

Martin Bons

De kunst van het sprinten



2017

THOMAS RAP
AMSTERDAM

Voor Liesbeth

*De sprinter telt
tot tien*

*wie niet weg is
is gezien*

Miel Vanstreels

Proloog

Op 29 juli 2012 reed Karsten Kroon met zijn toenmalige trainingsmaat Laurens ten Dam een ronde voor het einde op kop van de Profronde van Tiel. Ze moesten tegen elkaar sprinten om de zege. Kroon won en zei na afloop: 'Ik maakte me eerlijk gezegd geen moment zorgen. Met Laurens durf ik wel op mijn sprint te vertrouwen. In de finale wachtte ik tot hij de sprint aan zou gaan. Het duurde even voor ik besepte dat hij daar al mee bezig was.'

Laurens ten Dam kan niet sprinten. Dat is vervelend voor hem. Een koers eindigt vrijwel altijd in een sprint. Of het nou een massasprint, een kopgroep van zeven die om de zege moet sprinten of een sprint-à-deux is. Negen van de tien keer komen renners met meerderen tegelijk aan. Zelfs de rit naar Alpe d'Huez wordt wel eens beslist in een sprint. Als een renner niet kan sprinten, is dat een bron van frustratie.

Sinds 2007 organiseer ik met een collega de nos-Met het Oog op Morgen Wielerbokaal. Het is een wedstrijd van 31 kilometer (tien ronden van 3,1 kilometer) op een autovrij parcours in Spaarndam. Het is een koers voor journalisten, voor gasten die in het programma komen en voor vrienden en bekenden. Dit jaar wordt de tiende

editie gereden. In al die jaren hebben we alles meege-
maakt wat in een echte koers ook gebeurt: vroege vluch-
ters, valpartijen, combines en massasprints. Met die laat-
ste is ook het grote manco van de ‘Oogbokaal’ benoemd.
De wedstrijd wordt gereden op een vlak parcours en ein-
digt altijd in een massasprint. Alleen *Oog*-presentator
Wilfried de Jong is het een keer gelukt de sprint te ont-
regelen. Tijdens de zevende editie demarreerde hij voor
de laatste bocht en bleef de sprinters net voor.

Ik stond nooit op het podium, eindigde zelfs nooit bij
de eerste twintig. Ik kan niet sprinten, en omdat de koers
vrijwel altijd eindigt in een massasprint is eeuwige roem
voor mij in Spaarndam niet weggelegd. Is het bij dalen
de angst die me parten speelt, bij sprinten is het de ex-
plosiviteit die ik mis. Dat weet ik al heel lang en ik heb
me daarom nooit gemengd in de sprint. Ik vind een mas-
sasprint wel fantastisch om te zien. Duwen en kwakken.
Met zeventig kilometer tegen elkaar aanhangen. Het
testosteron dat er aan alle kanten uit spuit. Machtig.
Maar om dat zelf te doen was zinloos: geen talent.

Toch had ik er vorig jaar – na de negende editie, waar-
in ik zevenentwintigste werd – genoeg van om naamloos
mee te rijden, om elke keer maar weer als pelotonvulling
te dienen. Tijdens de jubileumeditie moest het anders.
De tiende Oogbokaal zou vrijwel zeker weer een massa-
sprint worden. Er was dus maar één mogelijkheid: ik
moest leren sprinten. Maar ja, hoe doe je dat? Het is
moeilijk om van een niet-sprinter een rappe renner te
maken. Dat weet ik. Dat weet iedereen die het wielren-
nen volgt. Tot nu toe had ik me daar ook bij neergelegd:
jammer, ik ben nu eenmaal geen sprinter, het is niet an-
ders.

Maar hoezo: ik ben nu eenmaal geen sprinter, het is

niet anders? Bettine Vriesekoop zei eens dat ze zich altijd zo ergerde aan personen die dat zeiden. Vriesekoop: ‘Een mens kan leren.’ De Belgische sportarts Gerard Daniels, die tijdens wereldkampioenschappen Belgische wielersporen bijstond, is het daarmee eens. Daniels kreeg renners bij zich die totaal gefrustreerd waren. Daniels: ‘Het is voor de sporter in competitie, bijzonder in het wielrennen, soms erg ontgoochelend wanneer een tegenstrever gedurende de ganse wedstrijd op reserve kan rijden om dan met een snelle eindsprint toch de bloemen weg te plukken. In mijn praktijk werd mij dikwijls, bijna smekend, de vraag gesteld of dat niet op een of andere manier te verhelpen viel. “Ja, dat kan,” antwoordde ik dan. Met wilskracht en volhardend trainen kan een renner zijn specifieke eigenschappen in die zin verbeteren dat de eindsprint geen nachtmerrie meer hoeft te zijn.’

