

# TESTEN EN AFMETEN

Armand Bettonviel geldt in de internationale sportwereld als voorloper op het gebied van inspanningsbiochemie. Hij begeleidde met een gedetailleerde voedings- en hydratatieplan Eliud Kipchoge toen de Keniaan in Wenen als eerste de marathon onder de twee uur liep. Esther van Etten sprak met hem over zijn aanpak.

Tekst Koen van der Velden/Esther van Etten

**D**e beste judoka's, voetballers, (sprint)baanwielrenners, schaatsers, shorttrackers en hardlopers vertrouwen op de adviezen van Bettonviel. Zo ook Eliud Kipchoge. Bettonviels motto: 'Laat niets aan het toeval over.'

## Armand, hoe heb jij het record van Kipchoge ervaren?

'Het was een geweldige reis die bijna een jaar duurde, en het is een voorrecht om met Eliud te werken. Als ik uitleg wat ik wil doen, gaat hij daar honderd procent voor. Je hebt atleten die goed willen presteren en atleten die echt de urgentie hebben om het uiterste uit zichzelf te halen. Eliud behoort tot de laatste categorie. In Wenen voerde hij exact tot op de seconde uit wat we hadden afgesproken. We konden daardoor laten zien dat het menselijk lichaam in staat is om een dergelijke prestatie te leveren.'

## Ik heb met kippenvel zitten kijken. Raakt het jou ook persoonlijk?

'Tijdens de race ben ik gefocust. Ik sta in contact met meteorologen, moet kijken of Eliud het plan goed uitvoert, of hij de juiste hoeveelheid op het juiste moment drinkt en of het drankje daarbij exact de goede temperatuur heeft. Achteraf heb ik natuurlijk genoten. Ik zat in een hokje bij het parcours. Vanwege de drukte had ik een bewaker. Die stelde voor om de bidons die we hadden aan het publiek te geven. Toen de deur openging, zag ik een stormloop aan mensen. Toen realiseerde ik me pas hoe bijzonder het was.'

## Je bereidt alles tot in de puntjes voor. Gebeurde er tijdens de race iets waar je alsnog niet op gerekend had?

'Nee, alles verliep volgens plan. We waren goed voorbereid. Denk bijvoorbeeld aan

de temperatuur van de drank. Meteorologen voorspelden dat de zon op kilometer twintig zou doorbreken. Daar moet je op inspelen door de temperatuur van de drank aan te passen. Als ik wist dat hij over tien minuten langskwam, gaf ik aan een staffid een drankje dat in dat tijdsbestek precies tot de goede temperatuur zou zijn opgewarmd. Alle bidons die Eliud weggooiden, hebben we opgeraapt voor directe analyse. Het plan was compleet.'

## Kun je jouw aanpak vertalen naar recreanten die een knappe tijd willen lopen?

'Het begint met je voorbereiding. Bekend is dat een marathon bij de 30/35 kilometer begint. Als je dan geen maatregelen hebt getroffen qua drinken, heb je een probleem. Het zijn simpele dingen die je kunt doen. Maak een drinkplan. En vooral: test dat plan. Kies een drankje dat bij jou past. Vervolgens is het trainen, trainen, trainen. Maak het je eigen. Hoe meer je het doet, des te makkelijker het tijdens een marathon zal gaan.'

## Veel mensen kijken alleen naar hun schema's op het gebied van looptraining.

'Het is zonde dat men zich vier, vijf, zes maanden helemaal uit de naad werkt en vervolgens op het vlak van voeding en hydratatie onvoorbereid naar een evenement gaat. Je moet weten wat je tijdens een marathon aan gewicht verliest en wat je daar tegenover moet stellen. Je moet de organisatie kennen, weten waar de drankposten zijn. Eigenlijk zouden dat de minimale vereisten moeten zijn.'

## Wat is het belang van het onderweg innemen van koolhydraten?

'Ik heb targets die ik met Eliud moet halen.

*'Werkt iets goed, dan moeten je zorgen dat het op je harde schijf komt te staan'*



Uiteindelijk wil ik dat hij onderweg een bepaalde hoeveelheid gewicht verliest. Hoe lichter hij is, hoe sneller hij bij de finish komt. Daar kijk ik naar tijdens de wedstrijd, onder meer aan de hand van weersomstandigheden. Daar baseer ik een drinkplan op. We maken ook gebruik van spoelen met koolhydraten, vooral in de laatste fase van een race.'

## Hoe werkt dat?

'Vermoedelijk omdat de hersenen denken dat er voeding onderweg is, fop je ze. In een laat stadium van de race heeft het niet zoveel zin meer om koolhydraten door te slikken, want het duurt even voor deze door het maag-darmstelsel worden opgenomen. Door alleen te spoelen activeren bepaalde sensoren het belonings- en bewegingsgebied in de hersenen die vervolgens de spieren positief blijven stimuleren. Bij andere sporten, zoals judo, gebruik ik het ook, om te voorkomen dat atleten gewicht aankomen.'

## Kun je het onderweg drinken trainen?

'Het is wel een uitdaging om op een dergelijk hoge snelheid te kunnen drinken. De hoeveelheid die Eliud in Wenen dronk, was echt bijzonder. Ook hier geldt weer: hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Je moet goed kunnen schakelen tussen het door de neus en mond ademen. Bij de een gaat dat beter dan de ander. Je moet daarin investeren. Uiteindelijk zal het je prestatie substantieel verbeteren.'

## Wat adviseer je qua voeding tijdens de laatste dagen voor een evenement?

'Om optimaal aan de start te verschijnen, moet je wennen aan wat je voorafgaand aan een prestatie wilt eten. Maak een voedingsplan dat past bij de aankomende inspanning en waar jij je het prettigst bij voelt. Neem iets dat je graag eet en waar je lichaam goed op reageert. Eventueel kun je in de laatste twee dagen voor een marathon

koolhydraten laden om je energievoorraad op te bouwen.'

## Ik ga altijd als een komeet als ik cafeïne heb genomen. Kun je het gebruik daarvan aanraden?

'Dat kan je zeker nemen. Een kleine minderheid kan er beter vanaf blijven, maar de meeste mensen hebben er baat bij. Voor het overgrote deel van de sporters zou ik zeggen: zet het op je agenda en test het grondig uit.'

## Bietensap?

'Daarvoor geldt hetzelfde. Test het en kijk hoe het valt. Wat voor de een werkt, doet voor de ander niks.'

## Het is niet zwart-wit.

'Je moet kijken naar de prestatie die je wilt leveren, en de stoffen ontdekken die mogelijk ondersteunend kunnen zijn. Dat is simpelweg een kwestie van testen en afstappen. Dit wel, dat niet. Aanpassen en sturen. Op die manier maak je jezelf beter. Met Eliud waren we ook constant aan het testen. Ik heb een cijfermatig doel voor ogen, en vervolgens gaan we proberen. Werkt iets goed, dan moeten je zorgen dat het op je harde schijf komt te staan. Dan zit het er zo ingebakken dat je niet eens meer hoeft na te denken.'

**Esther van Etten** is voedingsdeskundige van Le Champion en sportdiëtist. Naast haar werkzaamheden als diëtist, geeft Esther een aantal uren per week hardlooptrainingen.



Op de volgende pagina's vier troostrijke recepten →