MARATHON\_TRIATLON

**Triatleten over hun marathontraining**

***Een marathon lopen vergt een gerichte aanpak en een ernstige voorbereiding. 42 kilometer lopen is immers niet niks. Stel je voor dat je voorafgaandelijk aan de marathon al 180 kilometer gefietst hebt en bijna 4 kilometer gezwommen. Aan een sterk wedstrijdtempo…***

De mannelijke Belgische top uit de triatlonwereld slaagt er in om na een pittig fietsparcours van 180 kilometer een marathon te lopen in 2u48 . De dames doen er in verhouding niet zo veel langer over. Alles hangt uiteraard af van de zwaarte van het wedstrijdparcours, de weersomstandigheden…  
Reken bij triatleten op ongeveer 20 minuten *verlies* door de zwem- en fietsinspanning vooraf. Zo liep ex-triatleet Gerrit Schellens in 2004 de marathon van Eindhoven in 2u28. Tijdens de loodzware Ironman in Lanzarote zette hij een looptijd neer van 2u44, een tijd waar velen van ons alleen maar van kunnen dromen. Het is een troost om goed te beseffen dat het hier gaat om talentvolle topsporters die noeste trainingsarbeid verrichten om dergelijke resultaten te kunnen neerzetten.

In Belgie hebben we één, overigens zeer sympathieke profploeg, het Uplace Pro Triatlon team. Dit team bestaat uit Tine Deckers, Sofie Goos, Bert Jammaer, Axel Zeebroek, Bart Aernouts en Bruno Clerbout. Bart Decru (35) is licentiaat LO, geeft deeltijds les en is deeltijds trainer van Sofie, Bruno, Bert en Axel en heeft zelf een boel triatlonexpertise. Samen met echtgenote Heidi Veramme (eerder eveneens een zeer verdienstelijke triatlete) nam hij reeds deel aan een groot aantal wedstrijden waarbij het koppel steeds knap vooraan finishte. Ook de befaamde Ironman in Hawaï maakt deel uit van hun palmares. Sinds kort breidde hun gezin uit van één naar twee dochters met de prachtige namen Eppe en Romee, maar sport maakt nog steeds een groot deel van hun leven uit.

We praten met Bart Decru en Sofie Goos over de specifieke marathonvoorbereiding voor triatleten en dat is niet alleen een leerrijke, maar ook een aangename ervaring. Sofie is 32 jaar en heeft dezelfde achtergrond als haar trainer Bart. Lange tijd gaf ze sportles aan blinden en slechtzienden, een ervaring waar ze nog steeds met warme gevoelens naar terugkijkt. Deze triatlete uit het kempische Oud-Turnhout heeft een degelijke volleybalcarrière achter de rug. Al snel werd duidelijk dat ze best wel wat looptalent bezit. Als toeschouwer bij de jaarlijkse Ironman in Frankfurt wordt ze aangestoken door het triatlonvirus. In 2005 neemt ze deel aan haar eerste wedstrijd in Viersel en finisht daar zonder gerichte trainingsaanpak op de vierde plaats bij de dames. Bart, op dat moment nog niet haar trainer, kaapt die dag de eerste plaats bij de heren weg. Met haar huidige partner, wielrenner Jef de Batist werkt ze nu regelmatig haar fietstrainingen af en woont ze in Antwerpen.

**Trainen als exacte wetenschap**

De Uplacepupillen van Bart Decru doen een beroep op Topsport ABC om over extra gegevens te beschikken om hun trainingen te optimaliseren. Door middel van lactaatmetingen en een analyse van de ademhalingsgassen wordt het zogenaamde omslagpunt bepaald. Ook het maximale potentieel om zuurstof op te nemen (VO2max) wordt getest. Op basis van deze testgegevens wordt het prestatievermogen geëvalueerd en kunnen er individuele trainingsaccenten worden bepaald. Bart werkt zelf ook met een lactaatmeter en kan dus tussentijdse metingen afnemen om zijn atleten bij te sturen. Deze testen lijken misschien enkel zinvol voor topatleten. Niets is echter minder waar. Ook recreanten die willen verbeteren, hebben baat bij dit soort tests. Zeker in de voorbereiding naar een marathon is het zinvol om op basis van professionele testgegevens te weten hoe je het best traint.

