



TEKST JURGEN VAN TEEFFELN

# LEGE BIDON

*Ah, dit was het dus. Toen ik een kwartiertje eerder op mijn fiets was gestapt, had ik al het gevoel iets vergeten te zijn. Telefoon? Check! Bandjes op spanning? Check! Banaantje? Check! Maar dit was het dus. Ik heb mijn bidon niet gevuld. Hoewel niet dorstig, pakte ik uit een soort gewoonte mijn bidon uit de houder en ik merkte het meteen: bijna leeg. Shit. Want die andere bidon is wel gevuld, maar niet met water. Er zit een reservebandje en een setje bandenlichters in. Het is ijdeltuiterij, ik weet het, maar ik vind zo'n zadeltasje nog steeds onprofessioneel.*



Jeroen van Teeffelen is promovendus fysioloog en freelance sport- en wetenschapsjournalist. Onlangs verscheen zijn boek 'Het maakbare uur. Een zoektocht naar de ultieme wielersprestatie'. Veel sportwetenschappelijke onderwerpen uit deze rubriek worden ook behandeld in zijn podcast: [slimmer-preseren-podcast.nl](https://www.slimmer-preseren-podcast.nl)

Waar ik het normaliter kan doen met een watervoorraad van driekwart liter op de fiets, is dat vandaag dus de **facto slechts** een klein plasje van pak 'm beet honderd milliliter. Ik kan mijn bidon altijd bij een tankstation vullen natuurlijk en op dit moment valt het sowieso nog wel mee met mijn dorst. Ik stop de bidon weer terug op zijn plek bovenop de onderbuis. Wat heb ik eigenlijk vanochtend gedronken? Twee kopjes thee en twee koppen koffie; als het om vocht gaat, ben ik prima gevuld. Ik denk aan de profs die tijdens hun kortere tijdritten ook geen bidon meenemen, omdat drinken op de fiets als je snel wil gaan nou eenmaal kostbaar tijdverlies geeft. Waar ligt precies de grens om zonder drinken op de fiets te stappen? Afgaande op het werelduurrecord kan ik het in ieder geval een uur volhouden. Bovendien: ik ben niet van plan om – net als bij zo'n poging – volle bak te gaan trappen, laat staan dat ik in een opgewarmd indoor Velodroom aan het fietsen ben. Mischien kan ik bij deze temperatuur van twintig graden de geplande twee uurtjes prima volhouden met het restant van de vorige keer in mijn bidon.

Soms is het ook onnodige ballast, zo'n tot de nok gevulde bidon op de fiets. Oké, voor een renner die door pech op achterstand van het peloton is geraakt is een plakbidon een slim hulpmiddeltje, maar ik rij vandaag in mijn uppie. Zo'n volle bidon geeft alleen maar extra gewicht als ik straks de Amerongse Berg op rij. Niet voor niks gooien de renners in de laatste fase van de race hun bidon weg. Voor hen tellen alle overbodige grammetjes natuurlijk.

Ik moet denken aan het verhaal dat een paar jaar geleden rondom Chris Froome de ronde deed. In de jacht op marginale winsten had de dokter van de Sky-ploeg bedacht dat Froome bergop extra tijd op zijn concurrenten kon pakken door de renner te adviseren weinig te drinken en zo het lichaam uit te drogen. Functionele dehydratie, noemde dokter Palfreeman het. Door Froome twee liter vocht te onthouden en hem op die manier twee kilo lichter te krijgen kon de Brit 47 seconden winst op de klim naar Alpe d'Huez behalen, zo had de dokter op een congres aan vakgenoten uitgelegd. Ondanks dat ik voel dat ik een beetje een droge mond krijg, laat ik mijn bidon nog maar lekker op zijn plek. Nog twintig kilometer tot de Amerongse Berg.

### 33 GRADEN

Dat je op de fiets echt niet al het vocht dat je al zwetend verliest nauwgezet hoeft aan te vullen, blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Ruim tien jaar geleden lieten Zuid-Afrikaanse onderzoekers een groep wielrenners op verschillende dagen een tijdrit van tachtig kilometer in het lab fietsen. De temperatuur in de onderzoekskamer hadden ze opgestookt naar 33 graden en de luchtvochtigheid was vijftig procent. Gelukkig voor de proefpersonen kregen ze via een ventilator wel de wind op hun lijf toegewaaid alsof ze buiten met veertig kilometer per uur aan het fietsen waren.

Tijdens de controletest mochten de renners tijdens de tijdrit zoveel water drinken als ze wilden, om en nabij de an-

derhalve liter in totaal. Het was niet genoeg om op gewicht te blijven: toen de proefpersonen na afloop van de ruim twee uur durende tijdrit op de weegschaal gingen staan, sloeg die twee procent minder ver uit dan voordat ze op de fiets stapten. In de experimentele test kregen de renners daarom extra water te drinken, zodat het gewichtsverlies beperkt bleef. Dat laatste lukte perfect. Maar het extra vocht zorgde er geenszins voor dat de tijdrit ook sneller werd afgeraffeld. Kortom: voor de fietsprestatie is het niet noodzakelijk dat je elke liter zweet die je verliest, direct aanvult.

Het is in lijn met Canadees onderzoek waarin de mate van uitdroging tijdens een lange fietstest werd gemanipuleerd door een variabele hoeveelheid vocht in de arm van de proefpersonen toe te dienen zonder dat zij wisten hoeveel dit was. Zolang het gewichtsverlies niet meer dan drie procent bedroeg, had de fietsprestatie niks te lijden. Om te kijken welke rol het dorstgevoel speelde, konden de proefpersonen naar believen hun mond spoelen met water. Het was heerlijk, maar ze gingen er niet harder van fietsen. Ik laat mijn bidon nog maar even zitten, het is nog tien kilometer tot de Amerongse Berg.

Maar bewust heel veel minder drinken dan dat je eigen dorstgevoel aangeeft, dat geeft wel de nodige problemen, zo zagen ook de Zuid-Afrikaanse onderzoekers. Want wanneer de renners tijdens hun tijdrit veel minder water voorgeschoteld kregen dan de anderhalve liter die ze uit eigen beweging tijdens de controletest naar binnen klokten, ging dat wél ten koste van hun fietsprestatie. Het getrapte vermogen tijdens de tijdrit ging met gemiddeld 15 watt omlaag en de renners deden bijna vier minuten langer over de tachtig kilometer.

Nog een kilometer tot de voet van de Amerongse Berg. De pup is er wel een beetje uit, merk ik. De benen voelen zwaar en ik heb serieuze dorst. Ik ben benieuwd hoeveel kilo ik inmiddels ben kwijtgeraakt sinds ik van huis vertrokken ben. He-las voor mij, ook hier is nergens langs de weg een weegschaal te bekennen. Langzaam pak ik mijn bidon uit de houder en breng de drinktuit naar mijn mond. Oef, wat smaakt dat lekker zeg. Ik voel me licht, maar ook sterk en schakel nog een tandje bij. Ik ben klaar voor een KOM op de Amerongse Berg. **■**

**■ IK MOET DENKEN AAN HET VERHAAL DAT EEN PAAR JAAR GELEDEN RONDOM CHRIS FROOME DE RONDE DEED. ■**