

‘Tijdrijden is een attitude’

Als zwemmer lukte het niet. Te klein. Als triatleet evenmin. Te blessuregevoelig. Als tijdrijder kan Victor Campenaerts (27) de komende twee jaar worden wie hij droomde: ‘Ik wil in iets de beste zijn.’ Te beginnen met de Flandrien-prijs komende week?

HANS VANDEWEGHE

Bloedserieuze speelvogels, zo kun je deze generatie wielrenners omschrijven. Er zal hard worden gewerkt, maar een beetje fun is meegenomen en als ook de fun in dienst staat van het werk, valt alles in de juiste plooi. Zo liggen onderaan aan de trap bij Victor Campenaerts skeelers. We staan ernaar te kijken bij het buitengaan na het interview.

Hij legt uit. “Tiesj heeft mij aangestoken. Hij is gek van skeeleren. Ik ben er dus ook gaan kopen. Een simpel model, 75 euro. Een vriend had gezegd dat je met de dure niet recht kunt blijven als je dat niet goed kunt. Gisteren is Tiesj naar hier gekomen om samen wat te skeeleren. Onderweg naar het kanaal moesten we een brug over. Bergop lukte nog wel, maar weet jij hoe je bergaf moet remmen op die wieltjes? Neen, ik ook niet, dus ben ik op mijn gezicht gegaan. Zonder erg overigens. Bart Swings woont hier in de buurt, ik weet het, maar we konden het hem niet vragen, want hij zit in Noorwegen.”

Tiesj is Tiesj Benoot, zijn concurrent voor de wielerprijzen die er aankomen. De eerste – de Flandrien van het Jaar van *Het Nieuwsblad* – wordt dinsdag al uitgereikt. De tweede – de Kristallen Fiets van *Het Laatste Nieuws* – op 5 december.

De jury van de Flandrien had op 20 september

al zijn vijf kandidaten bekendgemaakt, een week voor het wereldkampioenschap in Innsbruck, waar op dat loodzware parcours van onze profs niet te veel werd verwacht. De genomineerden waren de usual suspects van het koerswereldje. Greg Van Avermaet, geletruidrager in de Tour in de week dat niemand van de toppers die trui wilde. Thomas De Gendt, bergtrui in Vuelta, ritwinst in Catalonië en Romandië. Tim Wellens: winnaar Brabantse Pijl, ritwinst in Giro, eindwinnaar Ronde van Wallonië, eindwinnaar in Ruta del Sol, ritwinst in Ronde van Andalusië. Yves Lampaert: Belgisch kampioen op de weg, winnaar Dwars door Vlaanderen. En ten slotte Tiesj Benoot: winnaar van de Strade Bianche.

En toen dat allemaal bekend was, reed Victor Campenaerts uit Hoboken maar wonende in Herent, naar een derde plaats in de tijdrit op het wereldkampioenschap. Bijna tweede. Aan het eind kwam hij honderdsten tekort om Tom Dumoulin te kloppen. Tegen de winnende Australiër Rohan Dennis was die dag geen kruid gewassen.

Campenaerts werd alsnog als zesde toegevoegd aan de shortlist, maar weegt WK-brons op tegen de andere palmaresen? In elk ander land wel, alleen misschien niet in Vlaanderen. Campenaerts, ook al Belgisch en Europees kampioen tijdrijden geworden, is de eerste Belg die sinds het begin van het WK tijdrijden in 1994 het podium haalt van de meest eerlijke discipline die

BIO

Victor Campenaerts

◆ Geboren in Hoboken op 28 oktober 1991
◆ Wegrenner bij Lotto Soudal, reed voorheen voor Topsport Vlaanderen-Baloise en LottoNL-Jumbo
◆ Tijdriftspecialist, werd in 2013 al Europees en Belgisch kampioen tijdrijden bij de beloften

◆ Palmares (profs)
2016
BK tijdrijden
2017
tijdrit in Ruta del Sol
◆ EK tijdrijden
2018
BK tijdrijden
EK tijdrijden
Brons op WK tijdrijden in Innsbruck, na Rohan Dennis en Tom Dumoulin



► Victor Campenaerts in de Europese kampioenen-trui. 'De tijdrit van de Spelen in Tokio, daar moet ik iets kunnen doen.'

© GEERT BRAEKERS

het wielrennen ooit heeft uitgevonden.

