

Alberto Contador (32) begint vandaag aan de grootste uitdaging van zijn rijke wielercarrière: in een verondersteld cleaner wielrennen de Giro en de Tour winnen in hetzelfde jaar. Hij zou hiermee de eerste zijn na Marco Pantani. 'Als er één dit kan, is hij het.'

HANS VANDEWEGHE

Fike dag van de eerste week een klassieker, een bloedhete en dus slopende start, twee voormalige Tour-winners, een Gelambianse bomengroter op elke helling en een handvol schaduwkanshebbers uit het gastland: nooit heeft een Tour de France zich aangekondigd als zo open, zo lastig en zo fel betwist. Dat kon Alberto Contador niet weten, evenmin dat er in de Giro zou worden gekoerst als in de Tour. En had hij het geweten, wat dan? "Bueno, dan nog. Je moet van iedereen winnen die meerijdt en het is voor iedereen zwaar".

De vorige Tour eindigde op een sissert. Twee superfavorieten werden geveld door een val en een derde schaduwfavoriet reed de Tour aan flarden waar hij maar wilde. Chris Froome brak in rit vijf wat aan pols en hand en Contador maakte in rit tien een spectaculaire duikeling die hem tot acute opgave dwong.

Er is nadien een beetje gespot met Contador. Niet met zijn val in de afdaling van de Petit Ballon, wel met die vreselijke scheenbeenbreuk die drie weken later genezen bleek en waarmee hij zes weken later aan de start stond van de Vuelta, die hij acht weken en een weekend later op overtuigende wijze won.

Alberto Contador wil serieus genomen worden en dat geldt bij uitbreiding ook voor zijn blessures. Dus mocht ook niet worden gelachen dit jaar in de Giro met die schouderontwrichting die hem belette om de roze trui aan te trekken. "Alberto está muy orgulloso", weet zijn entourage. Hij lijkt bescheiden, maar is trots en zelfs een beetje liggengomen. "Alberto wil herinnerd worden".

Hoe kan een renner herinnerd worden? Door veel te winnen. Maar hij had al negen grote rondes op zijn conto, min twee uit 2010 en 2011 die ze hem hadden afgewonnen door zijn clenbuterol-affaire uit de Tour van 2010. Deze renner kon alleen nog opvallen door op spectaculaire wijze te winnen. "Ik won vorig jaar de Vuelta zonder in topvorm te zijn. Toen dacht ik, hé, wat als...?"

Hij zag de parallel met de Giro van 2008, die hij zonder specifieke voorbereiding had gewonnen nadat zijn team een wildcard had gekregen en hem in zeven haasten had opgeroepen. Dus ging hij na die Vuelta van vorig jaar zitten met zijn coach en sportdirecteur Steven de Jongh. "Ik wil volgend jaar de Giro winnen en daarna de Tour. En Steven, ik wil ze allebei winnen". De Jongh moest het nadrukkelijken: "Als er één is die het kan, dan ben jij het."

Sprintinterval op hoogte

Steven de Jongh kent Contador inmiddels als geen ander. Die was hem ooit min of meer als babybot opgedrongen door Oleg Tinkov zelf, maar nu was de Nederlander uit het Belgische Essen snel als een meerwaarde begonnen te zien. De Jongh was het die hem overhaalde om op hoogstegage te gaan. "Meet dat", antwoordde de man uit Pite. "Met Liberty Seguros hebben we dat ooit gedaan en ik brak alleen maar conditie af".

De Jongh: "Ze gingen toen met Manolo Saiz uren aan een stuk op hoogte rijden, wat niks was voor een explosieve renner als Alberto. Laten we toch maar eens proberen, zei ik, maar op mijn manier".



Contador gaf toe. Op de manier van De Jongh was ook op de manier van Sky, waar De Jongh had gewerkt en waar hij in 2012 was moeten vertrekken nadat zijn tijdje dopingverleden had bekend. Sprintintervallen op grote hoogte (*SIITH of sprint interval training in hypoxia*), in de literatuur, *HVDW*, met name op de vulkaan Teide op Tenerife, dat was niet zomaar een modeverschijnsel, het was ook hoogst effectief. Sky had met de trainingen de aanpak van Armstrong en co. perfectioneerd, maar een groot trainingsgeheim hadden ze daarmee niet onthuld. *SIITH* is in wezen de natuurlijke training die de Keniaanse en Ethiopische lopers op hun hoogvlaktes afwerkten. In een zuurstofarme omgeving lagen sprints trekken tot een halve minuut of langer, tot uitputting, voldoende recupereren en weer een lange sprint. Door die hoogstages werd 2014 een uitzonderlijk jaar voor Contador, al staat het zo niet in de geschiedenisboeken door die crash in de Tour. In alle races waar het om ging, klopte hij zijn directe tegenstanders. In de Dauphiné, de laatste voor die Tour waar ze beiden zouden (uit-)vallen, moest hij de eindzege laten aan Andrew Talansky, maar zette hij Froome ongemiddeld op zijn nummer.

