

Achtergrond. De Tasmanier Richie Porte is beter dan ooit en de concurrentie leek nooit zwakker

Niemand kwam van verder met meer ambitie

De Tasmaanse triatleet Richie Porte is 32 en won nog nooit een Tour-etappe, maar dit jaar heeft hij alles in huis om in het geel naar Parijs te rijden. Nu nog Greg Van Avermaet overtuigen om meesterknecht te spelen.

HANS VANDEWEGHE

Het is na de bekendmaking van het Tour-parcours vast prik voor de ploegen die menen een kans te maken op het eindklassement, en het was niet anders bij BMC. Boven in de service course in Eke-Nazareth bij Gent werd het etapeschema tegen de filipchart gepind en werden de ritprofielen uitgedeed. De conclusie was unaniem: "Als Richie toe te lozen in het algemeen klassement in de buurt van de leider kan blijven, dan kan hij daar het geel pakken en de klas afmaken in de laatste tijdrit in het centrum van Marseille."

De lozard staat de laatste donderdag op het programma, dat vrijdag op zaterdag. Dat is het bestscasescenario kanshebber blijven tot het laatste en de klas afmaken in een mano a mano, bij voorkeur in het apocalyptische decor van La Case Déserte. Een bijna bestscasescenario is dat hij vroeger het geel pakt en zijn team het kan verdedigen, maar ook weer niet meteen in de eerste week op de steile La Planche des Belles Filles want nog twee weken het peloton in bedwang houden. Dat kan dit BMC niet aan.

Worst case? Dat hebben we gezien in de Dauphiné, toen Richie Porte aan de leiding stond maar in de laatste rit alleen kwam te zitten in een vallei en zijn leidersplaats kwijtspelde aan Jakob Fuglsang. Hij donderde zelfs van het podium af. Alles begon die dag met een zelfmoordaanslag van Chris Froome. Die besweek aan zijn verwondingen, maar de schade bij de anderen en met name bij zijn vriend Porte was ook niet te overzien.

Niets ergers voor een niet al te sterke ploeg, die ook nog eens op twee paarden wet (zie verder), dan een open leers waar hij enkele favorieten niet te beroerd zijn om een bom te gooien, niet wetend of ze die zelf wet zullen overleven.

Vier kandidaat-winnaars

De Tour de France draait om die ene trui, die gele. De groene trui is bijkomstig en zou normaal naar Peter Sagan moeten gaan, maar wat is normaal in een sport van vallen en opstaan, maar ook soms niet kunnen doorgaan? De bolle trui van de beste klimmer, vergeet het: spielet, tenzij een Belg die wilt en dan gaan we die lauwers als geel. Etappewinners? Ja, het blijft vreemd dat een deel van het peloton drie vierde van de Tour de France in rustmodus probeert af

te werken. Vervolgens concentreren ze zich op een vijftal etappes om daar als eerste over de streep te kunnen komen en desgevuld vieren ze dit succes als een wereldfeit.

Het geel, daar draait het om. Favorieten voor deze 104de Tour de France zijn in de eerste plaats de ex-winnaars Chris Froome en Alberto Contador. Die eerste had nog wat werk na de Dauphiné, maar maakt zich geen zorgen. Hij moet het alvast stellen zonder zijn meesterknecht van de onbaatzuchtige Wout Poels.

De tweede zit in een sterker team dan ooit, maar is al heel veel sterker genoeg? Laten we hierop houden: toen bij het begin van het bloedpasport (officieel vanaf 2008) de marges van het normaal nog verder uit elkaar lagen dan nu, was Contador beter. Hij was ook jonger en wat meer hoofdgedwongen dan het andere zullen we wel nooit weten.

