

TEKST JURGEN VAN TEEFFELEN

PENSIONADO

OUDJES IN DE SPORT

Het is officieel: Alejandro Valverde gaat eindelijk afscheid nemen van de koers. De Spanjaard kan er niet meer omheen, 'Will retire on 2022-12-31' vermeldt de site van ProCyclingStats inmiddels. Ik zie het beeld, van een Valverde die op oudjaarsavond om exact middernacht zijn racefiets aan de cactussen hangt terwijl hij als cadeau een scootmobiel van zijn ploeggenoten in ontvangst neemt, al voor me.

Als deze speciale episode van *El día pensionado* uitgebracht wordt, dan is Valverde 42 jaar. Is dit de goede leeftijd voor een atleet om met pensioen te gaan? De net vijftig geworden Duitse langebaanschaatster Claudia Pechstein, die begin dit jaar nog deelnam aan de Olympische Winterspelen, zal zeggen van niet. Ook de succesvolste quarterback aller tijden, de 44-jarige American footballspeler Tom Brady, weet nog steeds niet van ophouden. En kijk je naar het betaalde voetbal, dan is er altijd wel een keeper op leeftijd te vinden die nog op het hoogste niveau mee kan.

SCHIETSPORT

Echter, Valverde is nu eenmaal geen keeper, maar een fietser. En dan lijkt 42 jaar een mooie leeftijd om afscheid te nemen. Oké, Chris Horner bleef beroepsrenner tot zijn 48ste en Jeanne Longo won op haar 52ste nog het Frans kampioenschap tijdrijden, maar hele grootse daden op een racefiets of mountainbike worden nu eenmaal steeds moeilijker wanneer de jaren gaan tellen. Om als krasse knar nog olympisch goud te halen, dan kan dat het beste op een paard of in een boot gebeuren, of moet er een boog of geweer worden aangeschaft. Vanaf de eerste moderne Spelen in 1896 hebben namelijk meer dan 125 vijftigplussers nog ermetaal binnengesleept bij het paardrijden, zeilen en schieten. Absolute koploper wat betreft de leeftijd is de Zweed Oscar Swahn, die op zijn 72ste nog een zilveren plak op het onderdeel 'dubbel shot op lopend hert, in een team' op de Spelen van 1920 won.

Hoewel ook Joop Zoetemelk kan bevestigen dat het schieten op een lopend hert of ander wild een fijne tijdsbesteding voor een gepensioneerde renner is, zal Valverde toch ook graag de komende jaren zijn rondjes blijven fietsen. Maar of er voor hem dan nog een KOM in zit? Ik betwijfel het, tenzij hij de afgelegene geitenpaadjes gaat opzoeken die nu alleen de lokale geiten nog maar kennen. Want neem je de fysiologische factoren die van belang zijn om hard te fietsen in ogenschouw, dan pieken die toch echt voor het dertigste levensjaar. Vanaf dan treedt het licha-

melijke verval onherroepelijk in: de maximale hartfrequentie daalt, spieren krimpen, bloedvaten worden stijver en de uitwisseling van zuurstof in het lichaam wordt net even wat minder efficiënt.

EXPONENTIEEL

De achteruitgang uit zich onder andere in een afname van de maximale zuurstofopname, wat vanaf je 25ste plaatsvindt. Niet alleen in onge-trainde mensen daalt deze met ongeveer tien procent voor elke tien jaar, dit gebeurt ook in atleten die het na hun piekjaren kalmpjes aan gaan doen. Zo bereikte Miguel Indurain op zijn 46ste weliswaar nog steeds een bewonderenswaardige maximale zuurstofopname van 5,3 liter per minuut op de fietsergometer, maar deze waarde was wel bijna twintig procent lager dan in 1994, het jaar waarin de Spanjaard een van zijn vijf Touroverwinningen boekte.