Hij verdient daarvoor alle prijzen te winnen, ook al omdat hij bij twee van de hierboven vermelde stunts van zijn ploegmaats Tiesj Benoot en Thomas De Gendt een ondersteunende rol speelde.

Campenaerts: "De Strade was eigenlijk de enige wedstrijd van het jaar waarin ik echt in dienst moest rijden. Ik zat in de lange vlucht die werd teruggepakt net tussen twee bepalende stroken. De ene na de andere aanval volgde, tot ze met een paar toppers weg waren. Ik heb toen een beurt op kop gedaan van wel vijf minuten lang. Dat was net bij het begin van de rechtstreekse uitzending, wat leuk was, want terug thuis heb ik toch eens goed gekeken hoe dat eruitzag. Dat viel mee, net als de lange beurt. Tiesj kwam daardoor terug vooraan te zitten en toen ik later in het oortje hoorde dat hij had gewonnen, was ik wel trots."

In Romandië heb je samen met Thomas De Gendt het peloton op een hoopje gereden en hij won.

Victor Campenaerts: "Dat was een maand van tevoren al afgesproken via WhatsApp: die rit, die dag, rijden we samen zo hard tot we weg zijn. Zes kilometer lang hebben we 50 meter voor het peloton uitgereden tot we weg waren met vijf. Thomas en ik deden elk een minuut volle bak op kop en die anderen kwamen maar sporadisch vooraan.

"Voor mij was dat een goeie training in functie van de Giro. Tot ik niet meer kon. Thomas was niet bang van die anderen. Hij zei: die lossen wel op het volgende klimmetje. Ja maar, zei ik, niet te hard, anders los ik ook. Ik wilde graag eens top drie rijden in een World Tour. Dan los jij ook maar, zei Thomas, en weg was hij.

"Speciaal hoor, met De Gendt op pad. Die is soms te sterk en dat wrekt zich. Hij zou veel sluwder en slimmer kunnen zijn en ook als hij niet 100 procent is, veel meer koersen kunnen winnen. Die rit won hij glansrijk, op zijn manier: Thomas wil het gevoel hebben dat hij de rest heeft vernederd."

Zelf ben je geen winnaar. Ik heb niks teruggevonden, behalve tijdritten.

"Niet goed gezocht? (lacht) Dit jaar in de Vuelta dacht ik te kunnen winnen en ik was wellicht ook de sterkste, maar misschien niet de slimste, hoewel ik het gevoel had dat ik mijn hoofd erbij hield. Ik ben vijfde geworden omdat ik op het laatste hellinkje niet weggeraakte en daardoor de laatste kilometer in dalende lijn op kop heb gereden. Ineens waren we aan de aankomst en toen ik het bord met 300 meter zag dacht ik: zou het geen idee zijn om nu aan te gaan? En toen vlogen ze allemaal over mij. De eerste die was aangegaan, heeft gewonnen: de Fransman Alexandre Geniez van AG2R, die nota bene al tien keer had moeten lossen." →

Ik vind dat jij die prijzen moet krijgen, maar wat vind je zelf?

“Ik ben het helemaal met je eens. Maar tijdrijden heeft een probleem: het is niet zo sexy als een Vlaamse klassieker. Ik kijk graag, terwijl het in feite saai is, net als de Ironman in het triatlon. Je weet ongeveer van tevoren wie gaat winnen en wie is daar nu in geïnteresseerd? Ik was al heel erg vereerd met de nominatie, maar toen ik ook in de kranten las dat ik dé prestatie van het jaar had geleverd, heeft dat mijn ego wel gestreeld.”

Hoe word je eigenlijk tijdrijder? Heeft dat te maken met je triatlonverleden?

“Meer met een domme aanrijding met een auto in een U23-wedstrijd. Ik brak de radiuskop in mijn elleboog en kon wekenlang mijn stuur niet vasthouden, alleen nog in de beugels liggen op mijn tijdritfiets. Zo heb ik twee maanden lang elke ochtend en avond twee uur in die tijdrit-houding getraind. Kort daarna stond het Europees kampioenschap voor beloften op het programma en ik hoopte op een top tien, niks meer. Ik won. Dat was 2013 en van toen af wist ik dat tijdrijden mijn ding was.

