

Analyse. Waarom we niet weten (en dus nooit mogen beweren) dat Chris Froome en Sky hightech**gedopeerd zijn**

HANS VANDEWEGHE

Natuurlijk heeft Chris Froome (30) veel weg van Lance Armstrong (43) zoals hij bergop iedereen uit de wielen rijdt, maar daarom zit hij nog niet aan de epo of het bloed. Er is voorlopig niks mis met Froome (en Team Sky). En misschien was er ook minder mis met Armstrong.

Kijk eens hoe Froome wegrijdt van de tegenstand. Dat lijkt verdacht veel op Armstrong, nietwaar? Dat was de teneur tijdens of na de eerste bergrijdagdonderdag, toen Chris Froome alleen in het skistation La Pierre Saint-Martin afreedde. Hij reed inderdaad hard en hij ging een rouwast met dat kleine moerke van hem en misschien was het molentje helemaal niet zo klein, maar was de cadans dan weer erg hoog.

Anderzjij, wat had Froome dan moeten doen om weg te rijden van zijn tegenstanders? Groter en trager trappen? Zo is hij niet opgevoed. Trager gaan rijden? Dan rijdt je niet weg, zo simpel is koers. Er waren niet veel andere opties voor Froome dan te doen wat Armstrong deed: op de limiet rijden, in het besef dat hij in een goede dag als enige een bepaald vermogen gedurende een bepaalde tijd kan aanhouden en zodoende een kloof kan slaan met de tegenstand. Dat dat kloof uiteindelijk in de minuten liep, is niet zijn schuld, maar ligt eerder aan de tegenstand.

De redenen zijn divers. Bij Vincenzo Nibali zijn die dubbel: die heeft een Tour in 2014 gewonnen met overwicht omdat hij het best of the rest was, nadat de twee topfavorieten zich een breuk hadden gevallen. Nibali van 2014 kwam in de buurt van de waarden van Froome van 2013, maar Nibali is een gelijkmatige klimmer terwijl Froome getraind is om een paar keer ongemiddeld te versnellen. Bovendien waren ze bij Astana een beetje ziek en zuchtig. Een virusje, hoe klein ook, kan procenten verschil maken.

Nairo Quintana? Is te veel natuurtaent en traint wellicht te weinig gestructureerd, daar in Colombia. Alberto Contador dan? Wat een grote tuchting, dat in de zestien dagen geïntensifieerde bloedcontroles twee grote rondes niet meer te combineren zijn. Contador kwam tegemoet aan de eisen van zijn gekke gidschijfer Olek Timkov om ze allemaal te rijden en betaalt daar voor de rekening voor.

De rest? De Fransen Romain Bardet, Jean-Christophe Péraud en Thibaut Pinot komen zwakker voor de dag dan vorig jaar, maar dat heeft dan weer te maken met het nieuwe extra dat er door Froome en co. is bijgekomen en vooral diens mentale overwicht dat bij de tegenstand de benen afsnijdt.

'No stone unturned'

Team Sky begon in 2010. Geen onbelangrijke datum, want het laatste jaar van Lance Armstrong de toen al niet meer onbesproken was, maar tegen wie nog geen aanklacht liep. Sky was gericht op een plaats verwerven in het wielrennen in het algemeen, maar 2011 ging de mist in omdat grote motor Bradley Wiggins aan de rol ging in de winter en niet meer vorm maakte.

In 2009 al hadden ze Tim Kerrison vanuit Australië gehaald. Een inspanningsfysioloog gekopt en gemaakt in het zwemmen, die als opdracht kreeg om de wielwedstrijden op fysiologisch vlak te ontleden. Met andere woorden: hoe, waar en wanneer worden koersen gewonnen en wat is daar allemaal voor nodig?