Chris Froome reed dit jaar 26 dagen competitief op de fiets en won geen wedstrijd en ook geen etappe. Vorig jaar won hij wel twee etappes koersen vooraler ook in de Tour te scoren. Alberto Contador zat 38 dagen op de fiets, meer dan ooit tevoren, en won ook niets. In drie kleine etapewedstrijden in Spanje en in Parijs-Nice werd hij tweede in het eindklassement. In de Dauphiné werd hij pas elfde.

Nairo Quintana zit al aan veertig dagen, waardoor er een lookalike Ronde van Italië die hij uitsien verloor van Tom Dumoulin. Als hij ook Porte mee in zijn graf te nemen. Een voorbeeld van de manier waarop hij zal koersen in deze Tour? Misschien. Froome kwam vorig jaar al agressiever uit de hoek en verkreeg zo een psychologisch voordeel op Quintana.

Het verbaasde Porte nog meer dat 'Froomey' niet heeft gedomineerd, dat heeft hij toch overtuigd, te beginnen met winst in de Tour Down Under, volgens de data van de BMC-voormannen een van de zwaarste races van het jaar. Tussendoor won hij nog de Ronde van Romandië. In de Dauphiné die hij door zijn neus zag doorboort door de schuld van Chris Froome, gaaborn overtuigde hij eigenlijk ook. Helemaal alleen kwam hij terug op Froome en de rest, en klonde de laatste klim sneller dan wie ook. De mederlaag was die dag een halve overwinning waard.

Richie Porte test een laatste keer de benen in Düsseldorf, waar vandaag de Tour start.

AFP

Zijn ploegleider die Dauphiné ook in de ze Tour. Fabio Baldato, zag een hele goede Porte en neemt zelf de schuld op zich voor het verlies. "We rekenden op een min of meer gesloten en beter te lezen etappe, maar toen het ontplofte, was er nog niks aan de hand. We hadden een mannetje bij hem moeten posteren, maar die werden overspoeld. Wat hij daarna heeft getoond na al die kilometers alleen in de vallei tegen de wind, sneller klimmen dan wie ook, heeft ons gerustgesteld. Al bij al was dit een goede les en een wake-upcall: alles is straks mogelijk, dus we moeten nog meer opletten."

De klas van Mister Porté
Bij BMC zagen ze een uitzonderlijk pssige Porte na die etappe. Boos op zichzelf, boos op de ploeg maar vooral boos op Froome, zijn voormalige kopman, maar in Monaco, trainingsmaat van jaren op de Col de la Madone en het achterland van Nice en – naar hij dacht – min of meer een vriend.

Froome verkoopt zijn eigen kansen op te offeren in een wachtpoosje en in één moeite ook Porte mee in zijn graf te nemen. Een voorbeeld van de manier waarop hij zal koersen in deze Tour? Misschien. Froome kwam vorig jaar al agressiever uit de hoek en verkreeg zo een psychologisch voordeel op Quintana.

Het verbaasde Porte nog meer dat 'Froomey' niet heeft gedomineerd, dat heeft hij toch overtuigd, te beginnen met winst in de Tour Down Under, volgens de data van de BMC-voormannen een van de zwaarste races van het jaar. Tussendoor won hij nog de Ronde van Romandië. In de Dauphiné die hij door zijn neus zag doorboort door de schuld van Chris Froome, gaaborn overtuigde hij eigenlijk ook. Helemaal alleen kwam hij terug op Froome en de rest, en klonde de laatste klim sneller dan wie ook. De mederlaag was die dag een halve overwinning waard.

ALLAN PEIPER
SPORTING MANAGER BMC



in de week na de Dauphiné gewoon aan de telefoon hing met de vraag hoe laat ze zouden gaan trainen. Mind games, even checken hoe zwaar het er had ingehakt? Misschien, maar Porte ging er gewoon op in en deed onderweg alsof er niks aan de hand was. Bij BMC hoopt men dat Froome nu vermoedt dat hij Porte in zijn achterzak heeft, maar niets is minder waar.