Het beste bewijs van de gedachtegang van Daniels is Marcel Kittel. Die kwam bij Skil-Shimano binnen als een tijdrijder. ‘Maar,’ zei de Duitser, ‘het management wilde een sprinter van me maken. Dus ben ik heel anders gaan trainen.’ Het vervolg is bekend. Kittel werd de beste sprinter van de wereld; zowel in 2013 als in 2014 won hij vier etappes in de Tour de France.

Ik ben ook anders gaan trainen. Het verschil met andere jaren is dat ik voorgaande seizoenen vooral trainde om in de bergen goed te zijn. Dan ging ik naar Zuid-Limburg, maakte ritten van honderd kilometer en kwam tijdens het fietsen in een heerlijke cadans. Het was een prettige gemoedstoestand, waarbij ook altijd allerlei gedachten en herinneringen opborrelden waar ik lekker over kon dagdromen en nadenken. Nu deed ik intervaltraining en vooral oefeningen om krachtiger te worden,

om te kunnen exploderen. Het betekende dat ik veel meer bij de les moest blijven. Dat ging ook wel, maar op de een of andere manier is het onuitroeibaar: als ik op de fiets zit komen de gedachten en herinneringen vanzelf. Bevorderlijk voor mijn prestaties is het niet, maar ik hoef ook geen nieuwe Marcel Kittel te worden. Ik ambiëer alleen maar een podiumplek bij de Oogbokaal. Het liefst op de hoogste trede.

Het afgelopen jaar heb ik zo'n beetje alle literatuur doorgenomen, honderden massasprints bekeken en hard getraind om een betere sprinter te worden. Volgens Daniels moet dat zijn vruchten afwerpen: 'Als een renner ermee aan de slag gaat, zal hij boven zijn beperkingen uitstijgen, een veroverende stap vooruitzetten en zal hij terecht met de bloemen zwaaien.'

Ik ben er klaar voor.

I

Het karakter van een sprinter

‘Laatste ronde, laatste ronde.’

Een jurylid trekt aan de bel. Ik zit op de derde rij, in achtste positie. Het gaat goed. Ik heb nog steeds kans mijn eigen koers te winnen. We rijden 43 per uur. Over 3,1 kilometer, als het pak nog bij elkaar zit, zal ik zeker 15 kilometer harder moeten rijden om te winnen. De profs sprinten nog een heel stuk sneller. Toen de Tour in 2015 op Neeltje Jans finishte, haalde Fabian Cancellara de hoogste snelheid: 69,2 kilometer per uur. Maar dat was op natte wegen en in slecht weer. Robbie McEwen haalde ooit 73, Tom Boonen 74 en Mark Cavendish zelfs 78 kilometer per uur. Volgens de Brit is er ‘nooit sneller gesprint’.

Ik hoor de speaker namen noemen van mannen ‘die achter in het peloton zitten’. Nog één ronde. De sprint begint eigenlijk nu al. Fout, de sprint begon al bij de start. Fout, de sprint begon al een jaar geleden. Lance Armstrong zei altijd: ‘Mijn voorbereiding op de Tour? Die begint de dag nadat de Tour is afgelopen.’ En zo is het. De drie kilometer die nog resten, zijn slechts een optelsom van een jaar voorbereiding. Wat moest ik doen om een goede sprinter te worden? Hoe kon ik wel

sprints gaan winnen? Waar moest ik op trainen? Waar moest ik rekening mee houden? Natuurlijk, trainen tot ik erbij neer zou vallen. Ik ben naar de sportschool gegaan om meer kracht in mijn bovenbenen te krijgen, heb intervaltraining gedaan en leerde progressief sprinten (sprint van ongeveer dertig seconden, waarbij ik elke vijf seconden versnelde, zodat ik pas na een halve minuut op topsnelheid zat). Ook deed ik mijn gewone trainingen anders. Zodra er een brommer mij voorbijreed, ging ik erachteraan. Na elke bocht zette ik krachtig aan. Het Kopje van Bloemendaal fietste ik niet meer gewoon op. Nee, ik knalde werkelijk naar boven. Om de krachtexplosie te oefenen.

Dat heb ik allemaal gedaan om fysiek klaar te zijn. Maar een crucialere vraag was misschien wel: was ik eigenlijk wel een sprinter? Ik bedoel: fysiek niet, dat was duidelijk, daar kon ik mee aan de slag. En dat deed ik ook. Maar qua persoonlijkheid, qua karakter? Ik vond sprinters vaak van die opgewonden standjes. Van die temperamentvolle, explosieve machomannetjes. Michel Wuyts: 'Toen Jeroen Blijlevens in de Tour van 1995 een etappe won, zag ik Djamolidin Abdoezjaparov op de grond zitten. Hij was ontdaan, boos, kapot en ontgoocheld. Hij was vijfde geworden en ook in de vorige sprints was hij er niet aan te pas gekomen. Ik ging naast hem zitten om hem te interviewen, maar plots haalde hij uit met zijn rechtervuist. Ik kon hem nog maar net ontwijken.'

