

**L**ouis Delahaye grinnikte, en dat ging geleidelijk over in gelach. "Nou Léon, als jij 20 minuten volmaakt op die fiets hier, schuif ik je na afloop onmiddellijk een contract onder je neus en word jij lid van de sprinttrein van Belkin. Dat beloof ik je." Dan op quasi bestraffende toon: "Dat is een totaal irreële gedachte van je. Je houdt het niet zomaar 20 minuten uit in een inspanningstest. Vandaag niet, en evenmin over een half jaar of eind 2014, wanneer we kijken hoe je je hebt ontwikkeld..."

### Valkuil

De boodschap was duidelijk. Tja, wist ik veel. Ik mag dan al meer dan twintig jaar als journalist met veel plezier over sport en sportprestaties van topers schrijven, vooral op wiere gebied, zodra het technisch wordt, voel ik de ondergrond nog dikwijls veranderen in een spiegelgladde ijsvloer. Denken dat je beter bent dan je in werkelijkheid bent: blijkt dat niet een valkuil van alle dagen en voor velen van ons? Zo ook deze maandagmorgen in januari dus, in een van de vele onderzoekkamers op de afdeling cardiologie van het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven.

Ik was ooit eerder in het immense ziekenhuiscomplex geweest. Ook toen verkeerde ik in het gezelschap van Delahaye, op dat moment de bevoegde trainer van de meeste profs die Rabobank onder contract had. Louis had me uitgenodigd om van dichtbij mee te maken hoe de Rabo-renners werden getest aan het begin van een nieuw seizoen. Het was prachtig, die onbedoelde wedloop van wattages, de strijd van doorgewinterde broodfietsers die graag wilden demonstreren dat ze de winter slechts deels hadden benut om bij te slapen of vakantie te vieren. Er vloeiden liters zweet, er werd gegromd van woede, of was het fanatisme? Ik herinner me nog hoe Maarten Tjallingii figuurlijk bijna bezweek onder zijn inspanningen. Ik zag Tom-Jelte Slagter helemaal naar de vaantjes gaan, maar naderhand net zo opgetogen luisteren naar de resultaten van zijn maximaaltest. Uit cijfertjes en rijtjes getallen, gecombineerd met grafieken die de uitslagen van lactaatmetingen weergaven, rolden afgewogen conclusies over >

# Eenzaam avontuur

NIEUWJAARSDAG 2014, 09.00 UUR.  
TERWIJL HET HELE LAND NOG ONDER HET DEKBED LIGT NA TE GENIETEN VAN EEN FEESTELIJKE NACHT, RIJDT *FIETS*-MEDEWERKER LÉON DE KORT DOOR DE STILLE POLDER. HIJ IS DE UITDAGING AANGEGAAN OM EEN JAAR LANG ELKE DAG MINIMAAL EEN UUR TE FIETSEN. HET DOEL? GEZONDER WORDEN. SLANKER WORDEN. FITTER ZIJN.

**TEKST: LÉON DE KORT**  
**FOTO'S: NICO ALSEMGEEST**



de fysieke staat van deze supergezonde mensen: weer een stap verder in de ontwikkeling van Rabo's wielrenners.

### Nulmeting

Nee, dan ik. Binnengewaaaid bij het MMC, op de afdeling waar de specialisten alles (willen) weten van de motor in je lichaam, zou ik een zelfde screening ondergaan. ConTest, het bedrijf van bewegingswetenschapper Melvin Kantebeen, dat sinds 2006 nauw samenwerkt met de professionals van Rabo/Belkin, zorgde voor de uitvoering. Een nulmeting, zeg maar, in een project voor *Fiets* dat ik net twee weken voordien (op eerste kerstdag) was gestart: @ElkeDagEenUur. De voorgeschiedenis: in augustus 2013 zat ik in het perscentrum van de Eneco Tour, een zevendaagse etap-pekoers door Nederland en België. Het was de dag van de individuele tijdrit. Buiten braakte speaker Kees Maas als een mitrailleur de eindscores uit van gefinishte coureurs

"Weet je wat een mooi doorlopend verhaal is voor *Fiets*?", zei ik tegen hoofdredacteur Rodrick de Munnik. "Als ik een jaar lang elke dag minimaal een uur op een racefiets ga rijden Gewoon om te zien wat het met dit lijf én deze kop doet." Rodrick nam nog een slok koffie en vroeg toen: "Wanneer begin je?"