Allan Peiper, sporting manager van BMC, heeft Porte zien evolueren. "Ik heb Richie destijds bij ons aangeprezen omdat ik vermoedde dat hij de kwaliteiten had om als kopman een grote ronde te winnen. Ik ben daarvoor nog meer overtuigd geraakt in dat anderhalf jaar dat hij bij ons is. In 2016 had hij brute pech, maar dit jaar koerst hij stevig."

"Hij is vooral heel erg rustig in alle omstandigheden, verspilt geen energie en weet wat hij wil. Hij heeft ook een bepaalde klasse die ik maar zelden een tegengestoken. Toen hij wist dat ik met een oude koersmaat ging eten in een restaurant in Tasmanië, waar hij woont, mocht ik niet afrekenen. Mister Porté, aldus de ober, had gebeld en de rekening al opgeëist. De meeste renners houden alleen maar de hand op."

Mister Porté, zo sprak de man in het restaurant zijn naam uit, want Richie? Is vooralsnog een nobele onbekende op die voormalige gevangenis. Parijs-Nice twee keer winnen, who cares? De enige race die wordt gevolgd, is die Tour de France en dus is Richie Porte op zoek naar die eeuwige glorie.

"Nooit gedacht dat ik alleen door op een fiets te rijden zo goed kon verdienen", filosofeerde de man die ooit zijn sportcarrière begon als triatleet. Dat is een zeer goede basis, getuige daarvan de zeventienvoudige Tour-winnaar Lance Armstrong en anderen. Overigens, nooit kwam iemand van verder naar de startplaats van de Tour. Cadel Evans was



geborn in Katherine in Australië en dat was 13.700 kilometer in vogelvlucht. Porte leefte een groot deel van het jaar op 16.847 kilometer van startplaats Düsseldorf.

Snelste op Col de la Madone

Over test- en vermogens- of andere exacte waarden worden geen mededelingen gedaan bij BMC, en dat is jammer. De ploeg doet inzake gelostenheid en paranoïe een beetje denken aan US Postal en dat is dan weer niet te verwonderen, want de algemeen manager heet Jim Ochowicz en die was ook betrokken bij de ploeg van Armstrong. Een interview met in België bekende personeelsleden zoals Allan Peiper voor dit specifieke Tour-verhaal werd op het laatst afgeblazen. Informele contacten zijn niet gewenst. Alles gaat via de twee persmensen van de ploeg en die hebben als taak de output te controleren.

Wat we weten over Porte komt van toevallige tweets of uitslatingen van anderen. Intrinsiek is hij de beste klimmer van het peloton. Jawel, even goed als of beter dan Nairo Quintana. Porte reed in 2015 29 seconden sneller op de Col de la Madone (31 kilometer van een gemiddelde van 7 procent) dan zijn toenmalige kopman Froome bij Sky. De 29-40 is ook een minuut sneller dan de tijd die Armstrong in 1999 al liet optekenen. Op de minder steile stukken (tussen 7 en 10 procent) kan hij normaal Quintana aan.

Maar wat met zijn klassieke juwelen? Ook dat heeft men bij BMC een antwoord op. "Dat is een verzenis. Richie reed tot en met 2015 in dienst van Froome. In 2014 viel Froome en werd hij ineens kopman. Maar van plan A zomaar naar plan B overgaan, dat werkt niet." Op Chamrousse kreeg hij enkele dagen later negen minuten aan zijn broek. Vorig jaar was zijn eerste jaar als kopman en ook dan ging het mis. Een kkeke hand in de tweede etappe kostte hem 1:45 en hij was op achtervolgen aangewezen. "Een

tactische fout van hemzelf en van de ploeg", luidde de strenge analyse. "Er had altijd iemand bij Porte moeten zijn om hem bij te staan. Dat zal ons leren voor de komende edities."

Porte was ook de renner die samen met Froome op de Ventoux achter op een gestopte motor knalde, waarna Froome het op een lopen zette. In Rio, ten slotte, ging Richie Porte in de afdaling waar Annemiek van Vleuten haar moordsmak maakte ook tegen de grond en brak zijn schouderblad. Zijn eerste seizoen als kopman van BMC zat erop.

