

TOUR2016

Romain Bardet
redt Franse eer
in zware Alpenrit ▶ 20



Analyse. Britse kopman van Sky wint zondag zonder ongelukken zijn derde Tour de France

Froome 2.0 is niet saai



HANS VANDEWEGHE
SPORTJOURNALIST

Even kwam de gele trui van Chris Froome in gevaar, na een valpartij aan de voet van de Mont Blanc. Maar hij veerde snel recht, sprong op de fiets van Geraint Thomas en reed vol schaafwonden alsnog naar de negende plaats, op 36 seconden van ritwinnaar Romain Bardet. Wat maakt Froome en Sky zo superieur in de Tour?

Wielrenner Laurens ten Dam van Giant-Alpecin had een tweetje na de tijdrit van donderdag: ‘What can you do? @chrisfroome. Congrats. I might have eggs and avocado too tomorrow!’ Ten Dam verwees daarmee naar een eerdere tweet van Chris Froome zelf, met een fotootje van zijn ontbijt: gepocheerde eieren, avocado en zalm, zijnde vetten en eiwitten, maar geen koolhydraten. Sportbestuurder Marc Madiot van La Française des Jeux stelde dan weer vast dat deze Tour historisch had kunnen zijn, als de Sky’s er niet bij waren geweest. *Quel dérangé*, was de reactie van een Franse enkeling. De meesten van zijn landgenoten vonden hem helemaal niet gestoord, maar knikten instemmend.

Het is van alle tijden dat een dominantie in een fysiologische sport als wielrennen als bedreigend wordt ervaren en zo snel mogelijk moet stoppen. Bedreigend voor de organisatie die voorspelbaarheid kan missen, want voorspelbare sport stoot kijkers af. Dus deed Tour-organisator ASO er dit jaar weer alles aan om het Froome en co. lastig te maken: aankomsten na afdalingen, kortere tijdritten, klassieke etappes, noem maar op.

Bedreigend voor de media die ook voorspelbaarheid kunnen missen en die bij Team Sky te maken krijgen met een mediabeleid dat meer lijkt op dat van de Premier League dan van de Planeet Koers, die leeft bij de gratie van de aanraakbaarheid. Bedreigend voor het publiek, ten slotte, omdat Chris Froome en de Sky’s van wielrennen een saaie sport zouden hebben gemaakt.

Met excuses voor wie is opgegroeid met de plof-

kip Marco Pantani en bij uitbreiding de hele epogeneratie die aanval na aanval konden verteren, maar misschien kan een geschiedenisboek helpen. Jacques Anquetil en Eddy Merckx werd ook verweten dat ze van de Tour een te voorspelbare competitie maakten. Met vijf keer Anquetil en vijf keer Hinault – die ook zelden spannend won – konden de Fransen nog leven, want dat waren Fransen, maar wat heeft Merckx allemaal niet naar zijn hoofd geslingerd gekregen in Frankrijk. Op de Puy de Dôme hebben ze hem zelfs van zijn fiets willen stampen, later opgeblazen tot een slag in de lever als kwam hij van Mike Tyson, maar onmiskenbaar een daad van agressie.

Recentelijker was er uiteraard de dominantie van Lance Armstrong die panache mixte met Amerikaanse trash talk, ongezien in het brave wielrennen en uiteindelijk een dodelijke cocktail voor hemzelf.

Marginal gains

Team Sky en Chris Froome zijn een beetje Molteni en Merckx en US Postal (later Discovery Channel) en Lance Armstrong. Een sterke kopman leeft bij de gratie van een sterke formatie rond hem, waarin de strijd om het geel de enige prioriteit is. Geen *baroudeurs* op zoek naar eigen succes, discipline is het ordewoord. Merckx haalde ooit Martin Van den Bossche terug door hem niet als eerste over de Tourmalet te laten gaan, omdat hij wist dat Van den Bossche zou vertrekken bij hem.

Chris Froome was ooit zelf bijna dissident toen hij in de Tour van 2012 zijn eigen kopman Bradley Wiggins in verlegenheid bracht in de Alpen. Maar hij werd gesommeerd zich in te houden, tot ergernis van zijn vrouw Michelle Cound die net Twitter had ontdekt. Armstrong heeft – voor zover bekend – nooit echte dissidenten gehad in de ploeg, tenzij misschien heel even Tyler Hamilton.

Naast teamdiscipline – de kopman is heilig – hebben alle grote formaties uit het verleden ook de drang naar perfectie, naar verbetering gemeen. De Britten hebben het kind een naam gegeven – *marginal gains*, hier en daar enkele procenten winnen – maar Merckx en Armstrong waren niet anders.

