

Poep- of kakstop

Nu hij zijn roze trui (hopelijk tijdelijk) kwijt is, borrelt de kwestie weer op: dat ze van de week hadden moeten wachten op Tom Dumoulin. Het zijn die twee minuten die hij verloor in de klim van de Umbrail die hem nu zuur opbreken. Vervolgens ging het nog een stap verder: wie weet is Dumoulin wel geflikt, misschien is er hem een besmet flesje aangereikt onderweg of heeft iemand met last van diarree met opzet zijn handen niet gewassen terwijl hij het ontbijt van de roze trui in het hotel bereidde. Wie zal het zeggen?

Bullshit. Er was geen complot en neen, Nibali en Quintana moesten niet wachten. Vallen door een stom toeval en daar even op wachten in een wedstrijdssituatie die

dat toelaat, is een compleet ander verhaal dan pech hebben door eigen schuld. Bijvoorbeeld vallen omdat je een bocht in een afdaling als een gek hebt willen nemen, of nog – zoals Steven Kruijswijk vorig jaar – een stuurfout maakt als je onder druk staat.

Moeten afstappen omdat je moet poepen/kakken – met dank aan Eurosport zijn we nog eens op de verschillen in het Noord- en Zuid-Nederlands vocabularium gewezen – maakt wezenlijk deel uit van de wielrennerij. Als dat op een slecht moment gebeurt, heb je dat aan jezelf te danken. Niemand hoeft dan op jou te wachten. Als je bovendien ook nog eens een fietsbroek met bretellen hebt, wetende dat je af en toe op de pot moet, dan heb je een groot probleem.

Ik zit nog met wat vragen, maar misschien is dat de

beroepsmisvorming. Tom Dumoulin heeft zondagavond chocoladecake als dessert gehad. Moet kunnen, was zijn laconiek commentaar. Zeker, en dat is misschien nog net te behappen voor het stelsel van een zwakke verteeder, maar wat te denken van die pannenkoeken op de rustdag? Ik ben ook een zwakke verteeder en ik heb ook ooit een keer proberen presteren op pannenkoeken. Dat was in de marathon van Peking. Twee Imodiums genomen, maar parcours gemoeten: één keer in een McDonald's en één keer in het enige bosje van Peking, dat zich ergens tussen de derde en vierde ring in bevindt, voor wie het interesseert. Sindsdien weet deze jongen: nooit meer pannenkoeken rond wedstrijden, want te vet.



De uitleg achteraf voor de poep- of kakstop was ook vreemd. Waar ze het vandaan hebben dat Tom Dumoulin boven de 2.000 meter geen zuurstof meer heeft voor de werking van zijn darmen, is een raadsel. Of ze hebben bij

Sunweb de wetenschap op haar kop gezet en daar nog niks over gepubliceerd, of ze denken ons met een kluitje in het riet te kunnen sturen.

Het kan een stuk eenvoudiger, zoals: Dumoulin heeft alles om een topper te zijn –

Rondewinnaars zijn goede verteederders: wat je er boven ingooit, wordt verbrand en komt er onderin uit als energie en niet als kak tijdens een sanitaire noodstop

het vermogen, de kop, de benen, de babbel, de hersens – maar misschien niet de maag en darmen. De spijsvertering is een discriminerende factor in een uithoudingssport en bepaalt ook finaal de recuperatie. De cyclus van Krebs zullen we u besparen, maar via maag en darmen komt de glucose in het bloed terecht en na wat chemische processen arriveert de energie in de spieren. Groterondewinnaars zijn zonder uitzondering goede verteederders: wat je er boven ingooit, wordt efficiënt

verbrand en komt er onderin uit als energie en niet als kak halfweg tijdens een sanitaire noodstop. Lance Armstrong bijvoorbeeld was een fenomenale verteeder. Eddy Merckx ook. Greg LeMond was wellicht de ergste. Die at burrito's en burgers tijdens de Tour.

Minder goede verteederders kunnen nog altijd superkampioenen zijn en grote rondes winnen, maar dan moet alles meezitten. Het is niet bekend hoe het voedingsplan van Dumoulin eruitziet, en of hij er wel een heeft, maar Team

Sunweb heeft wel degelijk een nutritionist in dienst dus mag je aannemen dat ze daarnaar hebben gekeken. Als Dumoulin alsnog de Giro wint, dan heeft hij dat nagevoel in zijn eentje geklaard, tegen Nibali en Quintana die steeds op helpers konden rekenen. Zo'n experiment is niet voor herhaling vatbaar: Tom Dumoulin moet naar een topteam of hij moet door betere renners worden omringd en dan is de Tour de France met zijn lopende cols ook een haalbare kaart.