Van Avermaet ideale knecht?

Het is nog maar de vraag of ze hebben geleerd bij BMC van de Tour 2016 als je de samenstelling van de ploeg ziet. Nog nooit heeft een team ongestraft op twee paarden kunnen wedden, al heeft Sky ook wel eens Mark Cavendish meegedragen in een ploeg met Tour-winnaar Froome, maar 'Cav' moest en kon ook zelf zijn plan trekken als de streep in zicht kwam. Porte is minder bedreven en kan hulp best gebruiken.

De ideale meesterknecht voor Porte zou Greg Van Avermaet kunnen zijn: sterk als een beer, altijd vooraan willen koersen en geen probleem om hellingen te verliezen. Van Avermaet zou de man kunnen zijn die Porte afzet aan de laatste col in de veilige zone in de buurt van het even welke aankomst.

"Greg is een ideale man om Richie door het peloton te leiden, maar hij zal ook zijn eigen kansen verdedigen"

FABIO BALDATO
PLOEGLEIDER BMC

Fabio Baldato lacht als we hem dit voorstellen. "Yeah, yeah. No question dat Greg een ideale man is om Richie door het peloton te leiden en dat heeft hij ook vorig jaar al gedaan, maar Greg zal ook zijn eigen kansen verdedigen."

Niet iedereen bij BMC is er van overtuigd of dat wel zo goed idee is, in die mate dat er zelfs voorstellen zijn geformuleerd om Ben Hermans te selecteren en Van Avermaet thuis te laten. Hermans, die in de Giro schitterde maar na zeventien etappes uitstapte met een virus in maag en darmen, had Porte kunnen bijstaan in de bergen. Ochowicz hakte ten slotte de knoop door: de beste klassieke renner van het ogenblik moest ook mee. 'Och' weet hoe snel de kansen kunnen keren.

BMC heeft nu vier man voor het vlakke, vier man voor bergop en kopman Richie Porte. Bij BMC heeft men ook het etapeschema uit het hoofd geleerd en daar hebben ze gezien dat de twee Pyreneë-etappes, waarin Van Avermaet van onschatbare waarde zou kunnen zijn voor Porte, gevolgd worden door de etappe naar Rodez. Daar brak Van Avermaet in 2015 de ban door een bloedstollende sprint bergop tegen Sagan al te sluiten met een overwinning. Een BMC'er: "Wetende dat de Tour wordt gewonnen door je kopman en niet de ploeg sparen is de vraag: in hoeverre wil Greg zich in de Pyreneë opofferen voor Richie?"

Bij BMC weet men dat Rodez en ook Longwy (derde etappe, maandag) met stip staan aangekondigd bij Van Avermaet en eerder deze week liet hij al verstaan dat hij wel vijf mogelijkheden zag en dat hij ze niet zou laten liggen. "Het is te hopen dat Baldato hem bij de les houdt. We hebben een unieke kans om een Tour te winnen, dan geeft het geen pas als een van onze sterkste renners zich in overgangsetappes choco rijdt voor eigen gewin."



Tour-column

Epo werkt wel

In zo is het wielrennen, dit jaar nummer acht op de internationale hitlijst van de dopingovertreedingen waarin atletiek alweer alle records overtreft, er toch in geslaagd het bij de start van de Tour de France over doping te hebben. In de eerste plaats gaat onze dank uit naar de heer André Cardoso voor zijn uitzonderlijke bijdrage aan dit debat door net voor de Tour zich te laten betrappen op erythropoïetine, het product dat doorgaans wordt aangeuld met de afkorting epo. Domoor.