**Veel variatie om goed te lopen**

Een marathonloper van een goed niveau traint soms tot 200 km per week om een supertijd neer te zetten. Triatleten zoals Sofie hebben het *voordeel* dat ze door hun trainingen voor de andere twee disciplines (zwemmen en fietsen) goede resultaten kunnen neerzetten met minder loopkilometers. Laat dit een extra tip zijn voor al wie loopt. Zwem- en fietstraining is bevorderlijk voor de loopprestaties en minder belastend. Je traint evengoed uithouding en kracht maar met minder kans op blessures. Als loper is het dus zeker geen slecht idee om enkele looptrainingen te vervangen door alternatieve trainingsvormen. Al spreekt voor zich dat je niet alle looptrainingen moet vervangen.

Weinig lopers hebben van nature uit een 100% correct bewegingspatroon. De Uplace-atleten investeren in extra kracht- en stabilisatietraining met de zogenaamde Red Cord methode. Red cord is een Noors systeem van koorden waarmee je zeer specifiek kunt trainen. In deze trainingsvorm maak je gebruik van je eigen lichaamsgewicht en instabiele touwen. Het is een zeer efficiënte methode om de spieren te versterken en blessures te voorkomen. Als je weet dat Sofie in haar zwaardere trainingsweken 35 uur traint, is het geen wonder dat triatleten wel eens blessures kunnen oplopen. Zo zijn rugklachten een gekend probleem, zowel bij lopers als bij triatleten, die met specifieke training verholpen kunnen worden.

**Zorgen voor de nodige brandstof**

De langste duurloop in voorbereiding naar een volledige triatlon is er meestal een van 32 kilometer. Het is algemeen bekend dat de laatste 10 kilometer bepalend zijn in een marathon, zeker na de voorafgaande zwem- en fietsinspanning. Sofie bereidt zich hier specifiek op voor door ook vóór haar looptrainingen te fietsen en zo hetzelfde gevoel te benaderen. De Uplace-trainer geeft zijn atleten steeds het advies om voldoende energie op te nemen tijdens de lange trainingen. Sofie zweert bij vloeibare voeding en zorgt ervoor dat ze nooit volledig *leeg* van de training terugkomt. “*Dit zou meer afbreuk zijn dan opbouw*” zegt Bart. “*Als triatleet of loper is het niet aan te raden om tijdens langere trainingen je energiereserves volledig uit te putten*”. Toch wordt er enkele keren per week nuchter getraind. Dit kan zowel lopen of fietsen zijn, maar steeds in een rustig tempo en geen immense afstanden. De atleten trainen dan zonder vooraf of tijdens de training voeding of energie op te nemen. Tijdens een nuchtere fietstraining nemen ze wel een bidon water mee.

Tijdens de warmere wedstrijden worden er extra zouten toegevoegd aan de voeding. Een tip van Bart aan alle lopers en triatleten is om te investeren in een onderzoek naar zoutverlies. Het is niet zo eenvoudig als het lijkt en velen denken dat enorm veel drinken tijdens een wedstrijd *de oplossing* is om zoutverlies te voorkomen. Wordt er echter teveel water gedronken zonder natrium dan kan er hyponatriëmie optreden. Dit wil zeggen dat het natriumgehalte in je lichaam te laag is met mogelijks heel ernstige gevolgen. Hoeveel je zweet, is persoonlijk en hoeveel elektrolyten (natrium, kalium, calcium, fosfaat) je verliest, hangt af van de conditie, de warmte en de intensiteit en duur van de wedstrijd of training. In zware en warme triatlonwedstrijden zoals Hawaï en Lanzarote is kan het vochtverlies zelfs oplopen tot 5 à 6 % van het lichaamsgewicht! Tijdens een zoutverliesonderzoek wordt getest hoeveel je zweet en hoeveel natrium het verloren vocht bevat en wordt je vochtbalans vóór en na de inspanning gemeten. Aan de hand van de resultaten krijg je advies over de opname van zouten tijdens trainingen en wedstrijden. Een gekend middel onder triatleten en marathonlopers is om zakjes toe te voegen die gebruikt worden voor baby’s met uitdrogingsverschijnselen. Het is echter niet aangewezen dit op eigen initiatief te doen. Een voorafgaand onderzoek is geen luxe.

