

Tom Boonen gaat vol vrouwen en in topvorm van start op WK in Ponferrada

‘Ik ben mijn eigen

‘My ride, my fight, my life’. De tattoo in rococoletters op de iele coureursborst had een artdirector kunnen gebruiken, maar de tekst vat het ongeveer samen. Tom Boonen hééft gereden, heeft ook gevochten en heeft ook geleefd. Volgende maand wordt hij 34 en gaat zijn laatste contractjaar in. Dan vraagt een mens zich af: wat drijft deze man nog? **Hans Vandeweghe**

2014 was geen te best jaar, zoals de meeste van de laatste Boonen-jaren, het wonderjaar 2012, waarin hij twee kassei klassiekers won, even buiten beschouwing gelaten. Hij startte goed, was klaar voor het voorjaar en toen kreeg zijn vriendin Lore een miskraam. Hij reed nog wel een goede Parijs-Roubaix, maar alles zat tegen. Later was het BK een doel, maar daar verloor hij in de sprint van Jens Debusschere. En zo zijn we na wat vakantie en een aanloop via de Eneco Tour en de Vuelta al bij het wereldkampioenschap, zijn laatste grote afspraak, zijn laatste grote kans om een mooie prijs te rijden.

“Een mooie prijs is de eerste plek, de enige die telt in een kampioenschap. 2014 lijkt niet goed, maar ik was in blakende vorm. In Parijs-Roubaix was ik de sterkste. Toen ik vooraan kwam aansluiten bij allemaal jongens die een klassement konden rijden, knepen ze de remmen dicht. Op dat moment zat ik daar nog als enige van mijn ploeg. Niki Terpstra was niet gevolgd toen ik naar dat groepje reed. Even tevoren was ik lek gereden en had ik ze één voor één moeten inhalen. Toen het vooraan stilviel en niemand nog wilde rijden, kwamen de achtervolgers weer aansluiten, met daarbij Nikl. Toen die ging, wist ik meteen dat we hem niet meer terug zouden zien. Natuurlijk ging ik er niet achter, en die anderen konden niet of hadden geen goesting meer. In de koers wint de sterkste niet altijd, maar Nikl was wel beresterk.”

Hoe is het moreel? Toen je terugkeerde in het peloton deze zomer, zag je Zdenek Stybar in de Eneco Tour een doodsmaak maken. Dat heeft er aardig ingehakt bij jou. “Niet overdrijven, hoor. Op het moment zelf misschien en ook nog een dag erna. Twee dagen later rij je weer gewoon mee. Natuurlijk was het schrikken: Zdenek en ik zijn goede vrienden. Toen ik hem zag, ben ik gestopt. Ik wilde hem oprapen, maar het hem uiteindelijk liggen omdat ik dacht dat er iets met zijn nek of zijn hoofd was. Toen hij een teken van leven gaf, vroeg ik of hij oké was. Daarop ging hij zelf rechtop zitten, maar er liep bloed uit zijn oren. Ik dacht: ‘Dit is niet goed’. Gelukkig bleek het bloed van zijn neus te komen.

“Kijk, vallen hoort erbij, maar die dranghekkten met die uitstekende pootjes niet. Valpartijen kunnen ze nooit vermijden, maar vallen als je wiel tegen zestip per uur blokkeert tegen zo’n pootje, dat wel. Het bestaat toch niet dat die dranghekkten nog in de aankomstzone worden geplaatst? Ik heb als belofte nog geweten dat een renner viel door zo’n dranghek en een oog verloor. Die dingen staan daar nog, alsof wij een fanfare zijn die voorbijwandelt.”

Patrick Lefeuvre zei na een verloren sprint in de Vuelta dat de jonge Boonen had gewonnen, waarmee hij bedoelde dat de oude Boonen voorzichtig is geworden.

“Weet je hoeveel ritten de jonge Boonen in de Vuelta heeft gewonnen? Geen. Het is makkelijk om telkens als het misgaat te zeggen: hij is bang. Soms gaat het ook gewoon mis. In die bewuste sprint zat ik waar ik wilde zitten en Jens Debusschere zat bij mij. Die is jonger en misschien nog meer een waaghals dan ik, maar hij zat ook ingesloten. En dan passeren er links nog twee kamikazes. Die gokken goed en halen het.

“Toen ik jong was, was ik ook vaak bang in de sprint, zeker in sprints waar positie kiezen belangrijk is. De sprints die ik won, waren er allemaal op pure snelheid. Met een treintje, jawel, maar netjes afgezet en dan puur op snelheid tegen de anderen. Meestal had ik dat procentje extra.