“Heel in het begin zwom ik en dat haatte ik. Ik

—
‘Dat ik die prijzen zoals de Flandrien moet krijgen? Helemaal met je eens. Maar tijdrijden heeft een probleem: het is niet zo sexy als een Vlaamse klassieker’

VICTOR CAMPENAERTS

wilde op mijn PlayStation spelen. Mijn ouders moesten mij echt verplichten om twee keer per week te gaan zwemmen. Op een dag was er een wedstrijdje en dat haatte ik nog meer, maar ik werd tweede en ineens zag ik een mogelijkheid om in iets de beste te zijn. Dus ging ik daarna vijf keer per week zwemmen en was ik altijd als eerste in het zwembad.

“Bij de kernploeg van de Brabojeugd kwam ik er snel achter dat ik het moeilijk kon halen van sommige leeftijdgenoten, laat staan dat ik iets op de Olympische Spelen kon gaan doen. Ik ben 1m73 en hoeveel zwimmers heb je van minder dan 1m90? Waarop ik ging testen voor de topsportschool van het triatlon. Ik had mijn loop-schoenen één week en ik liep probleemloos de limiet. Daar dachten ze dat ze het nieuwe grote talent hadden gevonden. Ik heb nooit een 1.500 meter harder gelopen dan die dag, want in die twee jaar dat ik vol met triatlon bezig was, heb ik misschien twee maanden kunnen lopen. Scheenbeenvliesontsteking, iliotibiaal frictie-syndroom (een vervelend knieletsel, HV), noem maar op, ik had dat continu.

“Fietsen kon wel nog en toen ik met mijn vader en zijn vrienden ging fietsen, reed ik er iedereen

► ‘Het zal er op de Spelen in Tokio op aankomen hier en daar wat kleine winst te halen. Zo scheelt het 2,5 watt als ik mijn polsen naar onderen plooi.’

© GEERT BRAEKERS



probleemloos af. Dus werd het fietsen. Ik heb een paar kermiskoersjes gewonnen, maar na die Europese en die Belgische titel tijdrijden in 2013 kwam ik in beeld bij Walter Planckaert van Topsport Vlaanderen-Baloise. Hij informeerde of ik ook echt met een wegfiets kon rijden en niet alleen rechtdoor op een tijdritmachine. Ik kan in een peloton rijden, maar een kraan als Marcel Sieberg word ik nooit. Die zit achteraan op 5 kilometer van de meet en rijdt door het peloton naar voren. Als ik vooraan zit op 5 kilometer en niks fout doe, rijd ik een kilometer later vijftigste.”

Wel knap van Lotto-Soudal dat ze jou carte blanche geven. Het is vooral van belang dat we in het tijdrijden een traditie opbouwen.

“Dat klopt. Ik rijd de meeste wedstrijden in functie van de tijdritten. De bedoeling is om er daar zoveel mogelijk van te winnen en als het even kan ook hoog te eindigen in een kleine ronde. Die carte blanche was mijn voorwaarde nadat ik bij LottoNL-Jumbo had gezeten. Die ploeg is heel erg op tijdrijden gefixeerd, maar in de Giro van 2017 mocht iedereen voluit gaan, behalve ik. Toen wist ik dat ik weg moest. Ik weet nog steeds niet waarom dat de ploegorders waren. Ik vermoed dat ze mijn prijs niet in de hoogte wilden zien gaan door een mooi resultaat. Ik weet niet wat het anders had kunnen zijn.

“Bij Lotto-Soudal heb ik mijn eigen begeleiding. Kurt Lobbstaël, die ik nog ken van de topsportschool triatlon, is mijn trainer en hij werkt samen met sportfysioloog Jan Olbrecht voor de lactaattesten. De ploeg doet dat bij Energy Lab. Ik wil *gene contraire* zijn, maar aan die labotest van telkens 40 watt extra om de vijf minuten, daar heb ik niet veel aan. Ik test op de tijdritfiets langs het kanaal. Kurt prikt lactaat en hij overlegt samen met Jan Olbrecht.”

De fiets is jouw ding?

“Ja, maar ik geloof niet dat de fiets zoveel verschil maakt als sommigen denken. Toen ik bij de ploeg kwam, zei Tim Wellens nogal cynisch: nu zullen we het zien. Wat hij bedoelde was: of het aan ons ligt, dat we geen prijzen rijden in tijdritten, dan wel aan de fietsen. Zij dachten dat het aan de fietsen lag en dat ik ook geen resultaat zou rijden. Ik heb meteen prijs gereden en nu zijn er nog in de ploeg die ervan overtuigd zijn dat ik een speciale fiets heb.