Dat liet dus nog even op zich wachten. Het klinkt eenvoudig: je pakt een fiets en rijdt een rondje. 's Morgens, 's middags of 's avonds, het is altijd ergens in te passen. Vertaald naar mijn situatie zou het nóg makkelijker zijn. Als zelfstandig journalist ben je de baas over je eigen agenda, en ervan uitgaand dat mijn dag doorgaans om half zeven 's morgens in gang schiet en tot middernacht duurt, zou ik zeeën van tijd hebben. Ach, dat ene uurtje...

### Derde bord pasta

"Doen! Gewoon beginnen! Is goed voor je, vooral voor je gezondheid", zei mijn vrouw, die minstens zo enthousiast was als Rodrick. Zij moedigt me al jaren aan te gaan sporten. Mijn dichtgroeïende lichaam baart haar zorgen. Hoeveel ik woog? Het interesseerde me niet zo, want het zou toch te veel zijn. Een weegschaal stond al eeuwen niet meer in huis – op dat kleine apparaatje in de keuken na, ooit aangeschaft toen ik me aan een kansloze

afvalrace had gewaagd. Ik transformeerde tot een vlezige mastodont. Dat merkte ik aan mijn kleding – XXL was al enige tijd m'n vriend niet meer – en dat realiseerde ik me wanneer ik het derde bord pasta opschepte. Toch broeide er iets in me. Ik houd van sport, zeker de wielrennerij, die ik als mijn habitat beschouw. Er staan thuis op zolder twee racefietsen (een Gios en een Stevens), de sportkledingkast ernaast puilt uit van de mooiste wielertenues – wel érg strak allemaal – de Tacx bezwijkt bijna onder een laag stof en in de schuur wacht een gedateerde Raleigh-mountainbike. Bijna vijf maanden vlogen voorbij, maar de ijskast bleek een gastvrije herberg voor het plan elke dag een moment in het zadel te klimmen. Rodrick informeerde zo nu en dan naar de startdatum en het sportieve doel dat ik wilde nastreven, maar ik gaf nog niet thuis. Doel? Minder dik worden, een beetje in de buitenlucht zijn. Een of andere grote tocht leek me iets voor later.

### @ElkeDagEenUur

Totdat ik in december Louis trof in Spanje op het trainingskamp van de Belkin-wielerploeg en hem vertelde van hetgeen dat ergens in mijn bewustzijn zweefde. Eindelijk weer bewegen op een regelmatige basis om mezelf uit het moeras van obesitas te trekken. "Dan is het leuk om eens een testje te doen en met de resultaten daarvan aan de slag te gaan", opperde hij. "Een beetje structuur kan geen kwaad voor iemand die alleen maar stukjes tikt..."

Of dat het zetje is geweest, weet ik niet. Het idee was er, het ging erom dat ik ook daadwerkelijk over de drempel naar de uitvoering zou klauteren. Op de vrijdag voor kerst 2013 was het prima weer. De Gios werd van stal gehaald en ik reed het rondje door de duinen tussen Hoek van Holland en Kijkduin dat ik vroeger als tiener al talloze keren wegtrapte. Het kwartje viel; als kerstmis het feest van de geboorte is, moest het project (toen nog zonder naam) ook maar het levenslicht zien. Een sms-je naar Rodrick werd al snel beantwoord met een bericht op Twitter: 'Hij gaat eraan beginnen. @ElkeDagEenUur fietsen. Een jaar lang'. Er was geen weg terug meer.

### D-Day

Terwijl de wind aanwakkerde, de pedalen in een prettig ritme ronddraaiden en ik voelde hoe mijn rug nat werd van het zweet, vroeg ik me af waar ik aan was begonnen. Het was nieuwjaarsdag en de hele wereld, mensen met honden daargelaten, genoot onder het dekbed na van een feestelijke nacht. Nog vijf dagen en dan zou ik eraan moeten geloven: de test in het MMC die zou uitwijzen of er nog iets te redden viel aan deze corpulente vijftiger. Ik keek er naar uit en tegelijkertijd naderde de dag (6 januari) als een soort D-Day, een fysiek examen dat zowaar enige spanning veroorzaakte. Nu peddelde ik dagelijks mijn uurtje weg, zonder acht te slaan op snelheid, hartslag, trapfrequentie, wattages en noem maar op. Ik deed maar wat, de 'pedalen laten vallen', zoals Delahaye me had geadviseerd. "Eerst wennen aan de dagelijkse tred zonder veel belasting. Lekker genieten van wat je doet." Bijkomend voordeel: het weer stelde zich de eerste drie weken heel coöperatief op. De wind vond ik lang niet zo hinderlijk als ik op voorhand had gedacht, zolang die de regenwolken maar voor zich uit joeg. Ik verheugde me bovendien op de reis die op het programma stond. Twee weken naar Australië voor de Santos Tour Down Under boden sowieso het vooruitzicht van voortreffelijke klimatologische omstandigheden. Die uurtjes bij aangename temperaturen konden onmogelijk een zware beproeving worden.