“Het is tegenwoordig niet altijd meer de snelste die wint, maar wel wie in de beste positie zit of wie het meeste waagt. Dat is het gevolg van al die aankomsten die natuurlijk in het stadscentrum moeten arriveren en die natuurlijk gericht zijn op spektakel en vooral niet op veiligheid. Als ik die zie, denk ik: zoek het maar uit, hier doe ik niet aan mee, dit is iets voor de jonge gastjes. Maar als ik me niet vergis, heb ik dit jaar nog wel een paar mooie sprints gewonnen. Rechttoe rechtaan op snelheid, dat wel. Zoek eens uit hoeveel sprinters van 33 zich daar nog in mengen?”

Verbazingswekkend hoe er met jullie wordt gesold en hoe jullie dat allemaal duiden. De Vuelta start in augustus in Andalusie en jullie klagen over de hitte. Dat weet je toch?

“Heb ik geklaagd dan? Het was warm en dat sloopt je, maar ik heb in die hele Vuelta geen probleem gehad. Wij hebben factor 50 om ons in te smeren, en dat doe ik van kop tot teen. (lacht) Van Bodysol natuurlijk. Tegen de warmte kun je je nog wapenen, tegen de koude niet. Ik heb meer problemen met de Milaan-Sanremo’s van de voorbije jaren en zeker vorig jaar. Onderkoelde renners die eigenlijk beter naar het ziekenhuis zouden gaan even in de bus zetten en na een uur verkleumd weer doen starten, dat is pas overdreven.”

Een rennersvakbond zou kunnen helpen. “Die is er nu maar dat is een lachertje. Niet koersen als het gevaar te groot is, lijkt ook mooier dan het is. In het voetbal heb je geen wedstrijd als één ploeg niet speelt. Als in de koers een ploeg niet wil starten, zijn er negentien andere die dat wel willen. Het probleem ligt bij de overdreven macht van de organisatoren. Zij doen met ons wat ze willen. Als er iets zou moeten komen, dan is dat een controle op aankomsten door een onafhankelijke instantie bemand met drie ex-profs.”

Wielrennen is samen met bergbeklimmen een van de veiligste sporten die minder veilig zijn geworden. Formule 1 bijvoorbeeld...

“... is veel veiliger dan wielrennen. Wielrennen is als het formule 1 van de jaren zeventig. In hun slechtste periode hadden ze drie, vier dode ridders per jaar. Ik denk niet dat wij daar ver af zitten. Dat we op de openbare weg rijden, heeft daar veel mee te maken. Op de duur neem je de risico’s erbij. Ik voel me redelijk onmachtig tegen dat gevaar en denk ook niet dat ik het ga kunnen veranderen.”

Dat fatalisme begriip ik niet. Naar jou wordt geluisterd.

“Wat wil je dat ik doe? Moet ik in de hele wereld alle bloembakken en rotondes persoonlijk weghalen? Het is jammer dat ik het moet zeggen, maar vallen is een deel van het wielrennen en zal dat altijd blijven, misschien zelfs als maar meer. Zoals de FI-ridders van vroeger moesten we ons erbij neerleggen dat we af en toe zwaar op onze bek zullen gaan.”

Zie je dan geen oplossingen?

“De tijdslimiet bij massaspurts op drie kilometer leggen. Wie dan niet voorin rijdt, verliest geen tijd bij valpartijen. Dat zou helpen. Maar dan nog rij je met honderd man naar de streep, want iedereen denkt tegenwoordig dat hij kan winnen. Dat is het verschil met de prehistorie van de koers: er wordt harder gereden dan ooit door meer renners. Kleinere ploegen van zes? Het is een illusie te denken dat ze dan trager zullen rijden. Dan wordt die sport nog zwaarder, en dat is ook geen oplossing.

“Weet je, ik voer die gesprekken over het peloton van vroeger en nu niet graag. Ik wil niet als een oude zaag klinken. Ik heb te lang met Servais Knaven op de kamer gelegen. Op het eind begon hij ook te zeuren. Ik dacht altijd: ‘Tom, als je zo begint, is het tijd om te stoppen.’ Ik weet nog goed genoeg wat ik vroeger allemaal uitstak in een wedstrijd. Er zijn nu wedstrijden dat ik het laat gebeuren, maar er zijn nog genoeg wed-



● Tom Boonen: ‘De kunst van het winnen op kasseien is zo weinig mogelijk op kasseien rijden. Zeker in de wedstrijd.’



strijden – mijn klassiekers – waar we met tien man naar een haakse bocht en dat gedurende kilometers aan een stuk. Mijn Spaanse ploegmaat Carlos Verona heeft er het Spaanse kampioenschap gereden en zei me dat het goed loopt.”

Je bent 34 jaar. Voel je de leeftijd?