Sky zou computergestuurd zijn, nog zo’n verwijt. In een wereldje van grootmoederwijsheden lijkt ook een handmixer al snel op een computer. Wat zou er computergestuurd zijn aan Sky?

Hun training op basis van vermogensmeters? Die hebben de andere ploegen ook. De andere ploegen weten ook dat het gaat om de watts per kilogram lichaamsgewicht en niks belet hen om die aanpak te kopiëren. Neen, het moest gaan om een geheim middel.

In mei 2015 verscheen in deze krant een verhaal over ketonen als nieuwe brandstof en de vraag werd gesteld of dat misschien het geheime middel was achter de power die een iel mannetje als Froome kon ontwikkelen. Zoals toen in het verhaal stond: er is met ketonen gewerkt in de Britse topsport én bij Sky maar het is niet zeker dat dit een effectief middel is, laat staan een geheim middel, en het is onduidelijk of het nu nog wordt gebruikt.

Speciale voeding

Waarin Froome en Sky wel verschillen van alle voorgaande dominante formaties, is hun voeding. Dat zie je aan de gabarits van hun renners. Zet Team Sky in T-shirt en jeans op een rubberbootje op de Middellandse Zee en je vermoedt uitgewoonde vluchtelingen die in geen weken een deftig maal hebben gezien.

Dat klopt, ze zien ook geen deftig maal, toch niet wat wielrenners als deftig bestempelen. Die aanpak heet *fuel for work*, in mei nog beschreven in een studie, mede gesponsord door het sportvoedingmerk van Team Sky: je laadt je verbrandingsoven met wat je nodig hebt voor de inspanning en je eet vooral maar zoveel koolhydraten als je zult verbranden, want overbodige koolhydraten zijn ballast. Trainen zonder koolhydraten kan ook en je vermagert bovendien. De voeding

Zet de renners van Team Sky in T-shirt en jeans op een rubberbootje op de Middellandse Zee en je vermoedt uitgewoonde vluchtelingen

om te vermageren, de gerichte training met één doel – de Tour – en een strenge selectie van de helpers – zoals Merckx en Armstrong – moeten resultaat opleveren.

Deze Tour kwam daar nog eens een voortschrijdend inzicht bij over hoe moet worden gekoerst. Waar het de enige zorg van Bradley Wiggins was om zo snel mogelijk voorin te rijden om na een tijd niemand meer te zien, beweegt Froome zich als een vis in het water voorin in het peloton en heeft hij ook geleerd te koersen als een klassieke wielrenner. Froome 2.0 is aanvallen in de afdaling, een miniwaaiertje opzetten met Peter Sagan. Neen, Froome 2.0 is niet saai.

Saai is het antwoord, of het gebrek aan antwoord, van de andere ploegen. Die verstoppen zich achter de 35 miljoen euro die Sky ter beschikking heeft en waarmee het alle beste renners zou kopen. Is dat zo? Richie Porte reed bij Sky en nu voor BMC. Oké, hij vertrok voor het geld en hij staat nu op vijf minuten.

Wout Poels reed twee jaar geleden voor Patrick Lefevere. Hadden ze hem aan boord gehouden en toen een ploeg rond hem gebouwd, Etixx-QuickStep deed misschien mee voor het geel. Met de nadruk op misschien, want helpers in de bergen hebben een snipperdag tijdens de andere ritten. Het is niet omdat Poels de tweede beste is na zijn kopman dat hij ook na 21 ritten tweede zou zijn in Parijs.

Fenomenale waarden

Met Chris Froome is in de zomer van 2011 geleurd. Niemand wilde hem. Ook Johan Bruyneel kreeg hem aangeboden. Fenomenale waarden, zei Sky-teambaas Dave Brailsford, maar wij krijgen het niet omgezet in prestaties. Een maand later werd hij tweede in de Vuelta na de hoogst verdachte Juan José Cobo en vóór Bradley Wiggins en Bauke Mollema zowaar. Waarna Brailsford een jaar later voor de Tour ging met Wiggins als kopman en Froome als gefrustreerde meesterknecht.

Na afloop van de Tour van 2012 kwam Sky’s meester-trainer Tim Kerrison met een powerpointje over de vermogenswaarden van de helper Froome en hij werd de nieuwe kopman. In 2013 won hij de Tour, in 2014 viel hij, in 2015 won hij weer, net als morgen bij leven en welzijn. Froome is 31 en kan Anquetil, Merckx en Hinault evenaren en dat zou niet meer dan terecht zijn.

► Generaal Chris Froome voert het leger van Sky aan in de Tour-etappe naar Saint-Gervais.
© AP

