

Dit wordt het WK windrijden: een handleiding

Niks, nada, ءوئش ال. Dat viel er te beleven in Qatar na zes dagen WK wielrennen, op de gelukke reanimaties van oververhitte renners na. Bij de profs berust alle hoop op een ongetwijfeld warme maar toch vooral stevige woestijnwind.

HANS VANDEWEGHE

Waaiier Wind Warm Woestijn

Engels heet dat *drafting*.

Drafting is pas echt voordelig vanaf 20 kilometer per uur, maar hoe groter de weerstand van de oppervlakte, hoe minder de winst. Voor mountainbikers die met 20 per uur op keien en zand klimmen, is die winst minder groot dan bij wegrenners.

Wat gebeurt precies bij het draften? Fysicus Charles Daube (*de de site fietsica*, *he*) legt uit: "Pal achter de eerste renner ontstaat een zone met verlaagde luchtdruk. De tweede renner moet dicht op het wiel in de zone rijden om meegezogen te worden. De winst die hij haalt uit het draften, verschilt volgens de snelheid en de eerste renner handen boven op of onder in het stuur heeft, maar telkens is dat voordeliger aanzienlijk."

De meeste studies wijzen uit dat je een kwart en in ideale omstandigheden tot soms een derde minder vermogen moet leveren als je niet op kop rijdt. Erwin Koninkx, als wetenschapper in dienst bij de Belgische en Vlaamse wielbond, deed destijds onderzoek naar het fenomeen in een windtunnel. "Als twee renners samen rijden, heeft de tweede het meeste voordeel. Ook bij drie renners heeft de tweede het meeste voordeel. Bij vier renners is de derde plek de meest voordelige en bij nog meer renners blijft dat plaats drie."

Vreemd genoeg heeft ook de renner op kop baat bij één renner of meerdere renners die zijn wiel zitten, zo vond Koninkx. "Normaal ontstaat achter de eerste renner een ruimte

van lagedruk die hem achtertrekt, maar niet als die ruimte wordt opgevuld door een andere renner. De winst op kop is beduidend minder dan die in het wiel, maar hoe sneller ze rijden, hoe groter de winst." Moraal van het verhaal: renners die elkaar begrijpen, rijden samen sneller dan dat ze alleen zouden rijden, zelfs al rijdt er maar één op kop. En ook om te onthouden: hoe veel er ook rijden in je peloton, de derde plaats is altijd de meest voordelige.

De (dubbele) waaier

Een groepje renners dat toevallig getrapt achter elkaar rijdt en waarbij de ene na de andere kop trekt omdat de wind schuin op kop blaast, wordt ook soms een waaier genoemd. Specialisten zijn het daar niet mee eens. Een pelotonnetje dat zich zoals trekvogels in waaivorm een weg baant door de wind en geregeld iemand anders op kop zet – zie de ploegrijdrit – is nog geen waaier. De echte waaier is een dubbele waaier.

Frank Hoste legt uit: "Die bestaat uit een groepje van een aantal renners – in het begin meer en later minder – dat probeert weg te rijden uit een groot peloton, gebruikmakend van de wind, en in me heel snelle aflossingen een hoge snelheid aanhoudt waardoor een dubbele rij renners ontstaat. De ene rij rijdt naar de kop, de andere komt op kop af. Het is een kleine ellips die zich rondraast vooruitbeweegt."

Wat zijn de noodzakelijke ingrediënten voor een mooie waaier met kans op overleven? Sterke mannen met goesting om te koersen, en wind. Maar welke wind? Laten we meteen het vooroordeel van de wielertierist, bevestigd door allerlei websites, uit de wereld helpen. Het peloton is niet bang

zagezegd

'Wij hebben de sterkste ploeg'

van wind, om te beginnen als die pal in de rug blaast. Vreemd genoeg is het peloton ook niet echt bang van wind op kop, ook niet als die schuin op kop staat. Dan zetten ze wel een paar mannetjes op kop en verstoppen zich netjes achter een brede rug. Wie dan mag schillen, rust uit.

Zijwind is al een ander verhaal, maar het rode waaieralarm gaat pas echt af bij wind schuin in de rug, liefst op een lang recht stuk, zonder hindernissen. Frank Hoste: "Wind schuin in het voordeel, dat is waaierwind. Als dan de sterke mannen naar voren komen, is het minutenlang een strijd op leven en dood."

Voorbeelden van waaiers zie je bij ons in het voorjaar in De Moeren in Gent-Wevegem. Ook in de Tour de France komt een waaier af en toe voor. De moeder van alle waaiers was rit drie in de Tour van

'Wind schuin in het voordeel, dat is waaierwind. Als dan de sterke mannen naar voren komen, is het minutenlang een strijd op leven en dood'

FRANK HOSTE

EX-PROF EN COCOMMENTATOR RADIO 1

2009 toen 29 renners op de brede weg naar La Grande Motte een waaier vormden en rond begonnen te draaien onder impuls van Mark Cavendish en Lance Armstrong. Voor renner dertig was geen plaats meer om aan te pikken en hij moest lossen. Renner dertig was Alberto Contador, bij Astana ploegmaat van Armstrong, die zich van geen kwaad bewaast was.