“Eerlijk waar: neen. Ik verdraag alle trainingen en alle wedstrijden als in mijn beste jaren. Men zegt dat je de leeftijd het eerst voelt bergop, maar ik reed in de Ronde van Spanje heel goed bergop. Ik vind zelfs dat ik fysiek sterker ben geworden, taaler misschien. Vroeger zag ik veel meer af in een koers dan nu. Er waren dagen dat ik de Vuelta meereed met overschot, terwijl er aardig werd gekoerst. Met die warmte en elke dag drieduizend hoogtemeters hadden ze mij vroeger na een week moeten opvouwen en terugsturen naar België.”

Wat heb jij met het WK? Je lijkt erg gemotiveerd.

“Ik ben wereldkampioen geweest, ik weet wat het is. Door blessures heb ik een aantal WK’s gemist, zoals Geelong en Kopenhagen, die me op het lijf waren geschreven. Als een WK niet meer motiveert, is het echt tijd om te stoppen. Ik schat een wereldtitel hoger in dan de Ronde van Vlaanderen of Parijs-Roubaix.

“Het parcours lijkt behoorlijk zwaar en daar heb ik niks op tegen. Spaanse wegen zijn meestal breder dan in Frankrijk, waardoor je een mooie snelheid kunt aanhouden. Er zijn ook weinig obstakels die de snelheid afremmen. Klimmen is voor mij geen

probleem, maar het mag niet meteen steil worden na een haakse bocht en dat gedurende kilometers aan een stuk. Mijn Spaanse ploegmaat Carlos Verona heeft er het Spaanse kampioenschap gereden en zei me dat het goed loopt.”

Het was even opkijken toen je tijdens de Ronde van Spanje verrees naar het wattage dat je moest trappen. Wetenschap zijn we van jou niet gewend.

“Neen, dat weet ik. Ik rijd met een vermogensmeter, maar eigenlijk doe ik daar niks mee. In die etappe zag ik wel dat ik 700 watt aan het trappen was om bergop de kopgroep te volgen, en dat kon ik dus niet volhouden. Dat ligt aan mijn gewicht. Ik train vooral op gevoel. Ik heb wel eens een schema laten opstellen door een van onze trainers, en dat scheelde geen 5 procent van wat ik in gedachten had. Als je na al die jaren niet weet wat je nodig hebt als wielrenner, ben je geen wielrenner.

“Je gelooft me niet? Iedereen moet dat voor zichzelf uitmaken. Ik ga trainen en achteraf kijk ik wat ik heb geduwd. Welnu, op de Roazier (lange klim in de Ardennen, HV) weet ik op vijf watt na wat ik heb geduwd. Ik heb anderzijds wel een trainer voor de krachttraining en de stabiliteitsoefeningen. Die doe ik met Sam Verslegen, die vroeger ook Kim Clijsters begeleidde. Daarnaast worden we prima opgevoeld door de Bakala Academy.”

Wat je trapt aan watt zal de doorslag niet geven dit weekend om kopman te zijn, wel wat je op tafel legt. Hangt dat gedoe met drie kopmannen en twee half beschermde kopmannen en een bondscoach die geen knopen doorhaakt je de keel niet uit?

“Och, ik laat daar mijn slaap niet voor. Alles wijst zich uit op de dag zelf. Ik heb



● Tom Boonen start met vertrouwen in Ponferrada: ‘Als een WK niet meer motiveert, is het echt tijd om te stoppen. Ik schat een wereldtitel hoger in dan de Ronde van Vlaanderen of Parijs-Roubaix.’ © TIM DE WAELE

De Formule 1 is tegenwoordig veiliger dan het wielrennen. Maar wat wil je dat ik doe? In de hele wereld persoonlijk alle rotondes en bloembakken weghalen?

de indruk dat het voor alle Belgen een zwaar seizoen is geweest. De vraag zal worden gesteld: wie denkt dat hij kan winnen? Er zullen er een paar hun hand omhoog steken en bij sommigen zal ik denken: als je op een ander niet hebt gewonnen, zal het hier ook niet lukken. In de koers valt alles wel in de juiste plooi. Ik heb nog geen enkel WK geweten waar dat een probleem werd.”

In dat geval kan iemand tegen jou zeggen: ‘Ja maar, Boonen, behalve Kuurne-Brussel-Kuurne heb je ook niks gewonnen.’

“Het voorjaar telt sowieso niet meer mee. Het is de vorm net voor het WK die telt. Pieken kun je wel aan mij overlaten. Drie weken voor het WK wist ik al hoever ik van mijn beste vorm af zat. Ik heb nog de ploegentijdrit gehad en die specifieke trainingen, maar verder heb ik ook gerust. Dat is het voordeel van een dagje ouder zijn: je weet precies wanneer het komt. Als je jezelf maar inprint dat het gaat komen, dan komt het ook. Precies: ik ben niet alleen mijn eigen trainer, maar ook mijn eigen sportpsycholoog. De besten hebben niemand nodig (lacht).

