

Bert Longin traint wetenschappelijk met professor Hespel

# ‘Omdat elk detail bepalend kan zijn’

Hij zou een gesetelde zakenman kunnen zijn die zich wentelt in de jetset, maar in plaats daarvan zit autopiloot Bert Longin uit Rotselaar elke minuut die hem ter beschikking is af te zien om toch maar dat tikkeltje beter te worden. Waarom doet eens mens dat?

## AUTOSPORT

Ief Vertommen

**J**e werkt sinds een aantal weken samen met professor Hespel van het ‘sportkot’ in

omloop waarop wij dienen uit te komen. Op die manier kennen wij er op voorhand haast elk detail van. Mijn zoon beschikt zelfs over een PlayStation waarop wij de omloop met onze eigen wagen kunnen verkennen. Wij rijden een echte wedstrijd, crashen inclusief.’

### Hoe ziet zo’n sessie er uit?

‘Er wordt begonnen met twintig minuten lopen, vervolgens tien minuten PlayStation, dan veertig minuten fietsen (polsslag stijgt in tien minuten van 111 naar 160), weer tien minuten PlayStation met verminderde reactiesnelheid en ten slotte nog eens twintig minuten fietsen. Ik voel me er super goed



Met PlayStation maakt Bert Longin zich helemaal vertrouwd met de volgende omloop. © Luc Verbruggen

gelijkse leven, te weinig wordt gedronken, was al langer geweten. Intussen hebben wij nog andere fouten ontdekt. Onder meer dat er te weinig zouten in onze dranken zijn. Krampen kunnen een gevolg zijn van te weinig drinken. Tijdens een race heb ik al eens 3,2 liter vocht verloren. Niet moeilijk wanneer de temperatuur in de cockpit

## Bert Longin actief op twee fronten ‘Groter niet altijd beter’

Zoals de voorbije jaren is Bert Longin op twee fronten actief: in het Belcarkampioenschap en in het FIA-GT-kampioenschap, dit

den. Wij staan momenteel op twee punten van de leiders en hebben er nog nooit zo goed voor gestaan. De anderen zien

Leuven. Wat is de filosofie achter dat opzet?

Bert Longin (terwijl er onder zijn home-trainer een enorme plas zweet ligt): 'Er wordt hier gepoogd van zoveel mogelijk de omstandigheden te imiteren waarmee wij tijdens een wedstrijd worden geconfronteerd. Reacties van het lichaam op ondermeer de druk en de warmte in de wagen. Wij zijn op zoek naar elk element, hoe klein ook, dat een verbetering kan aanbrengen.'

**Wat is het belang van het oefenen op die PlayStation?**

'Daarop kunnen wij ons volkomen vertrouwd maken met de volgende

bij. In elk geval beter dan bij een normale training.'

'Is er tijdens het daaropvolgende weekeinde geen wedstrijd voorzien, dan werken wij dit schema drie keer per week af, anders maar twee keer. Na onze jongste wedstrijd in Roemenië, met zijn regen en muren waartussen wij raceten, hadden wij het wel even moeilijk om te recupereren.'

**Je reactiesnelheid is maar een deel van de sessie, er wordt ook nog op andere onderdelen getest en geoefend?**

'Klopt! Zo wordt ook het drinkpatroon aan een analyse onderworpen. Dat er, ook in het gewone da-

soms tot 50/60° oploopt.'

**Geef toe: je sport is nauwelijks bekend bij de man-in-de-straat, alhoewel hier het plaatje hangt: 'Olympische dromen helpen verwezenlijken'. Je hebt bovendien als bedrijfsleider je handen meer dan vol en toch zit je hier af te beulen dat het niet mooi meer is. Waarom?**

'Ik doe het voor mezelf en de bedrijven die achter me staan. Ik heb me al lang neergelegd bij het gegeven dat ik op weinig brede belangstelling zal kunnen rekenen. Ik wil mijn sport zo positief mogelijk benaderen, maar wie wil zeuren, kan dat als hij wil de hele dag lang.'



Niet alleen spelletjes. Voor het serieuze werk kruipt Bert Longin op de fiets. © Luc Verbruggen

telkens met zijn vaste gezelschap Anthony Kumpen.

'Wat de Belcar betreft, hebben wij al twee proeven afgewerkt: in Zolder werd het een eerste plek, in het Engelse Donington een tweede. In de tussenstand staan wij glansrijk aan de leiding. Binnen twee weken is in Spa de volgende proef.

Voor de FIA-GT waren wij al in China, Engeland en Roemenië aan de slag.

Over vier weken wordt in Monza voor dubbele punten gestre-

ons overigens niet zo graag komen. Wij met onze beperkte middelen; zij haast een compleet bedrijf. Wij met alleen een camper voor onszelf terwijl al de rest aan het racen wordt besteed; zij met een hele hofhouding.'

'Wij zijn in niets te vergelijken met de concurrentie en toch leggen wij hen het vuur aan de schenen.'

'Wij zijn de vreemde eend in de bijt en bewijzen dat groter niet altijd beter is.' (yho)

## Ook Sven Nys is klant

**Sven Nys, momenteel voltijds mountainbiker, is net als buur Longin sinds 1 april klant van professor Hespel.**

'Dank zij mijn trainer Paul Van den Bosch, die ook aan deze dienst is verbonden, ben ik daar terecht gekomen. Alles gebeurt in overleg met hem. Het laat me toe van op een gesimuleerde hoogte tot 3000 meter in een aangename omgeving intensief te trainen' zegt Sven.

'Waarbij aanpassing aan warmte en vochtverbruik belangrijke elementen zijn. Het alternatief zou zijn van in de bergen zelf te gaan trainen, maar dat kunnen wij door deze methode voorkomen. Ik voel het weldoende effect in alle geval nu al aan mijn lichaam.'

'Thuis bezit ik ook nog een hogedrukkamer, maar dat is louter

om in te slapen. De twee kunnen mekaar perfect aanvullen en gebeuren overigens in periodes.'

'Warmte is voor mij altijd een probleem geweest, maar ook daar wordt in Leuven aan gewerkt. Er wordt bijvoorbeeld nagegaan hoeveel vocht en mineralen er tijdens de wedstrijd zelf nog moeten opgenomen worden. Op die manier leer ik meer over mijn lichaam.'

Sven Nys vertoefde momenteel in het Duitse Offenbach, waar hij zondag deelneemt aan een proef voor de Wereldbeker.

'Gezien mijn lage plaats in het klassement moet ik ver achteraan starten en zal het hoofdzakelijk uitdraaien op een inhaalrace.'

'Ik moet zoveel mogelijk plaatsen zien te winnen zodat ik de volgende keer voor een ereplaats kan strijden.' (yho)