Vier jaar later lapte Alberto Contador Chris Froome hetzelfde op weg naar Saint-Amand-Montrond. De Saxo-Tinkoffs kwamen naar voren en reden een tijd hard op kop, het peloton brak en Froome zat in de tweede waaier die op enkele seconden van de eerste bleef hangen, maar ineens brak de weerstand van Sky en werd de kloof een minuut.

Een recent voorbeeld uit de Tour was het mini-waaier van Peter Sagan en Chris

Froome in de elfde etappe. Frank Hoste zag wat er gebeurde. "Eigenlijk was het Fabian Cancellara die de aanzet gaf, alleen geraakte die niet op gang. Toen ineens Peter Sagan een snok gaf en hij Maciej Bodnar meechad, kon Cancellara niet volgen. Froome wel, omdat hij de hele dag al uit de wind had gezeten, en die reed er samen met Geraint Thomas naar toe en met hun viertjes draaiden ze mooi rond."

Korte picken, hoge vermogens

Volgens de specialisten zijn de sterke jongens op hun best in de waaiers. Korte picken van hoge vermogens, keer op keer, daarop heeft bondscoach Kevin De Weert ook gesedeeld. Nicolas Maes, Oliver Naesen, Jasper Stuyven, Tom Boonen, Greg Van Avermaet, Jürgen Roelandts, Jens Debusschere, Jens Keukeleire en Iljo Keisse, geen land kan zoveel kwaliteit voor dat soort werk inzetten. Toch zal een van die sterke mannen zich na een signaal van de kopmannen moeten opofferen om het peloton op een lint te trekken. In een tweede moment zal de man vooraan links of rechts van de weg gaan rijden, afhankelijk van waar de wind komt. Op normale wegen bij ons kan er dan vijftien tot twintig man mee in de waaier. In Qatar wellicht iets meer.

Frank Hoste: "Het komt erop aan de juiste groep mee te hebben met mannen die meechalen als ze beginnen af te lossen. Dat aflossen gebeurt kop over kop. Van het moment dat je vooraan komt, ga je opzij en haal je de druk van de pedalen. Een sleper die niet op kop komt, betekent meer energieverspilling voor anderen. In het begin als er nog te veel renners aanhangen, is het ook een gevecht als je van kop af komt om te kunnen of mogen inschuiven. Ofwel haang je dan het sneerlapje uit en kwak je je ertussen, ofwel laten ze je ertussen."

"De eerste minuten zijn de kwaadste. Dan rijdt je tien keer een sprint, niet zozeer als je op kop komt, maar als je van kop af gaat om in te schuiven en in te pikken bij de man voor jou. Vervolgens schuif je geleidelijk aan weer meer naar voren tot je weer op kop komt, vooral niet versnelt of heel geleidelijk, en

► Bondscoach Kevin De Weert gelooft heel hard in de Belgische kans op het WK in Qatar.

weer van kop af gaat."

Na die openingsminuten van koersen tot het gaatje wordt de schade opgemeten. De breuk in het peloton is ontstaan bij de renner die niet meer in de lagedrukzone van de renner voor hem kon blijven rijden omdat er aan de kant van de weg geen plaats meer was. Op een lint achter een waaier blijven aan rijden is onbegonnen werk, want dan krijg je te maken met te veel luchtweerstand. Aangezien die renners veel meer energie hebben verkwanseld dan de mannen op kop, wordt het gat snel groter.

In een laatste move komt het erop aan de groep uit te dunnen tot het juiste aantal renners. Twintig is te veel. De hele sterke renners van het groepje zullen het dan heel even op de kant trekken – tegen de stoep of wegrand, vandaar *la bordure* – zodat alleen de allerbesten in hun wiel overleven.

Hoste: "Vijf tot zeven vind ik ideaal. De man op kop gaat dan halfweg de baan rijden of daar waar hij schat dat er nog een stuk op zeven uit de wind kunnen zitten. Dat is weer een beetje oorlog tot ook die schifting is doorgevoerd."

José De Cauwer: "Dan komt het erop aan slim te zijn. Als je nog niet hebt kunnen inspikken, kan je de sympathieke uitdagingen en de man die van kop af komt voor jou laten inschuiven. Iedereen is blij met die geste, want je maakt plaats maar jij zit voortdurend uit de wind want je komt nooit op kop. Bij waaiers moet je vooral je hoofd erbij houden. In de wind verbruik je te veel energie en dat merk je pas als je aan de streep komt."

WK IN QATAR

Zondag live op Sporza vanaf 9u

► Het peloton valt uiteen in waaiers in rit 1 van de Ronde van Qatar 2015.
© GETTY IMAGES