### Afzien als een beer

Er is één zekerheid bij zo'n inspanningstest. Vroeg of laat explodeer je, dat wist ik uit de verhalen. Dan beginnen je longen te branden, woekert er vuur in de benen en klemmen onzichtbare handen je luchtpijp af. Niks van aantrekken, alles voor goede rapportcijfers. Je moet er optimistisch aan beginnen. Daar hoorde mijn voorzichtige schatting ook bij. Twintig minuten afzien als een beer moest kunnen. Meende ik. Niet dus. Wat de belangstellenden om me heen – cardioloog Jan Hoogsteen, Louis Delahaye, Melvin Kantebeen, zuster Noortje en fotograaf Nico Alsemgeest – ook riepen, hoe ze me ook aanvuurden vooral door te blij- ➤

### Social media

Wil je de progressie van Léon de Kort van dag tot dag volgen? Of heb je misschien inspiratie en motivatie nodig om zelf aan de slag te gaan? Volg Léon dan op Facebook: facebook.com/elkedageenuur of op Twitter: @ElkeDagEenUur.

Léon hield het in de  
maximaaltest bijna  
15 minuten vol...



De eenzame fietser wordt uitge-  
zwaaid door zijn gezin.

**Ik transformeerde in een  
vlezig mastodont. Maat XXL  
was m'n vriend niet meer**



'Gewoon de pedalen laten vallen.'

# 'Jij en ik rijden in een lelijke eend, die renners in een Porsche'

## Medisch

In een volgend artikel over Léon en @ElkeDagEenUur komen we op terug op de fysieke gesteldheid van Léon toen hij in december 2013 met dit project begon. Wat was zijn bloeddruk, vetpercentage, hartslag etc.?

ven rammen op de trappers en op mijn ademhaling te letten, plotseling blokkeerde ik. Het hoofd en de benen ontspoorde in het vijfde blokje van drie minuten, waarin ik een steeds hogere weerstand voelde (het opvoeren van het vermogen). De elektronische klok op het computerscherm stopte bij 14 minuten en 39 seconden. Ik baalde. Was kwaad op mezelf. Meer dan 5 minuten vroeger in de touwen beland dan ik had gewild. Intussen was Tom Leezer de ruimte binnengestapt. Hij kon het wel waarden, een journalist die aan het eind van zijn Latijn was. 343 Watt zag ik in de hoek van het beeldscherm voor me staan. Daarnaast nog andere getallen die me weinig zeiden. Het zweet gutste langs m'n gezicht omlaag, ik hijgde als een postpaard en liet maar wat graag het zuurstofmasker van mijn hoofd halen. Heerlijk, om weer vrij te kunnen ademen.

## Zuster Noortje

De stevige waterstraal van de douche bracht me vijf minuten later weer

De resultaten van Léon de Korts maximaaltest vergeleken met die van de gemiddelde renner van Belkin...

enigszins in het land der levenden. In de kleine kleedcabine schoten de meest uiteenlopende gedachten door m'n hoofd. Bijvoorbeeld dat Louis me op 100 kilo had geschat; de realiteit was dat ik 125 kilo woog. Of dat zuster Noortje bij de bloeddrukmeting de onderdruk van 90 met licht gefronste wenkbrauwen had genoteerd. En dat ik een Body Mass Index had van 34,26, wat gelijk staat aan Obese Class I (*Moderately obese*). Een te vet mannetje, iets vrolijkers kon ik er niet van maken.

"Léon", vertelde dokter Hoogsteen toen ik het hokje uitkwam, "ik heb hier drie emmers water bij me. Dat gewicht moet jij kwijtraken. Je BMI moet terug naar 24. Mooie opdracht, toch?" Ik was benieuwd naar wat Louis me zou opdragen. "De uitkomst van deze test is redelijk normaal. Althans, voor iemand zoals jij", stak hij van wal. "Dit moeten we niet willen vergelijken met wat ik hier de hele week te zien krijg. Dat maximum van 350 watt is reëel voor een man met jouw getraindheid, of niet-getraindheid. Vergeet die 20 minuten, die haal je evenmin aan het einde van het jaar, en ook niet wanneer je maar 85 kilo weegt." Hoogsteen vulde aan: "Dat heet talent, wat toppers wél hebben. Jij en ik rijden in een lelijke eend, die renners in een Porsche, zo moet je het zien."