Het gevolg voor de sportprestatie laat zich raden, zo laat Australisch onderzoek uit 2010 zien. De onderzoekers zetten de wereldrecord-tijden voor leeftijdsklassen tussen dertig en negentig jaar van meerdere sporten op een rij en vonden een exponentiële afname. Tot een jaar of vijftig à zestig blijft het verval nog beperkt tot zo'n tien procent, erna is er geen redding meer aan en holt de prestatie keihard achteruit. De resultaten van aangehaald onderzoek vertellen dat gewichtheffen de sport blijkt waar de aftakeling door ouderdom het snelst zichtbaar wordt en roeien de sport is waarbij de veroudering zich het meest vertraagd manifesteert.

Fietsen zit daar een beetje tussen. Het heeft er ook mee te maken hoe lang je als krasse knar met de fiets op pad wil gaan. De negatieve invloed van het stijgen der jaren is namelijk een stuk groter op het korte, explosieve werk dan tijdens een langere duurinspanning. Dit komt omdat de spierrimp – vanaf 25 jaar – de krachtige en snelle, type 2 spiervezels harder treft dan de langzame, type 1 vezels. Hierdoor treedt er met het ouder worden een onevenredige daling in spierkracht op. Het resultaat: de pieksnelheid neemt af.

6 HET ZORGT ERVOOR DAT JUIST IN ULTRARACES DE OUDERE FIETSER NOG UITSTEKEND WEET TE PRESTEREN. 99

**66 GELUKKIG IS FIETSEN
VEEL MÉÉR DAN PURE
SPIERKRACHT IN JE BENEN
KUNNEN GENEREREN. 55**



Jurgen van Teeffelen is gepromoveerd fysioloog en freelance sport- en wetenschapsjournalist. Februari 2019 verscheen zijn boek 'Het maakbare uur. Een zoektocht naar de ultieme wielersprestatie'. Meer informatie op jurgenvanteeffelen.nl

VIJFDUIZEND KILOMETER

Gelukkig is fietsen veel méér dan pure spierkracht in je benen kunnen genereren. Slim gebruikmaken van de rug van je voorganger, weten wanneer je op een klim wel of niet moet aanzetten, omgaan met vermoeidheid, afzien, et cetera. Het goede nieuws hierbij voor Valverde en andere MAMILS – of de vrouwelijke variant, de OWL (Older Woman in Lycra) - is dat sommige belangrijke mentale en strategische vaardigheden pas op veel latere leeftijd pieken. Het zorgt ervoor dat juist in ultraraces de oudere fietser nog uitstekend weet te presteren. Een leeftijdsanalyse van de deelnemers aan de vijfduizend kilometer lange Race Across America en de voorafgaande kwalificatiewedstrijden liet zien dat de helft van de finishers tussen 35 en 49 jaar oud was en de leeftijd van de winnaars 37.

Maar om nu als dertigplus fietser meteen aan het thuisfront te melden dat je je gaat voorbereiden op een race van een slordige vijfduizend

kilometer en daardoor veel kilometers moet gaan maken? Ook als je favoriete rondje een uur-tje duurt, dan is het nog steeds mogelijk om op je 42ste thuis te komen met een pr. Francesco Moser, die tussen 1984 en 1998 al zes keer het werelduurrecord had aangevallen, maakte in 1994, op 42-jarige leeftijd, zijn rentree voor het uur en reed gewoon verder dan hij tien jaar eerder had gedaan. Wat hierbij de Italiaan zeker hielp waren de vernieuwde inzichten in fietsmaterialen en aerodynamica die in die tijd ontstonden. Mocht je jezelf op je vijftigste dan toch een cadeau willen geven, denk dus gerust eens aan een nieuwe fiets.

Alejandro Valverde heeft nog een mooie, lange wielertoekomst voor zich. Er wachten de Spanjaard de komende zestig jaar nog genoeg uitdagingen op de fiets. Het werelduurrecord bijvoorbeeld. Dat staat bij de honderdplussers namelijk alweer acht jaar. Afstand: 26,927 kilometer. ≡