Levens stone unturned, was de opdracht. Met andere woorden: sloop alle heilige huisjes van de koers en kijk of ze het predicaat heilig wel verdienen. Een ex-renner die bij de studieronde was betrokken, is formeel "Niet recente Tour-winnaars als Cadel Evans of Carlos Sastre waren de norm. Het was duidelijk dat je de Tour alleen kon winnen als je hard bergop kon rijden en daar bovenop een extra versnelling kon plaatsen. Een mis van Alberto Contador en Lance Armstrong zou ideaal zijn, heb ik wel eens gehoord. Maar wel clean."

Armstrong als maat der dingen, daar waren geen hogere studies voor nodig. En uiteindelijk kwam ook het aspect doping aan bod, waarop Tim Kerrison zou hebben gezwoeren dat hij met gerichte training kon bereiken wat anderen deels uit doping hadden gehaald. Twee jaar later was

hij klaar met zijn ontleding, maar het seizoen van Sky ging de mist in, mede door Wiggins' labiele gedrag. Door het oude wielrennen werd hard gelachen om zoveel naïviteit: 'Jaguars' en mooie bussen hebben ze al, nu nog koersen winnen."

Ze hebben die eerste jaren wel veel geleerd bij Sky. In de klassiekers loonde hun aanpak ook, maar was vorm van de dag, parcourskennis, tactiek en vooral geluk al even belangrijk als wat onder de motorlap zat. De opgevoerde grote motoren waar zij aan bouwden, zouden pas in de (veel eerlijker) rittenwedstrijden echt het verschil kunnen maken.

In 2012 won Sky de Tour met Bradley Wiggins, die een jaar als een pater had geleefd.

Maar het was Kerrison die op de basis van de vermogenswaarden van de winnaar en zijn luitenant Chris Froome naar de ploegleiding stapte en meldde dat Froome meer een garantie was op succes dan de winnende kopman zelf. Dat wisten ook Froome en zijn vrouw, waar op die nog in de Tour begon te zweven dat haar vent bergop veel beter was dan zijn kopman, iets wat Froome ook een paar keer duidelijk had willen aantonen.

Copy-paste Armstrong

Het verschil was te groot om te negeren en Froome luisterde beter. Hij zou de editie 2012 winnen. Voor Tim Kerrison – inmiddels Head of Performance Support – paste de witte Keniaan, die Britt was geworden, beter bij de uiteindelijke doelstelling van zijn trainingen: hard rijden net onder de anaerobe drempel (waar je een inspanning 45 minuten tot een uur kunt volhouden) en bovenop die inspanning enkele zogeheten *power bursts of spiked efforts* (opgedreven inspanningen) plaatsen om de tegenstand op achterstand te rijden.

Daarmee kopieerde Froome eigenlijk Armstrong, want die deed dat al sinds 1999, maar dan op aanraden van Johan Bruyneel en met de hulp van epo, dat toen door meer dan 90 procent van het peloton werd gebruikt. Later werden Armstrong's prestaties afgelezen als medisch-chemische experimenten, werd zijn palmares uitgewist en het kind met het badwater weggegooid.

Maar niet door Team Sky. De gerichte trainingen van Armstrong onder supervisie van dokter-trainer Michele Ferrari op de flanken van de Tede op Tenerife en evengoed op de Col de la Madone aan de Azurenkust, zijn gecopy-pastet door Team Sky en die waren zo eerlijk daar ook voor uit te komen. Zelfs de hoge trapfrequentie van Armstrong namen ze over. Ook die techniek was evengoed het resultaat van het peloton werd gebruikt. Later werden Armstrong's prestaties afgelezen als medisch-chemische experimenten, werd zijn palmares uitgewist en het kind met het badwater weggegooid.

Maar niet door Team Sky. De gerichte trainingen van Armstrong onder supervisie van dokter-trainer Michele Ferrari op de flanken van de Tede op Tenerife en evengoed op de Col de la Madone aan de Azurenkust, zijn gecopy-pastet door Team Sky en die waren zo eerlijk daar ook voor uit te komen. Zelfs de hoge trapfrequentie van Armstrong namen ze over. Ook die techniek was evengoed het resultaat van het peloton werd gebruikt. Later werden Armstrong's prestaties afgelezen als medisch-chemische experimenten, werd zijn palmares uitgewist en het kind met het badwater weggegooid.

