

# 'BOOST VOOR BOS'

ROTTERDAM – Succesvol, zo mag best het eerste jaar van Team Belkin genoemd worden. Voor stilzitten is echter geen tijd. Waar de concurrentie zich verbetert, is de wielersport ook al weer druk bezig met nieuwe impulsen voor 2014. Om die reden heeft Belkin sportvastengoeroe Remco



**WIELRENNEN**

door Hans Ruggenberg

Verkaik als adviseur in de arm genomen. Onder andere om sprinter Theo Bos naar een hoger niveau te tillen.

Trainer Louis Delahaije zit eigenlijk geen dag stil, als het gaat om de ontwikkeling van renners. Sinds een jaar worden er, in fases dat het kan (zoals de winter), al glycoeenarme trainingen afgevoerd. Daarmee wordt er gespeeld met het metabolisme. Oftewel, er mogen geen suikers genuttigd worden, waardoor het lichaam automatisch overgaat op vetverbranding. Ook de nummer zes van de Tour Bauke Mollema en Robert Gesink ondergaan deze trainingen. „Als er geen suikers zijn, gaat het lichaam op zoek naar andere brandstoffen. En dat is dus vet. Als je het lichaam in die stand plaatst door voedingsmanipulatie, zal dat in een koers ook gebeuren. Het gevolg daarvan is dat in de finale, waar de inspanning normaal het grootst is, er nog suikers en energie over zijn. Dat wil je creëren.”

En daar komt dus Verkaik om de hoek kijken. De medisch bio-



• Theo Bos tijdens de beklimming van de Kruisberg. „Ik sta altijd open voor innovaties” FOTO: ANP

als hij volle bak moet sprinten al zijn suikers al verbrand, waardoor hij op het moment dat het er echt op aan komt tegen de topsprinters maar op zeventig procent is. Dat willen we graag veranderen”, voegt Delahaije toe.

Bij Belkin is men er van overtuigd dat als het op een pure sprint op aankomt, Bos de snelste man van het wielpeloton is. Die rappe benen heeft hij in verschillende koersen al laten zien, maar nog niet in een grote ronde tegen de topsprinters. En de ploeg overweegt om de voormalige meervoudig wereldkampioen op de baan volgend jaar mee te nemen naar de Tour de France.

Verkaik: „Maar ja, als hij zeventig procent is en Mark Cavendish of Marcel Kittel op negentig procent zitten, gaat hij in een eindsprint toch tekort komen. Het probleem nu is dat Theo Bos met een paar klimmetjes al zijn suikers heeft verbrand. De meeste wegsprinters hebben in hun systeem dat ze juist een reserve

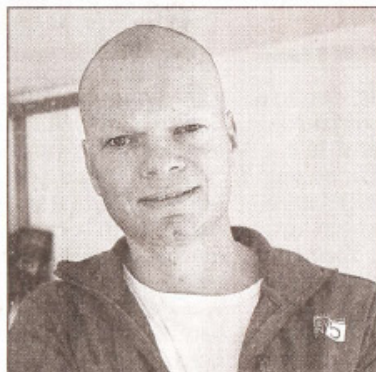
loog werkte jarenlang aan het idee sportvasten. Een tiendaagse kuur, die in principe door elk gezond mens gedaan kan worden. Daarin wordt het lichaam van een suiker verbrandingsstand omgezet naar een vet verbrandingsstand. Het veranderen van het metabolisme dus. „En juist voor sprinters kan dit heel veel voordelen hebben”, zegt Verkaik.

„Kijk, Theo heeft in een finale

## Tinkov neemt ploeg Riis over

LYNGBY - De Russische ondernemer Oleg Tinkov is de nieuwe eigenaar van de wielploeg van Bjarne Riis. Tinkov heeft Riis Cycling, het bedrijf achter de professionele ploeg, gekocht.

De Rus heeft zijn naam bovendien voor drie jaar aan de ploeg gekoppeld, die voortaan onder de naam Tinkoff-Saxo zal rijden. Riis blijft wel gewoon aan als teammanager van de ploeg, waar onder anderen Alberto Contador en Karsten Kroon rijden. Steven de Jongh en Tristan Hoffman zijn twee van de ploegleiders.



• Remco Verkaik: „Het probleem nu is dat Theo Bos met een paar klimmetjes al zijn suikers heeft verbrand.” FOTO: ROB DE JONG

hebben na zes uur koers. Dat gaan we bij Theo proberen voor elkaar te krijgen met een paar minikuren van drie dagen. Het heeft geen zin om met hem een tiendaagse te doen, omdat hij dan te veel in de duurstand zou komen en dus explosiviteit verliest. Met bijvoorbeeld vier minikuren van drie dagen in een maand kun je dat verlies beperkt houden.”

Verkaik probeert het kort uit te leggen. „Elk mens heeft langzame, ombouwbare (tussenliggende) en snelle spiervezels. Theo heeft misschien wel twintig jaar alleen maar op die snelle vezels getraind, dat krijg je er niet zomaar uit. Die ombouwbare staan bij hem ook in die snelle stand en dat soort spieren leeft van suikers. Door er een klap op te geven met die kleine kuurtjes, willen we dat die ombouwbare spieren gaan leven van vet. Waardoor Theo de suikers die hij heeft gespaard voor zijn snelle spieren volledig kan benutten. Tevens verliest hij gewicht en Theo is daardoor ook lichter, waardoor hij minder kilo's over klimmetjes hoeft mee te

### Belkin-ploeg werkt met sportvastengoeroe Remco Verkaik aan nieuwe trainingsaanpak

zeulen. Daarmee spaart hij eveneens energie.”

Delahaije is in aanloop naar het trainingskamp in de buurt van het Spaanse Alicante zeer enthousiast. „Dit kan die laatste stap zijn voor Theo naar de absolute top. Maar we gaan dit bij meerdere renners in de ploeg proberen. Ik weet ook zeker dat dit over vijf jaar door iedereen wordt toegepast. Er zijn verschillende universiteiten die de methode van Verkaik hebben onderzocht en hebben bevestigd dat het werkt.”

Theo Bos: „Ik sta altijd open voor innovaties en dus ook in dit geval. Vooral ook omdat het wetenschappelijk is onderzocht en er geen risico's aan vast zitten. Volgende week zal ik verder worden ingelicht over deze materie en vanaf dan gaan we er mee aan de slag. Per persoon zal het resultaat anders zijn, maar als het bij mij het gewenste effect heb, ga ik daar zeker in sprints profijt van hebben”, aldus de 30-jarige Hierdenaar, die in het achterhoofd zeker aan een Tourstart in Leeds denkt. „Ik weet mijn programma nog niet, maar daar hoop ik wel op. Al zal het komende half jaar moeten uitwijzen of ik in aanmerking kom voor de Tourploeg”, zo blijft de 30-jarige Bos bescheiden.