eenzaamheid. De duisternis. En vooral: het slaaptekort.

Triatleet Luc Van Lierde werkte met

Bonne samen tijdens zijn ‘8 Islands’. Toen voltooide de recordman 8 ironmans in 8 dagen tijd op 8 verschillende Canarische eilanden. “Ik stond toen al versteld van de prestaties die hij nog kon leveren met

slaap”, vertelt Van Lierde. “Matthieu had de fysieke conditie voor wel 50 ironmans, maar die slaap... Je kan dat een stuk trainen met simulaties. Maar daar zijn grenzen aan. Nu sliep hij helemaal niét. Dat je dan nog zoiets kan voltooien, is fenomenaal. Ik vind dat slaapttekort het zotste aspect van dit hele wereldrecord.”

Rest nog: de pijn. De eenzaamheid van de uitdaging. Het gevecht met je eigen hoofd. Ook daarvoor zijn technieken. Maar ook hier weer: niet voor iedereen weggelegd. “Niemand kan 60 uur lang op zijn doel gefocust blijven”, zegt sportpsycholoog Cedric Arijs, die onderzoek deed naar extreme sporten. “Atleten hanteren verschillende technieken. Zo kan je met je hoofd naar een aangename plek gaan, als vorm van afleiding. Je kan de beloning, het doel voor ogen houden. Sommige sporters zijn ook heel goed in het loskop-

pelen van zichzelf van de pijn, alsof ze vanop een afstand naar zichzelf kijken.”

Wereldrecordhouder worden, dat kan je dus in bepaalde mate trainen. Sommigen toch. “Zij die niet blessuregevoelig zijn, snel recupereren en op dat sterke lijf nog eens een sterke kop hebben. Maar de combinatie van die drie kom je maar zelden tegen”, zegt Boone nog.

Maar goed ook, vindt Arijs: “Laat ultra-sport vooral de uitzondering blijven. Sport is gezond, maar daarom hoeft je geen grenzen op te zoeken. We moeten niet allemaal Karel Sabbe of Matthieu Bonne willen zijn.”

FINANCIERING

Ondanks zijn record is Matthieu Bonne nog steeds halftijds aan de slag als redder in een zwembad van Lago. “En om in het *Guinness World Records* te komen, moet je

zelfs betalen”, vertelt zijn manager Matthias Lievens.

Zoveel mogelijk fietskilometers op één week tijd malen, 8 triatlons in 8 dagen op 8 eilanden voltooien en nu een wereldrecord zeezwemmen: veel heeft het Matthieu Bonne nog niet opgebracht. Hij droomt er wel van, om een hoofdsponsor te strikken waardoor hij van zijn uitdagingen zou kunnen leven. Af en toe is er een opportuniteit om via sociale media iets te verdienen of kan hij ergens een inspirerende voordracht doen. “Maar voorlopig is werken nog noodzakelijk”, vertelt Lievens. “We hebben drie hoofdsponsors dankzij wie we alles nipt kunnen financieren. Maar makkelijk is het niet. In Griekenland had Matthieu een team van twaalf mensen rond zich. Daar zijn vliegtickets, overnachtingen, huurauto’s en een boot voor nodig. Reken maar eens uit.” (BCL)



Matthieu Bonne had in Griekenland een team van twaalf mensen rond zich.

© STEFANIE REYNAERT



Bonne kwam uit het water omdat hij zijn mond niet meer kon sluiten, maar had wel het record beet.

© STEFANIE REYNAERT



HET
LAATSTE
NIEUWS

Het Laatste Nieuws

Date: 04-09-2023

Page: 5

Periodicity: Daily

Journalist: Bieke Cornillie

Circulation: 204862

Audience: 1158277

Size: 845 cm²



131 KILOMETER AAN ÉÉN STUK ZWEMMEN, DAT IS ENKEL VOOR MATTHIEU BONNE WEGGELEGD



«Op het einde zag ik slangen in het water»

Matthieu Bonne viel — bijna letterlijk — in de armen van één van zijn trainsters toen hij na 61 uur de finish bereikte. «Het voelde raar om weer voet aan wal te zetten.» Foto Stefanie Reynaert

Het is 'm gelukt: Matthieu Bonne mag zich voortaan wereldrecordhouder non-stop zwemmen in zee noemen. Na zijn acht triatlons in acht dagen tijd en een afstandsrecord fietsen, zwom hij afgelopen weekend 60 uur, 55 minuten en 43 seconden in zee. «Het zwaarste wat ik ooit gedaan heb», verklaarde hij zelf. Experts raden zo'n stunt dan ook niet meteen aan: «Laat ultrasport vooral de uitzondering blijven.»

Bieke CORNILLIE

Met nog 25 kilometer te zwemmen kreeg Matthieu Bonne (29) zijn mond niet meer dicht. De lippen van de stuntman uit Bredene waren zó hard gezwollen van het zeewater dat hij verder moest met een slok zeewater bij elke slag. De pijn die het zout in zijn mond veroorzaakte, had hij nooit eerder in z'n leven gevoeld. Hij zat zelfs in een rolstoel toen hij zondag het vliegtuig terug naar België nam. «Ik voel me een wrak. Dit is het zwaarste wat ik ooit al gedaan heb», zo luidde zijn eerste reactie. «Ik heb heel wat obstakels moeten overwinnen om uiteindelijk de finish te kunnen halen.»

