

Morgen WEEKEND



De «zotte gezinspuzzel» van Siska Schoeters

Johan Heldenbergh
van burn-out naar Hollywood

«Ik denk altijd:
nu val ik door
de mand»



Mee op comeback-tour
in Duitsland met
Helmut Lotti



Dora Janssen (80)

«De wereld is te mooi
om thuis te blijven»

NA VERBOD ROUND-UP

Hoe gevaarlijk
zijn uw poetsproducten?

UNEKE RECORDPOGING: 42,195 KM LOPEN IN MINDER DAN 2 UUR

DE MARATHON wordt EEN SPURT

Een marathon in minder dan 2 uur: dat is de historische prestatie die drie lopers morgen willen leveren. Drie 'minuutjes' onder het huidige wereldrecord duiken lijkt een kleintje, maar het is wel degelijk een wereld van verschil. Ter vergelijking: de huidige recordhouder zou liefst een kilometer achterstand hebben op het moment dat het trio finisht. • BIEKE CORNILLIE •

1. De zuinigste atleten

Alles moet perfect zitten. De wind – liefst geen zuchtje. De temperatuur – 12 graden is perfect. En last but not least: de benen van Eliud Kipchoge (32), Zersenay Tadese (35) en Lelisa Desisa (27). Dat zijn de drie Afrikaanse gladiatoren (grote foto) die morgen in alle vroegte op het racecircuit van Monza, ten noorden van Milaan, onder de magische grens van 2 uur willen duiken op de marathon. Eliud Kipchoge wordt beschouwd als de snelste marathonloper ooit. Maar zijn kompaan, ex-wielrenner Tadese, liep hem ooit sneller dan 2 uur en 10 minuten. Desisa's persoonlijke record staat op 2 uur, 4 minuten en 45 seconden. Het gouden trio werd dan ook niet gekozen op basis van hun huidige palmares, wel voor het potentieel van hun lichaam. Om er een te noemen: Tadese heeft de laagste loopoeconomie ooit. Anders gezegd: niemand kan zo snel lopen en tegelijk zo weinig energie verbruiken. «Het trainingsschema van de drie zal er niet anders uit zien dan dat voor een 'gewone' marathons, licht Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie van de vakgroep Sport- en Bewegingswetenschappen van UGent toe. «Het verschil zit hem wel in de details die ingevuld worden in functie van de fysiologische eigenschappen van de atleet. Heel specifieke en persoonlijke trainingen om nog meer zuurstofopname te verkrijgen. Tel daarbij een flinke portie genetische voorbesteding, een tot in de puntjes uitgebalanceerd voedingschema – ook tijdens de wedstrijd – en je komt al een heel eind.»

2. Het nieuwste materiaal

De schoenen? Die zullen als gegoten zitten. Speciaal voor de wereldrecordpoging ontwikkelde initiatiefnemer Nike de Vaporfly Elite. In de tussenzool zit een laag gebogen carbon dat ervoor moet zorgen dat de energieretour groter is – kritisch gesproken van een Pistorius-effect, naar de sprinter die met twee hoogtechnologische protheses loopt. De Vaporfly bespaart volgens onderzoek 4 procent energie ten opzichte van een gewone hardloopschoen van het sportmerk. Geschatte winst op 42,195 km? Eén minuut.

3. Het perfecte parcours

Is ook perfect op maat van de recordpoging: het parcours. Het racecircuit van Monza heeft lange stroken, geen scherpe bochten en 18 hazen staan klaar om het pijlsnelle trio een vrijgeleide richting finish te geven. Al die perfecte, bijna kunstmatige omstandigheden zorgen er weliswaar voor dat de resultaten door de internationale atletiekbond niet in de officiële tabellen terechtkomen. Enkel reguliere wedstrijden worden erkend, geen privé-evenementen waarin alle omstandigheden perfect meezitten.

4. Drie minuten sneller lopen

De snelste marathon ooit werd afgeklokt op 2:02:57. Willen de drie Afrikanen onder de 2 uur finishen, dan moeten ze nog bijna 3 minuten of 4 seconden per kilometer sneller. Voorwie

EVOLUTIE
WERELDRECORD

1954
Kim Peters
2:17.39

1954
Abbe Bikila
2:12.11

2014
Dennis Kimetto
2:02.57

het een peulschil lijkt: dat is het allesbehalve. «Volgens de theoretische analyses op basis van alle eerdere recordpogingen duiken we pas in 2028 onder die 2 uur», weet professor Bourgois. «Berekening houdend met de evolutie van de mens, materiaal, voeding... Of er een limiet op die marathontijden zit? We stellen vast dat de marges steeds kleiner worden, maar de mens zal altijd records breken. Dat de tijdsmeting steeds nauwkeuriger wordt, helpt ook. Misschien verbreken wein de toekomst op een tienduizendste van een seconde.»