“Tijdrijden is een attitude, daar moet je mee bezig willen zijn. Ik schat dat ik 40 procent van mijn tijd op de tijdritfiets zit. Ik heb bij ons wel renners aan de mecaniciens daags voor een tijdrit horen vragen om hun stuur wat naar voren te zetten. ‘Eens kijken of dat wat beter gaat.’ Dat werkt niet, zo heb ik geleerd bij LottoNL-Jumbo: je test, je stelt je fiets af en daar kom je niet meer aan tenzij na een nieuwe test. Ik heb wel een speciaal stuur laten bouwen, waar de UCI moeilijk over deed bij de Tirreno.”

Als je meer huiswerk maakt dan de concurrentie en als alles meezit, kan jij zowel wereld- als olympisch kampioen worden. Daarom heb ik alvast het profiel van de



► **Campe-naerts snelt over de finish op het WK tijdrijden in Innsbruck. Een fractie te traag om Tom Dumoulin het zilver te ontfutselen. Rohan Dennis won goud.**

© PHOTO NEWS

olympische tijdrit in Tokio meegenomen.

(lacht) “Dank u, maar dat heb ik al van het begin van het jaar en daar is niks meer aan veranderd. Het is een mooi parcours en ik zal het zeker gaan verkennen. De hellingen zijn niet te steil en er zitten niet te veel bochten in. Daar moet ik iets kunnen doen.

“Het zal erop aankomen hier en daar wat kleine winst te halen. We hebben ondervonden dat je minder vermogen moet leveren zonder vizier dan met vizier op je helm. Of dat het 2,5 watt scheelt als ik mijn polsen naar onderen plooi in plaats van recht vooruit. Ik ben nu bezig met schoenensponsor Gaerne om die sluitingen meer aerodynamisch te maken. En met Ridley om iets uit te vinden om te drinken tijdens de tijdrit.”

En de inmiddels verboden speedgel op de benen waar jullie kritiek voor kregen?

“Ik heb die een paar keer geprobeerd en in die ene ploegentijdrit haalden we een goed resultaat. Dat

lag toen aan de renners die we daar in de ploeg hadden, niet aan de gel. Ik heb het achteraf getest op de wielervedst en mét gel bleek ik drie keer miniem trager te zijn dan zonder.”

Je testte na het WK op de wielervedst van Grenchen en reed een halfuur lang sneller dan Bradley Wiggins tijdens zijn uurrecord. Dus...

“... denk ik dat ik ervoor ga in april. Waar? In Aguascalientes in Mexico. Iedereen met wie ik sprak, zegt dat het daar zoveel sneller is door de verminderde luchtweerstand. Je hebt natuurlijk het zuurstofprobleem op hoogte, maar dat wordt dan opgevangen met vroeg afreizen en een lange hoogtestage.

“Op 2 januari vertrek ik voor twee maanden naar Namibië, samen met twee triatleten. Mooi land? Het schijnt ja. Ik ga daar niet om een leeuw te zien, maar als ik eens een vrije dag heb, wil ik weleens een safari doen of die duinen gaan bekijken. Windhoek is een westerse stad op 1.800 meter hoogte. Er liggen enkele asfaltwegen en die volstaan voor mijn trainingen. Verder krijg ik van Ridley een *gravel bike* mee, waarmee ik op de plaatselijke *dirt roads* kan rijden.

“Die test in Grenchen duurde een half uur. Het werelduurrecord is een uur, dat is al een verschil, en het is in handen van Bradley Wiggins, niet de eerste de beste op een wielervedst in die tijdrit-houding. Hij had bij zijn recordpoging wel niet de ideale omstandigheden en ik vond ook dat hij soms rare lijnen reed. Ik wil elke centimeter van die baan kennen, zodat ik weet waar ik moet rijden. De grootste aanpassing wordt de communicatie. Ik had oortjes, maar dat mag niet tijdens de officiële poging. Wel mag iemand aan de kant van de baan met een iPad aangeven hoe snel of traag het gaat. Opzij kijken met 50 kilometer per uur en toch de lijn houden, wordt nog oefenen. Dat heb ik bij die test alvast achterwege gelaten of ik lag op mijn gezicht.”

‘Ik vond dat Wiggins bij zijn werelduurrecord soms rare lijnen reed. Ik wil in april elke centimeter van de baan in Mexico kennen, zodat ik weet waar ik moet rijden’

VICTOR CAMPENAERTS