

## oud-TURNHOUT

Ex-coureur wint extreme bergrit van 1.520 kilometer over 11 Alpengolfs

# “Mijn geheim? Ik draag altijd twee koersbroeken”

Ex-coureur Rudy Verheyen (45) uit Oud-Turnhout heeft een van de zwaarste wielervedstrijden ter wereld gewonnen: de Alpi 4000, een extreme bergrit over elf cols in de Franse en Italiaanse Alpen van in totaal... 1.520 kilometer. Ter vergelijking: de langste rit in de voorbije Tour de France was 'slechts' 231 kilometer.

Na 78 uur en 31 minuten, ruim drie dagen en nachten, bereikte ex-wielrenner Rudy Verheyen uit Arsel in Oud-Turnhout als eerste de finish van de Alpi 4000: een monsterrit van 1.520 kilometer met aankomst bovenop de 2.757 meter hoge top van de Stehvio, de bekendste en hoogste col uit de Ronde van Italië. Onderweg had hij ook al tien andere bergpassen in de Alpen bedwongen, waaronder ook de legendarische Col de l'Iseran in Frankrijk. Zijn gemiddelde snelheid, inclusief eten en slapen: 23 kilometer per uur.

### Gevaarlijk

Veel heeft hij nochtans niet geslapen onderweg: over de hele rit amper drie uur. "Elke nacht ongeveer een uurtje in een van de bedden die in de controlepost klaarstonden voor ons", zegt Rudy. "Echt fris voel je je niet na zo'n hazenslaap, maar je hebt dat beetje rust echt wel nodig. Zonder te slapen krijg je op den duur concentratiestoornissen en kun je je zelfs niet meer oriënteren. En dan wordt het gevaarlijk, zeker als je 's nachts tegen 60

kilometer per uur van een berg naar beneden komt gereden op twee smalle bandjes."

Ook belangrijk: voldoende eten en drinken. Zo at Rudy op elk controlepunt, om de 100 kilometer, een bord pasta of rijst. Tussendoor vulde hij de verbruikte calorieleën nog aan met voedingsrepen en sportdrank. "Maar om de Alpi 4000 te winnen moet je vooral heel hard op de pedalen blijven duwen", zegt Rudy. "En vooraf hard trainen. Speciaal voor deze wedstrijd ging ik in juni twee weken op hoogstages in Livigno in de Italiaanse Alpen. Voordien had ik thuis, van januari tot juli, ook al 28.000 kilometer gefietst."

### Trainen als prof

De 'Witte', want zo noemen ze hem in Oud-Turnhout, fietst zes dagen op de zeven. Hij traint als een prof, aan een vast ritme van 150 kilometer per dag. Alleen wordt hij er niet voor betaald. "Ik heb nog een fulltime job in Turnhout", zegt hij. "Maar ik werk in shifts. Zo kan ik elke dag ofwel 's morgens vroeg ofwel in de namiddag trainen. Maar vooral: ik heb geen vrouw en woon nog gewoon thuis bij mijn ouders."

Toch mag je nog zo goed getraind zijn, je lichaam moet zo'n lange inspanning ook aankunnen. "Voor dit soort van duursport heb je vooral een goede 'carrosserie' nodig, want na een tijd begint alles pijn te doen: je benen, maar ook je nek, je knieën, je handpalmen en... je



"Gelukkig heb ik een sterk gestel: zelfs na drie dagen en drie nachten op de fiets had ik nog geen last van mijn achterwerk", zegt Rudy Verheyen. FOTO EMA

De Alpi 4000 in de Franse en Italiaanse Alpen is een van de zwaarste wielervedstrijden ter wereld. FOTO RR



achterwerk. Gelukkig heb ik zelf een sterk gestel. Zelfs na drie dagen en drie nachten had ik nog geen 'zadelpijn', al heb ik daar een geheime truc voor: ik draag altijd twee koersbroeken over elkaar. Zo heb je een dubbele demping op je billen en worden de schokken beter opgevangen."

### Slapen in zacht bed

Toch heeft hij naar eigen zeggen echt wel afgezien tijdens zijn marathontocht door de Alpen. "In het

begin kun je nog genieten van het prachtige landschap. Vooral de passage langs Tremostine aan het Gardameer is wondermooi. Maar vanaf de tweede dag heb je daar al veel minder oog voor omdat je zo dood als een pier bent. Het ultieme genot was de finish. Dat was een verlossing. Het eerste wat ik toen gedaan heb? Ik heb een grote pint bier gedronken. Ik had dorst! En daarna douchen en slapen: eindelijk nog eens een hele nacht in een zacht bed, gewoon zoals iedereen van 22 uur 's avonds tot 7 uur 's morgens. Zalig!"

Aan de Alpi 4000, die slechts om de vier jaar plaatsvindt, namen 450 ultra-atleten uit heel de wereld deel. Rudy kwam als eerste over de meet, met een voorsprong van 18 minuten op zijn dichtste achtervolger: een vijf jaar jongere Oostenrijker. Vorig jaar won de 'Witte' ook al de befaamde 999 Miglia in Italië, een soortgelijke ultrarace van net geen 1.000 mijl dwars door de steele Abruzzes. De aankomststreep lag toen in het Colosseum, het beroemde amfiteater in Rome.

EDDY MEULEMANS



Rudy Verheyen (45)  
Winnaar Alpi 4000

"Het eerste wat ik gedaan heb na de finish? Een grote pint bier gedronken."