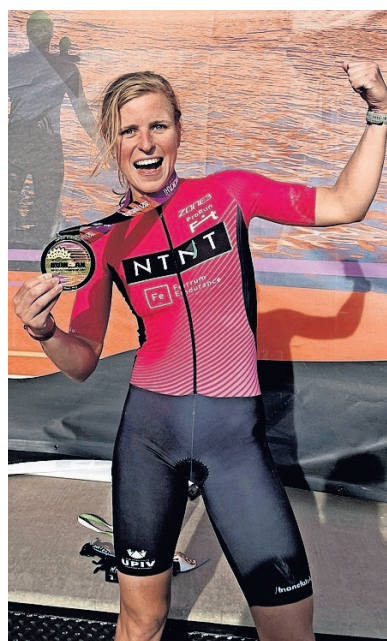


Het hele lichaam is aan het op raken.
De batterij kan ook echt leeg gaan.

Guido Vroemen, bondsarts Nederlandse Triathlon Bond



Kyra Meulenberg tijdens een training voor de Iron Man in Utah.
FOTO THIJS BISSCHOP



De nieuwe wereldkampioene viert haar titel.

Volgens Rob Frambach, wedstrijd-directeur van de Nederlandse tak, is Ironman een beeldmerk geworden. Het is cult en vertegenwoordigt een levensstijl. “De heroïek en uitputting maken het tot een andere categorie dan gangbare sporten. Het vraagt een maandenlange complete overgave om het überhaupt te kunnen volbrengen.”

Maanden nodig voor herstel

In 1978 ontstond het wedstrijdconcept, toen drie Amerikaanse mariniers wilden weten wie de sterkste was. De een liep marathons, een an-

der trok dagelijks baantjes in de baai van Hawaï en de derde fietste over het eiland. Een combinatie van die drie sporten zou het antwoord geven. Inmiddels zijn er jaarlijks wereldwijd driehonderd krachtmetingen.

Het parcours in Utah is zwaar, weet Meulenberg. Het loopgedeelte kent een hoogteverschil van 400 meter en bij het wielrennen moet verticaal een afstand van 2200 meter worden afgelegd, met twee venijnige klimmetjes aan het eind. “Voor een Nederlandse is dat wel veel.”

Ze doet haar verhaal telefonisch, twee dagen voor de start. Wie weet hoe ze zich na de finish voelt? Of ze dan in staat is tot het voeren van een gesprek? Na Mallorca deed ze er een paar maanden over om fysiek te herstellen. Daar had ze de laatste drie kilometer strompelend afgelegd, nadat haar coach de medici had overtuigd dat het verantwoord was om door te lopen. Ze heeft daarvan geleerd, zegt ze. “Ik zal niet meer dezelfde fouten maken. Ik moet blijven wandelen en niet gaan liggen, om te voorkomen dat ik weer in een ziekenauto beland.”

Mindset is belangrijk bij de Ironman. Het is de kunst om je hoofd te trucen, zoals Meulenberg het omschrijft. Op moeilijke momenten graaft zij in haar geheugen naar ogenblikken dat ze zich wel goed voelde, en haalt vrolijke liedjes naar boven. Om zo de negatieve gedachten uit te bannen. Want de pijn komt, de vermoeidheid ook. Daar is geen ontkomen aan.

“Mijn coach zegt dat acht van de tien Ironmans niet gaan zoals ge-

pland. Dat maakt je sterker. Door de omvang van de wedstrijd is niet alles te voorzien. Ook spelen externe factoren als het weer een rol.”

Het kán gezond

Deze zaterdag is het water koud (slechts 16 graden), de lucht droog en de temperatuur hoog – rond de 25 graden Celsius. Oververhitting van het lichaam is gevaarlijk, weet sportarts en inspanningsfysioloog Guido Vroemen. Daar zijn weleens atleten aan overleden. “Als de kerntemperatuur boven de 40 graden uitkomt, dan functioneert je brein minder goed. Rennen kan niet meer. Je kunt niet meer gecoördineerd lopen. Dan zie je deelnemers zwalken.”