“Serieus, ik denk dat jonge gastjes te veel in de watten worden geleid. Ze zijn zestien, zeventien, en ze hebben een trainer, een psycholoog en een voedingsdeskundige. Die leren niks meer uit zichzelf. Het kan echt geen kwaad om eens met je kop tegen de muur te lopen en zelfs meer dan één keer. Ik heb daar veel uit geleerd. Bijvoorbeeld wat werkt en wat niet werkt.”

Sorry, maar jij bent de norm niet. Kasseikoersen zijn dat ook niet.

“Daar ben ik het mee eens. Toevallig waren dat mijn beste wedstrijden, al wil ik wel een misverstand uit de weg ruimen: ik heb op training geen vijftien keer over kasseien gereden. De kunst van het winnen op kasseien is zo weinig mogelijk op kasseien rijden. Zeker in de wedstrijd. Neem de foto’s van mij van Parijs-Roubaix en maar bij. Wat doen kasseien? Ze trekken energie uit je lichaam. Blijf er dus zoveel mogelijk af. Ik rij van de 55 kilometer kasseistroken misschien 25 kilometer effectief op de stenen. Die rij ik zo hard mogelijk en de rest rij ik in het gootje. Ik kan nu eenmaal goed staan.”

Er gaat veel Vlaams talent verloren dat op de Kwamemont Boonen probeert te zijn.

“En dat is verkeerd. Er gaat sowieso veel talent verloren door de aard van onze koersen. Alles, van kermiskoersen over interclubs en jeugdklassiekers, is gericht op de Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix en aanverwanten. Met als gevolg dat vooral de sterke jeugd overleeft en dat de rest van het kastje naar de muur wordt gereden. Potentiële klimmers – zeg maar onze nieuwe Contadors, die wij ook hebben – screenen we niet. Ze stoppen soms nog voor ze junior zijn omdat we hun geen kansen geven om zich specifiek te ontwikkelen. “Ik denk dat de nieuwe wielrenner 1 meter 80 groot is en 70 kilo weegt. Daar moeten we op inzetten en belichten dat die stoppen met fietsen als ze blijk geven van een grote motor. Gasten als ik – 1 meter 94 voor 80 kilo – zullen er ook nog zijn, maar worden uitzonderingen.”

Heb je genoeg gewonnen in je carrière?

“Misschien had ik ook andere koersen kunnen winnen, maar dat zullen we nooit weten. Ik was op mijn best in de klassiekers van het noorden, en daarvan heb ik er zeven gewonnen. Belgische talenten moeten mij vooral niet imiteren. Het wielrennen van de toekomst zijn niet die wedstrijden op kasseien en kaskes. Dat voel ik goed genoeg, want in die 80 procent andere wedstrijden die ik rijd, hang ik met mijn 80 kilo tussen mijn kader.

“Je moet nu ook in alle wedstrijden vooraan kunnen rijden en punten pakken. Wie punten pakt, krijgt betaald. Ik ben misschien de laatste die heeft kunnen teren op een aantal wedstrijden per jaar waarin ik altijd een prijs rijd.” (Boonen staat pas 66ste in de rankings en is achtste Belg. Hij behoort wel tot de top vijf van beste verdieners in het peloton, HV)

Vermaak je je nog in het wielrennen?

“Ja, al zijn de randzaken er soms te veel aan. Daarom blijf ik ook weg uit de Tour. Ten eerste kan ik er niet veel aan doen, en ten tweede is het me daar te heet. Van het wielrennen wordt je afgejaagd in de oortjes: ‘Pas op, vooraan zitten, pas op dit, pas op dat.’ Voor je nog maar start, wil iedereen al uitleg. Daar heb ik geen zin meer in.

“Ik heb nog een jaar een contract na dit seizoen en dan zien we wel. Ik kan nu niks zeggen, maar de drukte rond mijn persoon gaat wel zwaar wegen. Toen ik vóór de Vuelta mijn haar had afgeschoren en een onschuldig fotootje op Instagram had gezet, werd dat overgenomen op de nieuwssites als groot nieuws. Dat gebeurde dus door volwassen mensen die dat breaking news vinden. Dan breekt mijn klomp, zeggen de Nederlanders.”

Prijs je gelukkig dat het je kale kop en je baard zijn waarmee je tegenwoordig in het nieuws komt. Vijf jaar geleden was het anders.

“(denkt na) Daar zeg je wat. Misschien wel, ja. Ik ben dan ook gekalmeerd, fel gekalmeerd zelfs.”