**Op hoogtestage**

Hoe bereidt een topsportster als Sofie zich voor op een belangrijkste wedstrijd waar ze wil pieken? Naast de intensieve trainingsaanpak die al aan bod kwam, vormt een jaarlijkse hoogtestage met andere Belgische triatleten eveneens een vast onderdeel van haar voorbereiding. Het in de Franse Pyreneeën gelegen Font-Romeu is een gekende uitvalsbasis voor vele toppers uit de sportwereld. Trainen in deze ijle lucht voelt inderdaad zwaarder aan dan in het Antwerpse. Maar de sfeer met de andere Belgische triatleten is steeds super. De goedlachse Uplace-triatlete kijkt er ieder jaar naar uit en we twijfelen er geen moment aan dat ze de trainingen voor de nodige sfeer en hilariteit zorgt. Gewoonlijk valt de stage in augustus en wordt er kort nadien een wedstrijd ingepland om te kunnen genieten van het effect van de hoogtestage. “*Niks zo zonde als op hoogtestage trekken en er achteraf niets mee doen*”.

**Tips van toppers**

Als recreatieve sporter zou je haast jaloers worden op het leven van een profatleet, maar onderschat het niet. Profatleten zijn voor honderd percent gedreven in hun vak, met pure passie voor de sport maar ook met de nodige druk en hobbels op de weg naar of aan de top. In een marathon of triatlon moet alles meezitten. Je kunt perfect getraind hebben, uitstekend materiaal van je sponsors hebben en over een ijzersterke moraal beschikken, je onoverwinnelijk voelen. Toch kan er van alles gebeuren. Materiaalpech, onvoorziene omstandigheden, gezondheidsproblemen, … Er mag niets misgaan. Je kunt veel voorkomen maar hebt uiteraard niet alles in de hand. Ook dat is sport. Maar met gezond verstand en een goede voorbereiding kom je al ver. De volgende tips van het Uplace-duo kunnen daarbij van pas komen: “Schat je prestatievermogen realistisch in”.

Het is zeer verleidelijk om in de grotere marathons aan te pikken bij een ballonnetje met daarop 3u30 als je voelt dat de eerste helft prima verloopt en je denkt nog wel wat harder te kunnen. Verstandig lopen leidt tot het meeste succes. Meestal weet je zelf ook wel (dat zou toch moeten) wat je aankunt. Iets doen wat je op training nog niet hebt kunnen klaarspelen is een risico. Al is er natuurlijk niets tegen een *negative split* in je marathon. Integendeel zelfs. Als je dit vooraf zo hebt gepland en je weet dat je het in je mars hebt is dat een mooi plan. Wanneer je je echter aan het vergalopperen bent is dit niet zo’n goede zet, ook al lijkt dat ballonnetje met de richttijd in de leuke, felle kleur zeer verleidelijk om te volgen.

“Hou je aan je plan en volg je eigen gevoel, dat is echt de beste tactiek”.

Iedereen komt in de volledige triatlon of marathon in een stadium dat je in overlevingsmodus loopt. De laatste 10 kilometer kan er echter nog veel veranderen. Je niet van de wijs laten brengen en niet verzeilen in negatieve gedachten over pijn, het aantal nog af te leggen kilometers en andere meeslepende gedachten die niet stimulerend werken. Denk liever aan de beloning voor jezelf als je alles tot een goed einde brengt. Een stevige coupe Dame Blanche bijvoorbeeld. Dat laatste komt van de schrijfster van dit artikel. Dat is mijn motivatie. Voor toppers als die van Uplace zullen andere dingen motiverend zijn. ☺

Anja Van Gompel