

Froome en de aap

A racist slur. Dat was het, volgens Robert Millar, ex-renner, ex-klimmer, ex-bolletjestrui in de Tour en voor cycling-news.com columnist(e). (Waarom daar een e'tje staat, moet u zelf even opzoeken, ik begin er niet aan.) Ik zou het een eer moeten vinden dat die *De Morgen* leest en mij citeert, maar ik ben in mijn eer gekrenkt. Even was ik zelfs een beetje bang, maar gelukkig lezen ze bij de KVS en Kif-Kif cycling-news.com niet of ik had weer een klacht bij de Raad voor Journalistiek aan mijn broek. (Die vorige heb ik overigens gewonnen, dit geheel ter zijde.)

O ja, Chris Froome *the white Kenyan*, dat was de 'racistische' uitlating, die door Millar als dom werd bestempeld in een column met als titel 'Beledigingen maken renners sterker'. Zo, daar had ik niet van terug, maar wat is dommer? Een artikel door google.translate halen waar de nuances uit komen als een wollen hemdje uit de kookwas? Of Chris Froome als voormalige Keniaan opgeroeid op hoogte met de typische voeding en zelfs een beetje de ontberingen, blank noemen. Hij was ooit Keniaan en is nog steeds blank.

Het verhaal vorige week nam het op voor Froome en gisteren heb ik weer een beetje meer bewondering gekregen voor deze inmiddels tweevoudige Tour-winnaar. Vorig jaar leek hij nog een toevallig winnaartje van de editie 2013 zoals hij op de natte steentjes aan het glibberen ging en viel en weer viel en totaal ontredderd in de auto stapte. Neen, die zouden we niet snel terugzien. Te week, te weinig coureur, veel geluk gehad in 2013, luidden de analyses.

Gisteren ging hij midden in een zware rit in discussie met Alejandro Valverde en heel even leek het erop alsof hij hem een oorveeg wilde geven. Die assertiviteit was niet voor het eerst deze Tour. Zoals José De C. op de VRT heel terecht opmerkte: zo veel hebben we Froome nog nooit zien praten.

Aan zijn rijstijl heeft hij nog niks veranderd. Hij heeft nog steeds die wapperende armen waarmee zelfs zijn Keniase vrienden uit de sloppenwijk Kibera lachten. En hij rijdt zoals Paula Radcliffe destijds liep, met een *head bobble* die hem gegarandeerd ooit een nekhernia zal opleveren, maar voorlopig kan hij dat geschuddebol aan.

Een slimmerik heeft dat al uitgelegd als een speciale techniek die hem toelaat meer lucht te kunnen happen. Niet te geloven, wat je allemaal leest tijdens zo'n warme zomer en wat allemaal voor waar wordt doorverteld.

Ach, wat zou dan wel het geheim van deze Froome zijn? Ketonen misschien, training en fysiologie zeker, vermogensmeting natuurlijk, maar wellicht is hij ook meermaals bij de psychiater gepasseerd. Terwijl de meeste teams en ploegen een beroep doen op een psycholoog, hebben ze bij Sky een heuse psychiater in dienst.

Steve Peters is zijn naam. Hij is de succesauteur van *The Chimp Management*. In 2001 werd hij door Dave Brailsford bij

British Cycling gehaald en als je de media mag geloven hebben niet Chris Hoy, Victoria Pendleton of Bradley Wiggins al die medailles gewonnen op de wielerveden, maar was het Steve Peters, die hen met zijn mentale remote control stuurde. Nu ja, op Wiggins heeft deze voormalige wiskundeleraar die later dokter werd zich ook de kop gebroken, las ik in een interview.

Peters' theorie is duidelijk: iedereen heeft een aap in zijn hoofd. Geen app, maar een aap, zoals in beest. De aap is de metafoor voor het oncontroleerbare deel van ons brein dat ons aanzet om emotionele beslissingen te nemen. Hetzelfde deel dat ons die ene vreselijke mail doet tikken en versturen.

Jawel, dát deel dat bij columnisten zo fel is ontwikkeld dat er boven soms meer aap zit dan wat anders. Peters heeft al zijn discipelen geleerd dat je die aap daar niet weg krijgt, maar dat je hem wel kunt controleren. Dat deed gisteren Chris Froome toen hij Geraint Thomas zag wegvallen als tempomaker-verstikker en vervolgens Nairo Quintana zag weggrijden. De aap schreeuwde om reactie, maar Froome hield de aap in zijn kooi door zelf zijn cool te houden. Of er gisteravond nog een sessietje Steve Peters is aan te pas is gekomen, zullen we vanmiddag zien vanaf Bourg d'Oisans.

Wat zou dan wel het geheim van deze Froome zijn? Ketonen misschien, training en fysiologie zeker, vermogensmeting natuurlijk, maar ook de psychiater