Het lijf wordt tot het uiterste getest. Het zwemmen en wielrennen zijn niet zo zwaar, qua belasting voor spieren, pezen en aanhechtingen. Maar het lopen des te meer. Zeker als je al vermoeid aan de marathon begint. “Het beste is om heel lang met de rem erop te sporten. Dus makkelijk door het water glijden, comfortabel fietsen en zo lang mogelijk technisch verzorgd lopen. Dan kun je de schokken ook netjes opvangen en ontstaan er minder scheurtjes in banden en spieren. Eigenlijk begint de wedstrijd pas na 20 kilometer lopen”, vertelt hij.

Vroemen is de bondsarts van de Nederlandse Triathlon Bond, die de voorbije maanden met een crisis

Wereldkampioene
Kyra Meulenberg: ‘Als het makkelijk zou zijn, is het niet leuk’

kampte na meldingen van fysiek en emotioneel grensoverschrijdend gedrag. “Er is veel gebeurd. Ik probeer me al jaren hard te maken voor gezonde sportbeoefening. Dit type belasting kan op een gezonde manier.”

Verstandig trainen en rust inbouwen, luidt zijn advies, voor beide disciplines. “Bij de olympische triatlon is de intensiteit hoger. Atleten zitten tegen de limiet aan van hun hart en longen. Bij de Ironman lopen de deelnemers nooit heel lang in het rood. Daar zit de uitputting meer bij de spieren. Het hele lichaam is aan het op raken. Daar kan de batterij ook echt leeg gaan.”

De Ironman vraagt dus om een specifieke voorbereiding. “Een sporter verbrandt al snel meer dan zeventienhonderd kilocalorieën. Dat is een enorme hoeveelheid.” Trainingen zijn niet gericht om een hoge zuurstofopname te stimuleren, maar om het ‘systeem’ efficiënter te maken: het lichaam moet voor de energievoorziening vooral veel gebruik kunnen maken van vetverbranding. Want dan zijn er minder koolhydraten nodig en hoeft er minder voeding ingenomen te worden tijdens de race, wat de kans op overbelasting van het maag-darmstelsel vermindert.

Op Mallorca werd Meulenberg in één keer niet lekker, na de laatste drinkpost. In Utah blijkt het lopen ‘een groot feestje’. Een paar uur na de finish stuurt ze een app’je. “Teder een leek zowat te wandelen en ik kon steady doorlopen.” Met een tijd van 10 uur, 39 minuten en 51 seconden wint ze in haar leeftijdscategorie (25-29 jaar) de wereldtitel.

Tennis

Superster-in-wording Alcaraz wint masterstoernooi Madrid

De net 19 jaar oude Carlos Alcaraz heeft het masterstoernooi van Madrid op zijn naam geschreven. De nummer 9 van de wereld liet gisteren in de finale de Duitser Alexander Zverev, die vorig jaar de titel pakte, met 6-3 6-1 kansloos. De eenzijdige finale duurde slechts één uur en twee minuten. Zverev besloot het duel met een dubbele fout.

Op weg naar de finale had Alcaraz al gewonnen van Rafael Nadal en Novak Djokovic. Titelhouder Zverev won bij de laatste vier van de Griek Stefanos Tsitsipas.

Zverev maakte een wat uitgeluste indruk in het Caja Mágica. De nummer 3 van de wereld maakte veel onnodige fouten en kwam er geen moment aan te pas tegen Alcaraz, die na zijn lange driesetter van zaterdag een bijzonder fitte indruk maakte. Zverev noteerde 25 onnodige fouten, waaronder zestien met zijn forehand. In totaal won de

Duitser slechts 29 punten en slechts zes op de service van Alcaraz.

Roland Garros

Voor Alcaraz, de jongste winnaar ooit in Madrid, is het zijn tweede masterstitel van het jaar. Vorige maand wist hij al het toernooi van Miami op zijn naam te schrijven.

