

# Indurain, laag octaan



Op het onverharde Plateau des Glières, donderdag in de Tour, toont Wout van Aert zijn veldrijderskunsten. Hij zal nog derde worden in die zware Alpen-rit. © PHOTO NEWS

**W**out van Aert is voor de Belgische pers de revelatie van deze Tour. Dat is Belgische navelstaarderij van de eerste orde. Tadej Pogacar komt daarvoor eerder in aanmerking. Van Aert is absolute wereldklasse, daar niet van. Dat stond hier al vijf jaar geleden en dat heeft hij vorig jaar bevestigd met zijn exploten in de Strade Bianche (ook in 2018), de E3 Prijs, de Dauphiné en de Tour.

Altijd vooraan rijden in superlastige wedstrijden, tijdritten en lastige sprints winnen en bergop bij de beteren. Niet vergeten, het waren de renners van Jumbo-Visma zelf die hem vorig jaar al in de Tour-ploeg praatten. Het riedeltje dat hij dankzij zijn gruwelijke val in die Tour-tijdrit zo goed is geworden, is pure speculatie. Dat corona in zijn voordeel speelde, staat wel als een paal boven water.

Voor een goed gestructureerde ploeg als Jumbo-Visma met trainers/wetenschappers die hun renners tot op de laatste watt en gram sturen (en zo hoort het ook) kwam de coronapauze als een zegen. Van het huis Van Aert dat vorig jaar gedeeltelijk was afgebrand, dienden alleen nog de funderingen. Training per training werd muur per muur, verdieping per verdieping heropgebouwd, tot het dak erop stond. Bij de oplevering begin augustus bleek huize Van Aert ineens een verdieping meer te hebben.

Tegelijk onderging hij een transformatie: hij trainde meer dan ooit, gericht dan ooit, en hij vermagerde. Niet zienderogen, maar honderd, tweehonderd gram per week. Ze keken zelfs om zijn metabolisme te verbeteren met deuterium-arm water. Voor u (samen met de Fransen) in een kramp schiet, ook deuterium-arm water is water en dus geen doping. Behalve een prijskaartje (zie het internet voor prijzen en meer uitleg) hangt er verder niks aan vast. Ik zou het ook niet thuis proberen.

En zo ging Wout van Aert van 81 naar 77 kilogram bij de start van de Tour. Hoeveel hij nu precies weegt, daar hebben we het raden naar. Gewicht kun je niet schatten op het zicht. Hij lijkt meer dan vier kilogram afgevalen, maar dat valt te verklaren door enerzijds minder vet en anderzijds meer spieren. Het soortelijk gewicht van spieren is hoger dan vet, vandaar de niet onbelangrijke mededeling aan iedereen die wil vermageren: van sporten alleen val je niet af, de kans bestaat

zelfs dat je zal bijkomen. Minder calorie-input is de boodschap.

Vandaag behoort Van Aert intrinsiek bij de favorieten voor de tijdrit met aankomst op de Planche des Belles Filles. En morgen op de Elyseese velden ook. Ik gun het hem en zijn ploeg, maar het is te hopen dat hij alvast vandaag niet wint, anders krijg je weer dat gezeur dat hij naar een ploeg moet die met hem op Tour-winst mikt.

Zelfs een kenner als Johan Bruyneel denkt dat hij op een dag voor Tour-winst moet gaan. Bruyneel heeft nooit eerder iemand zo goed zien bergop rijden en sprinten als Van Aert, of het moest Bernard Hinault zijn. Ik ken er nog een die dat kon: Eddy Merckx, en die heeft elf grote rondes gewonnen. Hinault overigens tien.

Met alle respect voor de grote kampioenen en begrip voor de mores van hun tijd, dat waren echt wel andere tijden. In de jaren zestig, zeventig en tachtig was het gebruik van anabolen (in de voorbereiding) en corticosteroiden (in de wedstrijd) gemeengoed. Bij het begin van de jaren negentig kwam dan epo.

De vergelijking met Hinault is overigens een beetje bij de haren getrokken. Hinault woog 62 kilogram. Is Van Aert dan een nieuwe Miguel Indurain? Die is ook veel afgevalen om de Tour te winnen, van 85 naar 78 kilogram, wat nog een kilo meer is dan Van Aert nu. Laten we er geen doekjes om winden: Indurain was de eerste Tour-winnaar op hoge octaanbenzine, zoals Lance Armstrong dat ooit mooi uitdrukte, *full blown* op

epo. Van Aert is een Indurain op laag octaan. In de epo- en bloedtransfusieperiode (1991-2005) waren de Tour-winnaars beduidend zwaarder dan daarna. Sinds 2006, als de bloedcontroles frequenter worden en het biologisch paspoort zijn intrede doet, is geen enkele Tour-winnaar nog boven de 70 kilogram uitgekomen. Of het zou Geraint Thomas moeten zijn met zijn 71 kilo, maar van hem en zijn Sky's weten we dat ze aan de laatste klim met twee kilo minder vocht wilden beginnen.

Van Aert is als atleet nu al geoptimaliseerd door vier, vijf kilo in de min te gaan. Nog eens van 77 kilogram naar 71 laten afvallen is onverantwoord. Deze Van Aert zal zich tevreden moeten stellen met alles behalve een grote ronde winnen. Of hij zou Fransman moeten worden, dan maken ze zo een Tour op zijn maat: niet te veel en niet te steil bergop en veel tijdritkilometers.

**Van Aert is als atleet nu al geoptimaliseerd. Nog eens van 77 kilogram naar 71 laten afvallen is onverantwoord**