De Jongh: "Begin dit jaar waren we al op de Teide en na de Tirreno vroeg hij al of ik de booking van het hotel Paradiso toch niet was vergeten."

Volstaat uitzonderlijk talent om iets te presteren wat hem alleen is voorgedaan met de hulp van het medicijnkaste? Of is dit toch een zelfmoordmissie?

Teide en na de Tirreno vroeg hij al of ik de booking van het hotel Paradiso toch niet was vergeten."

Nooit meer rood vlees

Contador is niet de eerste die probeert de twee grote rondes te winnen. Zeven gingen er hem voor: Coppi, Anquetil, Zerkow, Roche, Hinault, Indurain en Pantani. Eddy Merckx deed het drie keer en werd zelfs in één jaar ook nog eens wereldkampioen, een driemaal waarin hij alleen door Stephen Roche in diens superjaar 1987 is geëvenaard.

Niet alle wielverhalen verdienen een farmacologische diiding, maar misschien wel als het om uitzonderlijke exploitaten gaat. De zeven grote namen uit het cyclisme reden in verschillende medicinale periodes. De eerste, Fausto Coppi, deed het met 'la bomba', amfetamines. De vier na Coppi, onder wie Merckx, kenden al corticosteroïden (toen cortisone geheten) en anabolen, en op tijd en stond een amfetamienetje tussendoor. De laatste twee, Miguel Indurain en Marco Pantani, kenden beter spul: het kortwerkende testosteron was prima voor de recuperatie en ze genoten uitgebreid van de eerste weldaden van de epo.



En Contador? Die moet nu de Junk Pantani achterna in een tijdperk waarin de dopingsporen onmiskenbaar de dopingsporen van de hielden zitten. Is hij dan wel clean? De kans dat er vandaag een onopsporbaar en tegelijk bijzonder werkzaam product bestaat dat door de toppers wordt gebruikt – en niet door radio peloton wordt besproken –, is haast onbestaande.

Contador zelf is twee keer in opspraak gekomen. Een eerste keer toen zijn naam verscheen in de zaak Operación Puerto rond de Madrileense dopingsporen Fuentes. Toen zijn ploegleider Manolo Saiz in 2006 werd betrap samen met Fuentes leek Contador eerst aan de collateral damage ten ondere te gaan. In het bewijsstuk met nummer DD-PP-4253/05 van 27 juni 2006, afkomstig van het Ministerio del Interior, staat Contador drie keer vermeld. Niet op de pagina's waar de bloedzaken worden geïdentificeerd, evenmin op de pagina's van de dopingschennis en ook niet op die over de bezoeken of de telefoonsprokken.

Wel komt de naam toen ploegleider Contador ter sprake met betrekking tot de hele Liberty Seguros-ploeg, waarvoor hij toen reed. Vervolgens duikt hij nog eens op in het programma van de ploeg, waar naast zijn naam 'niets of hetzelfde als Jörg Kuckshie' is genoteerd. Op de achterkant

van een ander bewijsstuk staat Contadors naam handgeschreven onder de titel 'Individualiseren', wat dat ook mag betekenen.

Maar uiteraard is er ook dat postief urinaal van de Tour van 2010, waarin sporen van clenbuterol zijn gevonden. Ook hiervoor zijn verzachtende omstandigheden. Die waarden lagen veertig keer lager dan wat een labo moet kunnen vinden en verschillende experts weigerden om dit als doping te catalogeren. Contador kreeg toch een straf van twee jaar, maar stond uiteindelijk zes maanden aan de kant. Dat was een handigheid van het sportarbitragetribunaal TAS in Lausanne: straffen, maar vermijden dat Contador een procedure bij het Europees Hof zou opstarten, wat die had hij gewonnen.

Contador weet dat hij tegen de mensen vecht en met name in de Angelsaksische wielermiddens erg verdacht is, alleen al omwille van zijn paspoort. Hij weet ook dat hij in de recordboeken met renners wordt vergeleken die beschikten over andere middelen. Terugkijken heeft geen zin en voor een reactie op dat dilemma zijn we aan het verkeerde adres bij Contador.