Met zijn titel in de Spaanse hoofdstad maakte Alcaraz duidelijk dat er op Roland Garros serieus rekening met hem gehouden moet worden. Het tweede grandslamtoernooi van het jaar begint over twee weken.

“Je bent op dit moment de beste speler ter wereld en je bent een superster in wording. Je gaat dit toernooi vast nog heel vaak winnen”, zei Zverev tijdens de prijzencereemonie. “Hoewel ik dik heb verloren, is dit mijn favoriete toernooi. Sorry voor de finale, want het was niet de beste wedstrijd.” ANP

Buitenlands voetbal

Schalke terug in Bundesliga

Schalke 04 keert na een seizoen afwezigheid terug in de Bundesliga. De club uit Gelsenkirchen won zaterdag met 3-2 van FC Sankt Pauli en is met nog één duel te gaan zeker van promotie.

Schalke degradeerde vorig seizoen uit de hoogste Duitse competitie, waarin de club sinds 1991 actief was. In het seizoen 2017-2018 eindigde Schalke nog als tweede.

Met de van AZ gehuurde Thomas Ouwejan in de basis knokte Schalke zich op eigen veld tegen Sankt Pauli terug van een 2-0 achterstand. Simon Terodde scoorde in de tweede helft twee keer en Rodrigo Zalazar maakte in de 78ste minuut de 3-2.

Barcelona

Trainer Xavi van FC Barcelona heeft zijn eerste doel behaald. De Catalaanse ploeg stelde zaterdagavond met een late zege bij Real Betis (1-2) kwalificatie voor de Champions League veilig. “Ons eerste doel was

om de Champions League te halen, nu valt een last van onze schouders”, zei Xavi. “Het volgende doel is als tweede te eindigen in de competitie. We zijn op de goede weg.”

Xavi, een clubicoon, volgde begin november de ontslagen Ronald Koeman op als hoofdtrainer van Barcelona. Zijn club stond op dat moment op de negende plaats in La Liga. Xavi mocht in de winter heel wat nieuwe spelers halen, onder wie Ferran Torres, Pierre-Emerick Aubameyang en Adama Traoré. Het versterkte Barcelona wist daarna weer richting de top van La Liga te klimmen. Real Madrid is dit seizoen een klasse apart en verzekerde zich vorige week al van de Spaanse titel, maar de tweede plek is nu stevig in handen van Barcelona. “We hebben een monsterklus verricht en verdienen het om volgend seizoen weer in de Champions League te spelen, de competitie waarin wij thuishoren”, zei Xavi. ANP

Wielrennen Gilbert pakt eindzege in Vierdaagse van Duinkerken

Wielrenner Gerben Thijssen heeft voor de vierde Belgische dagzege op rij gezorgd in de Vierdaagse van Duinkerke. De 23-jarige Belg van Intermarché-Wanty-Gobert won na 182,9 kilometer tussen Ardres en Duinkerke de sprint van de laatste etappe. Hij begon in het noorden van Frankrijk de sprint en bleef de Franse sprinters Hugo Hofstetter en Lorenzo Manzin ruim voor. De eindzege van de Vierdaagse van Duinkerke was voor Philippe Gilbert. De 39-jarige Belg van Lotto Soudal had eerder de derde etappe gewonnen. Hij zag de eindzege in de laatste etappe niet meer in gevaar komen. ANP

Voetbal Nouwen weer landskampioen met Chelsea

De voetbalsters van Chelsea hebben voor het derde jaar op rij de landstitel veroverd in Engeland. Op de slotdag van de Women's Super League won de ploeg van Oranje-international Aniek Nouwen met 4-2 van Manchester United, waardoor Chelsea de voorsprong van één punt op Arsenal behield. Verdedigster Nouwen (ex-PSV) viel na een uur in. Bij Manchester United stond Jackie Groenen in de basis. Vivianne Miedema sloot met Arsenal de competitie af met een zege bij West Ham United: 0-2. Miedema heeft een aflopend contract en staat naar verluidt voor een overstap naar Barcelona. ANP