## Verzuring

Louis haalde op zijn laptopscherm de grafiek van mijn lactaatmeting te voorschijn. "Ik twijfelde eerst hoe ver je zou komen, want de start was echt goed. Je zat op je gemak, er was toen weinig van verzuring te merken", lichte hij toe, terwijl zijn vinger de omhoog lopende lijn volgde. "Totdat het pijn begon te doen, toen sloeg de verzuring toe en schoot je er volledig doorheen." Zijn wijsvinger stopte. "Dat voltrok zich hier. Een meevaller: je kunt vrij lang in de verzuring blijven doortrappen. Ik ben erg benieuwd hoeveel rek er nog in zit." Nog wat licht in het hoofd verliet ik het MMC. Louis' boodschap was simpel: op dezelfde manier doorgaan. Ik had nog tegengesputterd, wilde liever al een schemaatje om te trainen. "Nee, tot halverwege volgende maand fietsen", was het antwoord geweest. "Ik snap dat je sneller wilt. Rick Flens uit onze wielervedploeg ging in 2007 mee op hoog-

testage in Font Romeu. Omdat hij te geblesseerd was om te fietsen, liet ik hem vier, vijf uur per dag wandelen in de bergen. In het begin protesteerde hij, daarna werd het leuk en uiteindelijk mocht hij weer voorzichtig opbouwen. De week na het trainingskamp won hij de tijdrit in de Ronde van Denemarken. Niet alles hoeft extreem te zijn om er een positief effect mee te krijgen. Dat geldt ook voor jou. Eerst een actievere levensstijl ontwikkelen, en dan pas een volgende stap nemen." Ik heb besloten deze raad ter harte te nemen. @ElkeDagEenUur. En soms iets meer...

## ZIJN ER EIGENLIJK REGELS?

Sommigen zal het vreemd in de oren klinken, maar @ElkeDagEenUur is een uitdaging, zowel fysiek, mentaal als organisatorisch. Dat het enige moeite kost de dagelijkse 'taak' uit te voeren, is geen enkel probleem. Fietsen op een racer, een mountainbike, een spinning fiets of een home-trainer, ik maak er geen onderscheid in. Als er maar dagelijks een uur (minimaal!) kan worden afgevinkt. Maar al voor de start eind december rezen er vragen over enkele heikele kwesties. Stel dat het werk het simpelweg onmogelijk maakt - overmacht heet dat - om een uur vrij te houden? En wat als er sprake is van lichamelijk ongemak dat een normale rit dwarsboomt? "Griep of koorts betekent wat mij betreft een dag overslaan", oordeelde hoofdredacteur Rodrick de Munnik van *Fiets* gelijk. "Je moet niet spelen met je gezondheid." Die dagelijkse belasting kan ook leiden tot blessures. De eerste weken was dat merkbaar; na een wat zwaardere inspanning speelde de linkerknie op. Gelukkig weerhield het zeurende gevoel me er niet van 60 minuten of meer te fietsen. Maar een jaar is lang. En als ik een dag niet rijd, dan help ik, zuiver bekeken, @ElkeDagEenUur om zeep. Iedereen kan er wat van vinden; ik besloot het spel zo eerlijk mogelijk te spelen. Wat écht niet gaat, gaat niet. En dat zal ik te zijner tijd mededelen. Ach, die 365 dagen komen we wel door... ongeschonden. *That's the spirit!*

VERMOGEN :	REFERENTIE	LEON DE KORT
Max P (W)	473	343
Max P (W/kg)	6,24	2,75
Anaer. Drempel (W)	380	250
Anaer. Drempel (W/kg)	5,19	2,00
Aer. Drempel (W)	311	175
Aer. Drempel (W/kg)	4,24	1,40
<b>FYSIOLOGIE:</b>		
VO2max (ml/min/kg)	72,9	34,30
Max lactaat (mmol/L)	9,68	13,70
Volhoudtijd > Drempel (sec)	349	269
VO2 Efficiency (OUES)	#DEEL/0!	#DEEL/0!
VO2 Efficiency / BSA	#DEEL/0!	#DEEL/0!
Fiets-Economie	10,20	#DEEL/0!
<b>VENTILATIE:</b>		
Min - VE/VCO2	23,3	#DEEL/0!
3,5 - Teugvol. /L	1,46	1,77
3,5 - Ademfreq.	29	51