Froome moet van 350 naar 650 watt om de tegenstander bergop los te gooien. Vervolgens moet hij terug naar 350 à 400 watt, anders bouwt hij te veel melkzuur op'

TIM KERRISON
TRAINER TEAM SKY

► Het 'koffiemolentje' van Chris Froome is een erfenis van Lance Armstrong. De tussentijdse versnellingen van de Brit zijn wel uniek. © PH/PEA

dat Froome op de Spaanse klim Peña Cabarga ooit 470 watt had gehaald en dus een mutant (zijn terminologie voor dopers) was.

Hij vergat daarbij wel te vertellen dat de (stiele) klim geen 6 kilometer lang is en als eindklim door een specifiek getrainde renner en perfect afgestelde motor als Froome voor een groot deel in verzuring kan worden opgedreven. Daarom worden klimmen onder de twintig minuten doorgaans zelfs door de pseudowetenschappers niet in aanmerking genomen, omwille van niet relevant. Voor het hogere doel – iemand in diskrediet brengen – worden hier applicaties met pers vergeleken.

Als uitsnijper een blokje wetenschap dat u toch even moet doorworstelen.

De transformatie van Chris Froome van een fysiologisch talent, die in zijn jeugd op grote hoogte leefde, tot een fysiologisch luiertje past nog steeds binnen de grenzen van het menselijke, waarvan overigens niemand weet waar die liggen. Als het klopt dat hij in 2017 een maximale zuurstofopname had van 85, dan kunnen we nu op onze beide oren slaan. In 2007 woog Froome nog in de buurt van 80 kilogram. Vandaag is dat 66 of 67 kilogram, wie zal het zeggen, maar alvast te weinig om mooi en aanvaardbaar te zijn (*zie column*).

De waarde VO2max wordt uitgedrukt in milliliter zuurstof die een lichaam per minuut en – nu komt het – per kilogram lichaamsgewicht kan opnemen. Vayer heeft berekend dat Froome ruim boven de 90 VO2max zou uitkomen en dus is hij gedopeerd. Ten eerste scoren sommige mensen hoger dan 90. Ten tweede wat is die 'berekening' waard? Zijn eindresultaat is afgeleid uit de snelheid waarmee Froome klimt. Dat zet hij om naar watt voor een gestandaardiseerde renner van 70 kilogram en vervolgens naar watt per kilo voor Froome, om daaruit een VO2max te berekenen.

Een mooi rekenmodel, maar met flink wat foutmarges en ook nog eens twee variabelen in het spel: de efficiëntie (hoeveel zuurstof echt in het bloed komt; tussen 21 en 25 procent) en aan hoeveel procent van zijn VO2max (tussen 80 en 90 procent) kan de atleet een langere prestatie volhouden zonder te verzuuren?

Dat levert voor een verdachte 6,4 watt per kilo uitsteer VO2max-waarden op tussen maximaal 88 (onwaarschijnlijk laag) en minimaal 80 (onwaarschijnlijk laag). De berekeningen en schattingen op zich zijn geen pseudowetenschap, wel de conclusies op basis van één prestatie en één getal, en zoals altijd ligt de waarheid ergens in het midden en weten we niet precies waar. Best mogelijk dat Froome hightech gedopeerd is, maar nog meer dat hij zuiver is.

Het hangt af van de lezer en de kijker wie en wat hij wil geloven.

De gerichte trainingen van Armstrong onder supervisie van dokter-trainer Michele Ferrari zijn gecopy-pastet door Team Sky en die waren zo eerlijk daar ook voor uit te komen. Zelfs de hoge trapfrequentie van Armstrong namen ze over