

Analyse. Fysiologische waarden van wielrenner Chris Froome wijzen op supertalent

Met dit lichaam win je de Tour

HANS VANDEWEGHE
SPORTJOURNALIST

Nog tijdens de Tour de France, waarin hij urine over zich kreeg, ging de vrouw van Chris Froome (30) op zoek naar een lab dat hem wilde testen. Bedoeling: eens en voor altijd aantonen dat hij een cleane atleet is. Daar zijn ze in geslaagd, of niet, afhankelijk van wat je wilt geloven.

Froome in Lausanne getest toen hij nog als coureur uit de derde wereld de steun genoot van de Internationale Wielervedstrijd (UCI). Toen scoorde hij al een VO2max van 80,2, maar met een gewicht van 75,8 kilogram en haast 17 procent vet. Door te vermageren is die 88,2 perfect haalbaar. De reeds bekende stelling blijft hierdoor overeind: Froome was een supertalent dat aanvankelijk nog niet goed genoeg met de fiets kon rijden en vooral met kracht sleet.

‘Een 22-jarige Keniaan met een VO2max van 80 zou van ons ook meteen een mooi contract krijgen’

PETER HESPEL
PROFESSOR BAKALA ACADEMY

Wat is bewezen?

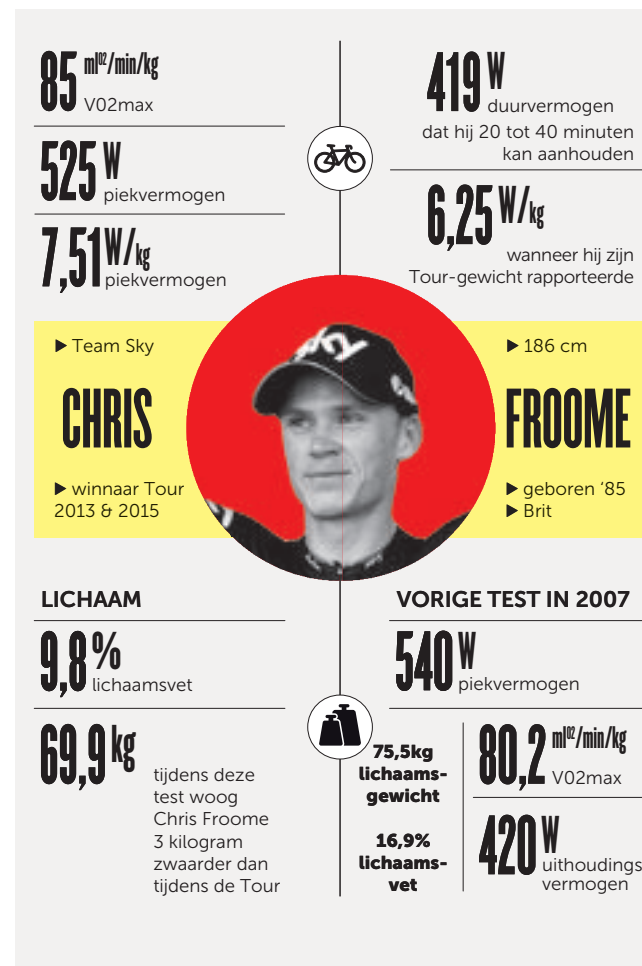
Dat Chris Froome over buitengewone fysiologische capaciteiten beschikt, maar daarvoor heb je geen labo nodig. Hij werd getest drie weken na de Tour, tijdens het gekkenhuis van de na-Tourcriteriums, en voelde zich een beetje moe. Hij woog alweer 3 kilo meer (tijdens de Tour 66 en bij de test 69 kg) en haalde een VO2max van 85. Na omzetting van testresultaten naar zijn Tour de France-gewicht komt men uit op een maximale zuurstofopname (VO2max) van 88,2 milliliter zuurstof per minuut, per kilogram lichaamsgewicht.

Kilo's zijn zeer belangrijk, want in 2007 is Chris

Kun je met zijn waarden zo snel omhoog rijden in de Tour?

Jazeker. Uit de tests blijkt dat hij een vermogen van 419 watt zou kunnen volhouden tijdens een klim van 20 tot 40 minuten. Als men dat deelt door zijn kilo's, komt hij uit bij 6,25 watt per kilogram lichaamsgewicht. Dat ligt nog iets onder de maximale waarden van Pantani en Armstrong die tot 7 watt gingen, maar met de bewezen hulp van epo.

Hier treedt de eerste twijfel op. Wat was het precieze lichaamsgewicht van Froome tijdens de Tour? Sky wil geen data aanleveren over zijn wedstrijdgewicht en nogal wat waarnemers twijfelen



vermogen' omdat er een wezenlijk verschil is tussen 20 minuten, waarin je ook anaeroob (met productie van lactaat) kunt gaan, en 40 minuten waarin dat haast onmogelijk is.

Voorts blijft het vervelend dat hij deze test heeft afgelegd in een periode dat hij duidelijk niet op zijn best was. Het alternatief – testen in de aanloop naar de Tour of tijdens de Tour, pakweg op een rustdag – zou pas een goed beeld geven, maar is praktisch onhaalbaar.

De grootste twijfel blijft rond het seizoen 2011, waar Froome op het punt stond te worden verkast naar een ander ploeg maar ineens een fenomenale Vuelta reed. Een jaar later was hij beter als helper dan Tour-winnaar Wiggins. Over die periode zijn geen bloedwaarden vrijgegeven en critici blijven dat catalogeren als 'de donkere kant van de maan Froome'.

Wat kunnen we hiermee?

Het wielrennen zal moeten beslissen wat het wil: aan de ene kant zijn er stromingen die pleiten voor maximale openheid en een soort vermogenspolitie die inspanningen monitort en meteen ook als verdacht labelt. Dat veronderstelt dat we van elke renner genoeg labodata hebben om die af te zetten tegen een prestatie. Een normale klim binnen het fysiologisch bereik van Froome kan hoogst verdacht zijn bij een zware jongen als pakweg Greipel.

Dat veronderstelt ook dat we de medische gegevens van alle renners kennen, zoals bloedwaarden, gewicht en dergelijke meer en dat lijkt meer dan een brug te ver. Misschien niet, zeggen de voorstanders, want we vragen we nu aan de renners om hun onschuld te bewijzen met het bloed- en straks het steroïdenprofiel, waarom dan ook geen vermogensprofiel?

Conclusie?

Professor Peter Hespel van de Bakala Academy, die honderden renners heeft getest, is formeel. "Er zitten zwarte gaten in zijn traject, maar vooral zijn test uit 2007 geeft een mooi beeld van wat zijn potentie inhield en die heeft hij ook waargemaakt. Een 22-jarige Keniaan met 17 procent vet, die een VO2max heeft van 80, zou van ons ook meteen een mooi contract krijgen. Zo'n supertalent ben ik nog nooit tegengekomen. Er zijn veel meer redenen om hem te geloven dan hem niet te geloven."

aan die 66 kilogram en schatten die een stuk lager in. Minder gewicht zou het vermogen aantasten. Toen hij nog dikker stond, in 2007, lag zijn piekvermogen trouwens hoger dan nu. Minder wegen en toch veel watt duwen, kan dat? Altijd weer wordt dan verwezen naar (de overigens volstrekt legale) ketonen als hulpmiddel.

Wat is niet bewezen?

De melding dat hij 419 watt kan duwen gedurende 20 tot 40 minuten, is volgens de wetenschapper Ross Tucker van The Science of Sport een manke benadering van het fenomeen 'volgehouden