We zitten in Duitsland en dat is precies tien jaar nadat het zoveelste Duitse dopinggeval de nationale zenders ARD en ZDF deed afhaken als rechtenthebber van de Tour de France. Dat ene geval voorlopig laatste geval, hoewel hij nog eens tegen de lamp zou lopen vier jaar later, heeft een naam: Patrik Sinkewitz. Die is heel erg bekend in enkele Vlaamse huizen en kantoren, maar voor de een is de herinnering aan Sinkewitz al gelukkiger dan voor de andere, dat even vertijd.

Het is ook geen toeval dat uitgerkend gisteren *The Lancet* met zijn publicatie kwam van een onderzoek van de Universiteit van Leiden naar de effecten van epo. En het is nog minder toeval dat de studie meteen vrij beschikbaar was op het internet. Terwijl je daar in sommige gevallen klawauw vol geld moet voor betalen, kon je het artikel met de bevallige naam *Effects of erythropoietin on cycling performance of well trained cyclists: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial* integraal downloaden.

Het was een beetje schrikken toen deze ochtend Radio 1 in mijn oor fluisterde dat we bewezen dat epo niet helpt. De NOS-site meldde het ook: 'Epo laat wielrenners niet beter presteren', tussen aanhalingstekens wetiswaar. In de tekst stond ook een quote van een onderzoeker dat er geen reden is om aan te nemen dat het resultaat van dit onderzoek, afgenomen bij goed getrainde amateurwielrenners, zou verschillen van de profs. Gefurd.

Het Centre for Human Drug Research (CHDR) in Leiden heeft 48 goed getrainde wielertoeristen dubbelblind een epo- of een placebokru toegevend en vervolgens gestopt op een maximale vermogensstest in een labo daarna op de Ventoux in een klimtijdrit. De epogroep presteerde beter op de maximale test: 3 procent meer output en 5 procent meer maximale zuurstofopname. In de submaximale test – de klim naar de top van de Ventoux – was geen verschil merkbare.

Het artikel is goed wetenschappelijk werk, correct opgeschreven en heeft de grote verdienste dat het de feitelijke overredenen die aan doping worden toegedicht relatief weet. Het is langer bewezen dat doping bij getrainde niet het directe effect heeft van de plotsse wondere. Het is geen toeval dat de DDR het destijds had over onderstaande middelen, bedoeld om meer trainingsarbeid te kunnen verzetten.

Ergeen aan het eind van het artikel staat wel: *Our study design has several inevitable limitations*. Dat willen we best gelukkig zien. De selectie van atleten is precies de helft van wat een goede prof haalt. Terwijl stelt de studie dat het een open vraag is of de bevindingen van deze studie ook gelden voor de top.

Voor deze proef misschien wel, maar wellicht niet voor parkweg de Tour. Het is al langer bekend dat epo vooral goed werkt in de recuperatie tijdens meerdaagse inspanningen en dat heeft deze studie niet kunnen/mogen onderzoeken. Die beperking geeft het artikel ook trouwens netjes aan: daarom is de studie in precies de helft van wat een goede prof haalt. Terwijl stelt de studie dat het een open vraag is of de bevindingen van deze studie ook gelden voor de top.

Epo werkt minder spectaculair dan men denkt, maar het effect van de werking neemt toe met de lengte van de inspanning. Stel dat epo je 2 procent ergo conservatieve schatting beter laat recupereren en dat je elke dag maar 5 procent minder wordt in plaats van zonder jeep 7 procent. Na tien dagen is de epogroeper 11 procent beter dan de niet-epogroeper. Daarmee wordt je in de vernieling gereden en dan vergoet het het fundamenteel het deas-tructuur effect op het lichaam van de minder gecureerde als die achter eporenners moet aanrijden. De belangrijkste zin van de hele studie staat ergens midden in: "Jammer dat we door de WADA-bepaling deze testen niet met echte profs kunnen doen."

Epo werkt vooral goed in de recuperatie tijdens meerdaagse inspanningen. Dat heeft deze studie niet kunnen/mogen onderzoeken