'Abdoe' was niet de enige sprinter die moeite had zijn woede in bedwang te houden. Het is van alle generaties. Ook Marino Basso, Freddy Maertens en Mark Cavendish ('Mensen moeten niet proberen mijn opvliegende karakter in te dammen') konden hun razernij soms nau-

welijks beteugelen. De explosiefste was Mario Cipollini. De Italiaan – die een keer een foto van Pamela Anderson als stimulans op zijn fiets plakte – zag eens na een etappe in de Tirreno-Adriatico een teamgenoot op de voorste stoel plaatsnemen in de ploegleiderswagen. Die plek was altijd voor hem. Hij opende de deur, schreeuwde ‘Hoeveel koersen heb jij gewonnen?’, pakte zijn ploegmaat bij zijn kraag en smiet hem uit de auto. Na Milaan-San Remo in 1993, waarin hij tiende werd, gooide hij na de streep van frustratie zijn fiets door de achterrauit van een auto. Toen Alberto Contador demarreerde nadat Andy Schleck’s ketting erafliiep op de Port de Balès en Schleck toch nog vriendelijk bleef, reageerde Cipollini furieus: ‘Schleck had woedend moeten zijn, hij had net de Tour verloren. Hij had Contador elke dag moeten aanvallen. Voor de microfoon. In de koers. Als hij moest pissen. Contador had geen millimeter ruimte meer van me gekregen.’ Zijn conclusie: ‘Mannelijkheid in de koers sterft uit.’

Misschien is dat ook wel het verschil tussen sprinters en bijvoorbeeld klimmers. Sprinters moeten laten zien dat zij er zijn. Het liefst met veel tromgeroffel op de borst. Ze moeten kwakkend, trekkend en duwend de kleine beschikbare ruimte opeisen. Met alle gevolgen van dien. Rudy Pevenage zei: ‘Als sprinter moet je een beetje een zot zijn.’ Claude Criquelion: ‘Sprinters zijn halvegaren.’

André Greipel (waarschijnlijk de netste sprinter aller tijden, die zijn er ook) vindt Nacer Bouhanni een halvegare. De Franse sprinter, die in zijn vrije tijd erkend bokser is en Mike Tyson als zijn grote held ziet, werd er door de Duitser meerdere keren op gewezen hoe gevaarlijk hij sprintte. Greipel: ‘Een paar jaar geleden

sprak ik hem voor het eerst aan op zijn gedrag. Aanvankelijk op een beleefde manier, later iets bitser. Hij luisterde niet en op een gegeven moment wilde hij me zelfs te lijf gaan. “Vanavond vechten we in het hotel,” schreeuwde hij naar me.’

Dat doet hij wel meer. Bouhanni sloeg een week voor de Tour van 2016 zijn hand in het verband na een vechtpartij in het hotel waar hij met zijn ploeg verbleef. De beoogde kopman van Cofidis voor die Tour kon niet slapen omdat drie andere gasten luidruchtig waren. Hij vroeg of het wat stiller kon. Dat gebeurde niet, waarop hij een van de drie een paar gebroken tanden sloeg. De Fransman kon de Tour door zijn vechtpartij vergeten. Woedend waren ze bij Cofidis. Bouhanni zei er zelf over: ‘Je kunt een sprinter goed vergelijken met een bokser. Ze zijn allebei explosief én agressief.’

Robbie McEwen beschouwde beide eigenschappen ook als cruciaal voor een sprinter. De Australiër vertelde zelf eens dat toeschouwers na een ontmoeting vaak zeiden dat hij ‘in het echt zo meeviel’. McEwen: ‘Mensen hebben lang gegist naar mijn karakter op basis van de manier waarop ik sprint. Ze denken dat ik een tikkende tijdbom ben. Ze zien mijn verbeterd hoofd en grimassen, waardoor het lijkt of mijn aders uit mijn hoofd gaan springen, extrapoleren dat en veronderstellen dat ik een andere situatie dezelfde persoon ben. Maar dat is onzin. 99,99 procent van het jaar ben ik een gewone, prettige kerel.’

Ronald is in het dagelijks leven ook een aardige vent. Hij passeert me links. Ronald zet zich in voor een betere wereld, werkt bij een ngo en doet geen vlieg kwaad. Maar in de koers, en vooral als de streep dichterbij komt, ver-

andert hij in een ander mens: agressiever, verbeterd en vooral onvoorspelbaar. Hij heeft al eens een valpartij veroorzaakt. Ik ben altijd op mijn hoede als hij in mijn buurt fietst. Ik stuur naar rechts, kruip in het wiel van Herman en kijk op mijn teller die 42 kilometer per uur aangeeft.