



"Les Aulnettes"

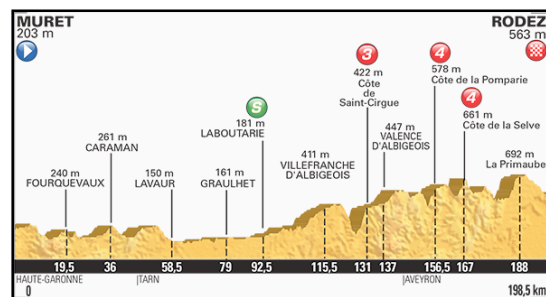


111 rue de la Mare (85560) Longeville s/Mer www.les-aulnettes.com vrijdag 17 juli 2015

TOURJOURNAAL

Een hele fijne kijk-etappe. Een manhaftige poging van Sep Vanmarcke, voor wie de laatste klim net te lang was. Sep kwam op iets meer dan 12 minuten na etappewinnaar Joachim Rodriguez over de meet. Laatstgenoemde verbeterd hiermee zijn positie in het bollenklassement en komt op een tweede plaats, na Froome die voldoende punten vergaarde om zijn eerste plaats niet te verliezen. Ook het geel van Froome kwam vandaag niet in gevaar. Zowel Contador als Niballi hebben vandaag "iets wat op een aanval leek" laten zien, maar het bleek bij lange na niet voldoende. Bauke Mollema reed verdienstelijk en Robert Geesink reed intelligent. Alejandro Valverde deed vandaag goede zaken en bekleed nu de vierde plaats in het algemeen klassement. André Greipel die vandaag 33 jaar oud werd, moest het groen aan Peter Sagan laten en Kwiatkowski kreeg verdiend het *dossard rouge* opgespeld voor de rit van morgen.

De rit van morgen... Tja, je kunt spreken van een eerste overgangsetappe want we klimmen slechts over drie geklasseerde colletjes. Je zou zeggen nauwelijks de moeite waard. Dat zou het geval kunnen zijn voor veel renners die versleten boven op het Plateau de Beille zijn aangekomen en blij zijn dat ze het leven hebben. Waarschijnlijk zullen de favorieten hun ploegen slechts laten controleren en alleen ongevaarlijke renners laten gaan. Maar mogelijk worden we verrast door een ontsnapping van een renner die er toe doet en zijn kans schoon ziet om een huzarenstukje uit te halen, ook dat mag ik weer hopen.



Ondertussen ligt Chris Froome en zijn Sky-team onder vuur. Het gaat voornamelijk over Ketonen, ook wel Super Benzine genoemd. Froome zou ketonendrankjes - bijna 3.000 € per liter - gebruiken om zo hard te fietsen. Froome zelf ontkent dat. "Wat zeg je, ketonen? Ken ik niet. Ik maak er geen gebruik van, tenzij iemand ze 's morgens heimelijk in mijn pap zou stoppen."

Wat ketonen zijn is niet helemaal duidelijk, er blijken meerdere omschrijvingen in omloop te zijn, maar gezond lijkt het mij allemaal niet. Als je lichaam te weinig koolhydraten verbrand kan je in een toestand van ketose raken. In gewoon Nederlands; de man met de hamer tegenkomen. Als dit te kort aan koolhydraten lang duurt wordt je in feite anorectisch. Waar heb ik dat meer gezien?

Van de definities die ik op wikipedia vind, word ik niet veel wijzer, zelfs ongemakkelijk; *Ketonen zijn een brandstof voor de hersenen. In normale omstandigheden wordt glucose gebruikt als brandstof voor de hersenen, maar indien er onvoldoende glucose beschikbaar is, dan worden ketonen gebruikt als energiebron. Te veel ketonen kunnen een ketoacidose veroorzaken. Mogelijke oorzaken voor te veel ketonen in urine of bloed zijn; nieuw ontstane of een ontregelde suikerziekte, na langdurig vasten, slecht werkzame bijnier, zeldzame erfelijke metabole aandoeningen.*



Ketonen zouden energie geven voordat je je opgeslagen koolhydraten gaat verbruiken?

Dat lijkt in tegenspraak met wat ik op een Ketonen-site (<http://www.ketogeendieet.net>) lees; *Het ketogeen dieet laat het lichaam denken dat het uithongert of dat er gevast wordt. De koolhydraten waar het lichaam om vraagt worden niet geleverd door de voeding. Om het lichaam toch goed te laten functioneren is het lichaam gedwongen om vetten om te zetten. Bij het omzetten van het vet worden ketonen aangemaakt.*

Ik ben er dus nog niet uit, maar zal blijven zoeken naar antwoorden.

Wordt vervolgd.

Veel plezier en tot snel, bij Aulnettes of bij ons Tourspel !