Die hele dopingschennis van 2010 die pas in 2012 zijn beslag kreeg, heeft er aardig ingehakt, weet De Jongh. "Ik was er niet bij, maar heel af en toe

heeft hij het er nog eens over. 'Ik ben door de hel gegaan, Steven, door een stom stuk vlees.' Hij zegt dat hij na zijn carrière meteen de barbecue zal aansteken en een mooie steak zal braden. Sinds 2010 heeft hij nooit meer rood vlees gegeten." Overigens was de affaire-Contador ongeveer de laatste veroordeling van een sporter op sporen van clenbuterol, want nadien volgden bijna allemaal vrijsporen, onder wie zijn ploegmaat Michael Rogers. Contador zelf kwam wel sterker terug. Hij is een van de weinige renners die ooit met doping is besmet die toch unaniem wordt bewonderd als uitzonderlijk getalenteerd.

Herstelvermogen

Maar volstaat uitzonderlijk talent om de contradictie na te streven, om iets te presteren wat hem alleen is voorgedaan met de hulp van het medicijnkaste? Of is dit toch een zelfmoordmissie? Er is niet alleen de tegenstand met de twee voormalige Tour-winners Chris Froome en Vincenzo Nibali, de berggiet Nairo Quintana, de vrijbuiters Alejandro Valverde en Joaquim Rodríguez, de Franzen Pinot, Bardet en Peñal. Er is ook het parcours dat niet van de poes is, met verschillende waaierritten, een rit over de *adoquines* van Cascien,

meerdere verraderlijke aankomsten op korte nijdige klimmetjes en vervolgens ook nog eens de vijf echte aankomsten boven op een hoge berg. Er is het ontbreken van een lange tijdrit, een voordeel voor de Fransen en een nadeel voor Contador en Froome.

En er is het team rond hem, nog zo'n onbekende-factor. Vijf renners van Tinkoff-Saxo reden ook de Giro, onder wie zijn slaapmaat en luitenant Ivan Basso. Ook van de partij zijn de geveugelde Poolse klimmer Rafal Majka, die bergop als laatste bij hem zal blijven, en Peter Sagan, die opvallend scherp oogde bij de persconferentie en ook opvallend dienstbaar. "Yellow is main goal for team", en dat herhaalde hij wel vijf keer.

Maar dé beperkende en vooral onbekende factor wordt zijn lichaam. "Mi cuerpo en hoe dat zich zal gedragen in de tweede grote ronde, dat weet ik niet", zei Contador op de persconferentie, waar hij zich opvallend rustig alle vragen liet welgevallen en zelfs uitgebreid inging op een grappig moment van het satirische programma Bureau Sport dat hem een gele kanarie cadeau gaf.

Trainingstechnisch lijkt zijn avontuur zonder ondersteunende middelen je reinste onzin. Twee keers piken, met 34 dagen tussen de laatste etappe Giro en de eerste etappe Tour, is bijna ondenkbaar, tenzij hij in de Giro nog niet in topvorm was. Wellicht hoopt Contador op een trainingseffect in de Tour, waarin hij naar zijn beste vorm moet toegroeien. Beter worden in de derde week is zo'n typische wielersliefde, maar het kan

'Ik wil volgend jaar de Giro rijden en daarna de Tour. En Steven, ik wil ze allebei winnen'

ALBERTO CONTADOR
NA DE VUELTA IN 2014

'Niemand in dit peloton heeft een beter herstelvermogen dan Alberto. En we hebben het hele seizoen hierof afgesteld'

STEVEN DE JONGH
PLOEGLEIDER TINKOFF-SAXO

weet dat hij minder snel zijn conditie verliest dan de tegenstanders.

Volgens ervaren Tour-dokters zal ik dat herstel en die conditie van Contador toch maar kunnen beoordelen in de derde zware Alpen-week. Dan zal zijn systeem de verdere inspanningen van dit jaar afkijken en beslissen wat er per saldo overblijft. Ongetwijfeld is een en ander vooraf gemonteerd in het bloed, zoals de CPK-waarden die op spierafbraak wijzen en de verhouding cortisolistestosteron waarbij het eerste ongetwijfeld zal zijn gestegen en het tweede gedaald na die zware Giro waarin hij de laatste ritten niet echt veel overschoot meer had tegen de aanvallen van de Astanas.

De Jongh heeft er ondanks alles alle vertrouwen in: "Zijn lichaam is gewoon uitzonderlijk. Ik denk dat iemand in dit peloton een beter herstelvermogen heeft dan Alberto en we hebben natuurlijk het hele seizoen hierof afgestemd. Niet te intensief in de eerste maanden, want een goede basis leggen om van half mei tot eind juni op niveau te zijn, dat was het doel."

"Met de kop zit het ook goed bij Alberto. Nijit een renner geweest die het zo goed op een ritje bleef en die nooit aankleert. Zeis als hij drie minuten verliest, denk hij nog dat hij kan winnen."