5. Kassa-kassa

Dat de vier laatste wereldrecords op de marathon op Adidas-schoenen gelopen werden, steekt bij Nike. Hun Breaking 2-project is sportief razend spannend, maar het is ook kassa-kassa. «Marathonlopers zijn doorgaans geen iconen, legt marketingexpert Gino Van Ossel uit. «En omdat die minder bekend zijn, kunnen ze heel hard inzoomen op de schoen die 'Het' moet doen. Slagen ze, dan rinkelt de kassa in alle Nike-gelederen: van marathonshoenen tot hun fashion-segment. Verbreken ze het record, maar gaat het trio niet onder de 2 uur, dan lijft het mooi. Het wordt pas een fiasco wanneer ze mislukken.»



DOEL

1:59.59

NODIGE SNELHEID

21,1 km/u

HUIDIG RECORD

2:02.57

TE OVERBRUGGEN VERSCHIL

3% of
4 sec/km sneller

MENSELIJKE LIMIT
VOLGENS DE WETENSCHAP

1:57.58

BELGISCH RECORD

2:07.19

Vincent Rousseau in Berlijn
op 24 september 1995



De vraag van 1 miljoen:
ING of Belfius op
Duivels-shirt?

ING en Belfius zijn verwikkeld in een bitse strijd om de nieuwe shirtsponsor van ons nationaal elftal te worden. Dat weet 'De Tijd'. ING is al sinds 2010 shirtsponsor en verlengde zijn contract in 2014 voor nog eens vier jaar. Maar ook Belfius wil na het WK, dat volgend jaar in Rusland plaatsvindt, een plekje op de wedstrijdtrui van de Rode Duivels. Zo graag dat CEO Marc Ratsire zich in eigen persoon met het sponsordossier zou bezighouden. En als twee banken vechten om de Rode Duivels, licht de Voetbalbond. ING betaalt nu jaarlijks zo'n 500.000 euro. Maar de concurrentie van Belfius en de sterke prestaties van de Rode Duivels zouden de prijs intussen al tot zeker 1 miljoen euro hebben opgedreven. (HG)

Opname van
dokter geldt
als bewijs

Wie een geluidsopname maakt van de consultatie met zijn arts, kan die bij eventuele problemen gebruiken in de rechtzaal.

Evelien Delbeke, gastprofessor Gezondheidsrecht en Gezondheidsrecht aan de Universiteit Antwerpen, maakt die conclusie op basis van een casusovername over het gebruik van heimelijke geluidsopnames van een gesprek tussen een advocaat en een cliënt. «Net als bij advocaten moeten ook artsen beseffen dat zo'n heimelijke geluidsopname in de rechtzaal gebruikt kan worden als bewijsmateriaal in een strafrechtelijke procedure», vertelt Delbeke. «In deze gevallen vormt de opname geen inbreuk in het privéliefen van de arts.» De Belgische Vereniging van Artsensyndicaten (BVAS) schrijft van het nieuws. «Dit maakt ons niet gelukkig», vertelt BVAS-voorzitter Marc Moens. «Bekende artsen moeten houden met een mogelijke heimelijke opname is zeker niet bevorderend voor een goed contact tussen de arts en de patiënt waar normaal gezien altijd sprake is van een zeker vertrouwen. Als wij goede geneeskunde willen beoefenen, zouden we ons niet telkens mogen afvragen of we al dan niet stiekem getapt worden als we een patiënt zien. Welke bedoelingen heeft zo iemand trouwens? Mocht de patiënt het op voorhand signaleren om bijvoorbeeld thuis nog eens te beluisteren hoe hij een bepaald advies moet opvolgen of omdat de uitleg complex is, is het al aanmerkelijk.» (KSN)

1.000 peukentegels
tegen zwerfui

De Vlaamse gemeenten krijgen zo'n 1.000 peukentegels. Dat zijn autobakken in de grond waarin sigarettenpeuken kunnen worden gedumpt. Die behoren tot de grootste vervuilers van straten en pleinen. Minister van Leefmilieu Joke Schauvliege (CD&V) krijgt de steun van de tabakindustrie, die het project mee financiert en samen met de overheid de strijd wil aanbinden met de plaag van het zwerfvuil. De primeur is voor de ingang van het station van Vilvoorde. De gemeenten beslissen zelf waar de tegels komen. Er wordt ook nog bekeken of de ondergrondse autobakken niet standaard kunnen worden geplaatst als er een nieuwe bushalte wordt ingericht.

Af en toe roken
even dodelijk als
verslaafd zijn

Mensen die sporadisch een sigaretje opsteken tijdens een avondje uit lopen dezelfde risico's als zij die dagelijks roken. Dat concluderen Amerikaanse onderzoekers na een vergelijkende studie bij 40.000 deelnemers. Daaruit bleek dat drie vierde van beide soorten rokers aan een hoge bloeddruk leden, terwijl meer dan de helft van beide groepen verhoogde cholesterol had. De sociale rokers uit de studie liepen dus hetzelfde risico op een hoge bloeddruk en cholesterol als verslaafde rokers.

Foto's: PNN/Nike/Mattus