Maar zijn schouders? Zijn armen? Daar zat ook na 131 kilometer amper *sleet* op, zoals hij het in het West-Vlaams zou zeggen. Die hadden het nog makkelijk een paar uur langer uitgehouden. En de hallucinaties door het slaaptekort na 60 uur zwemmen — «ik zag zelfs denkbeeldige slangen in het

«Laat ultrasport vooral de uitzondering blijven. Sport is gezond, maar daarom hoeft je geen grenzen op te zoeken»

SPORTPSYCHOLOOG CEDRIC ARIJS

water» — daar kon hij ook nog wel omheen. De fel opgestoken wind in de Baai van Korinthe in Griekenland, waar zijn recordpoging plaatsvond, evenzeer. Het was de pijn in zijn mond die hem aan wal bracht. Mét een nieuw wereldrecord. «Het voelde raar om weer voet aan wal te zetten», aldus

Matthieu. «Ik ben zelfs een paar keer bijna gevallen.»

Lijf van beton

Je kan het goed gek noemen, wat Bonne nu

weer heeft klaargespeeld. In 2019 zwom hij het Kanaal over. 56 kilometer van Dover naar de baai van Wissant, in ijskoud water. Een jaar later peddelde hij onze Belgische kustlijn af, goed voor 67 kilometer tussen De Panne en Knokke-Heist. De ervaring heeft hij, zwemmen is voor hem een koud kunstje. Maar bijna 61 uur aan een stuk? Dat lijkt enkel voor een elitekransje met een lijf van beton en een stalen karakter weggelegd. «We bevinden ons in een tijdperk van extreme uitdagingen», zegt inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent). «Na de prestatie van ultraloper Karel Sabbe vorige week, hebben we Matthieu Bonne deze week. Die laatste had één 'voordeel': de impact van zwemmen op spieren en gewrichten is een stuk minder dan bij lopen.

Dat maakt de inspanning iets haalbaarder. Zwemmen kan je trainen. Binnen de zes maanden haal je dat uiteraard niet, wat Bonne doet is een kwestie van jarenlang opbouwen tot je gewrichten en spieren die hoeveelheid aankunnen. Geleidelijke opbouw is de sleutel.» Dat betekent allermindst dat dergelijke uitdaging, mits training, voor elke recreant-zwemmer is weggelegd. Want veel meer nog dan de fysieke inspanning zijn er die andere factoren. De temperatuur van het water. Het eten en drinken in het water. De eenzaamheid. De duisternis. En vooral: het slaaptekort. Luc Van Lierde werkte met Bonne samen toen de recordman 8 Iron Mans voltooide in 8 dagen tijd. «Ik stond toen al versteld van de prestaties die hij nog kon leveren met amper twee, drie uur slaap per nacht», vertelt Van Lierde. «Nu sliep hij helemaal niét. Dat je dan nog zoiets kan voltooien, is fenomenaal. Ik vind dat slaaptekort het zotste aspect van dit hele wereldrecord.»

Eenzaamheid

Rest nog: de pijn. De eenzaamheid van de uitdaging. Het gevecht met je eigen hoofd. Ook daarvoor zijn technieken. Ook dat is tot op zekere hoogte trainbaar. Maar ook hier weer: niet voor iedereen weggelegd. «Niemand kan 60 uur lang op z'n doel gefocust blijven», zegt sportpsycholoog Cedric Arijs, die onderzoek deed naar extreme sporten. «Atleten hantieren verschillende technieken. Zo kan je met je hoofd naar een aangename plek gaan, als vorm van afleiding. Je kan de beloning, het doel voor ogen houden. Sommige sporters zijn ook heel goed in het loskoppelen van zichzelf van de pijn, alsof ze vanop een afstand naar zichzelf kijken.»

Wereldrecordhouder worden, dat kan je trainen. Dat kunnen sommigen trainen. «Zij die niet blessuregevoelig zijn, snel recupereren en op dat sterke lijf nog eens een sterke

kop hebben. Maar de combinatie van die drie kom je maar zelden tegen», zegt Boone nog. Maar goed ook, vindt Arijs: «Laat ultrasport vooral de uitzondering blijven. Sport is gezond, maar daarom hoeft je geen grenzen op te zoeken. We moeten niet allemaal Karel Sabbe of Matthieu Bonne willen zijn.»

Zijn strafste prestaties

- **september 2023:** wereldrecord non-stop zeezwemmen
- **maart 2023:** wereldrecord fietsen in één week (3.619 kilometer in 7 dagen)
- **januari 2023:** 1.000 kilometer non-stop fietsen van Zürich naar Bredene (10.000 hoogtemeters)
- **mei 2022:** 8 Islands (8 triatlons in 8 dagen op 8 eilanden)
- **september 2020:** als eerste ooit Belgische kustlijn afzwemmen
- **juli 2020:** beklimming Eiger (3.600 meter)
- **mei 2020:** Tour de Belgique (1.224 kilometer zonder stoppen)
- **september 2019:** Kanaal van Dover naar Wissant afzwemmen
- **juli 2019:** deelname 'Kamp Waes'
- **december 2018:** Iron Man Busselton, Australië
- **augustus 2018:** beklimming Matterhorn (4.478 meter)
- **april 2018:** Marathon des Sables (250 km in woestijn)
- **september 2017:** beklimming Mont Blanc (4.810 meter)

En nu: slapen

Plannen voor een nieuwe uitdaging heeft Bonne nog niet. «Ik ga eerst even genieten van mijn overwinning en daarna... veel slapen. En de eerstvolgende week niet sporten, dat ben ik mijn lichaam verschuldigd.»

