

Sport.

Kanshebber Tiesj Benoot: blikt vooruit op de Ronde van Vlaanderen

zeno.

54



‘Mijn vriendin slaapt perfect in mijn hoogtetent’

Je ziet eerder een IT-nerd in hem, of een econoom. Laat Tiesj Benoot (25) nu net economie studeren. Is hij ook de klasbak met de grote motor op wie Vlaanderen rekent om de nul in de grote klassiekers uit te vegen? ‘Ik zal meedoen. Maar meedoen om te winnen?’

HANS VANDEWEGHE

Van 3 maart, 2018 welteverstaan, is het geleden dat een Belg nog eens een echte grote wedstrijd won. Tiesj Benoot kwam toen als eerste boven in Siena, aan het einde van een slopende Strade Bianche. Nadien volgden nog World Tour-zeges van de tweede garnituur voor Yves Lampaert in Dwars door Vlaanderen en in de Bretagne Classic voor Oliver Naesen. Sindsdien niks meer, althans geen overwinningen. Eén Belgische ploeg uitgebreid aan het feest (Deceuninck-QuickStep, dat wel, maar met buitenlanders. Hier en daar een Belg op het podium, maar ook niet overdreven veel. In 2019 zijn we

alweer twaalf wedstrijden ver in de World Tour, en weer geen Belgen die winnen.

Van alle excuses van het voorbije weekend, met de E3 en Gent-Wevelgem, klonken die van Tiesj Benoot het meest oprecht. “Gent-Wevelgem tot daar aan toe, dat is mijn koers niet, maar na de E3 Prijs was het balen. Je weet dat je aan de Paterberg vooraan moet zitten en toch ga je een keer te veel in de remmen waardoor je te ver zit. Het was mijn eigen fout. Goed, er komen nog wel een paar wedstrijden aan waarin ik kan meedoen, en het goeie nieuws is: ze worden steeds lastiger. Ik kan wel zeggen: er wordt dit jaar harder gereden dan ooit.” ▶

Blijf je niet nog altijd te veel denker op de fiets in plaats van je te smijten?

“Dat weet ik niet. Het klopt dat ik niet te veel moet nadenken en in het begin had ik daar wel last van. Nu niet meer, dat ben ik haast zeker. Ik had het daar met Nathan Kahan (*ex-atleet en nu sportpsycholoog, HV*) over en ik vind dat ik vorig jaar veel meer onbevangen heb gekoerst. Niet altijd met evenveel succes, maar wel rijden om te winnen. Wat niet makkelijk is in mijn geval: ik heb niet die verschroeiende demarrage, maar ik kan wel een paar keer wegrijden zonder dat ik kapot ga.”

In de wedstrijd zie je eruit alsof je in één ruk van de andere kant van de wereld bent gekomen, maar zoals je hier zit, ben je echt een urban boy.

“Zie ik er meer gesloopt uit dan de anderen? Dat ligt aan de bril. Ik heb ook een koersbril, maar ik rij het liefste zonder bril en zeker bij slecht weer en regen want dan zie ik beter. Dat geeft een totaal ander beeld en wellicht zie ik er dan anders uit dan de concurrentie.

“En urban boy... Ik ben een fiere Gentenaar en kom graag in de stad. Ik zou het erg plezant vinden om in centrum Gent te wonen, als ik géén wielrenner was. Op de fiets van en naar het centrum zou er te veel aan zijn, maar zoals nu, aan de rand van de stad, dat is het beste van de twee werelden. In mei wordt ons nieuw huis opgeleverd, in Drongen-Luchteren, ook randje Gent.”

Goeie uitvalsbasis om te trainen.

“Als ik thuis ben wel. In de winter ben ik haast altijd op stage als ik geen wedstrijden rijd. Zoals dit seizoen: beginnen met twee weken Calpe in Spanje, drie dagen thuis, Argentinië gereden, één dag thuis en dan drie weken Sierra Nevada, op laagte trainen, op hoogte slapen. Thuis heb ik ook een hoogtetent, maar daar slaap ik niet zo vaak in. Ik heb liever *the real deal*.”

Zo'n tent met een ronkende motor is ook niet bevorderlijk voor een jong stel.

“Pas op, mijn vriendin slaapt daar wel nog oké in. In ons nieuwe huis heb ik een kamer laten voorzien die ik onder lage druk kan zetten. Ik ben een lange slang gaan halen bij de doe-het-zelver, om die generator ver genoeg te kunnen zetten.”

Je collega's vroeger hadden het een stuk makkelijker om die rode bloedlichaampjes op orde te krijgen.

“Geef mij maar zoals het nu gaat. Enfin, niet zoals in Oostenrijk dan (*refereert naar het Aderlass-bloeddopingschandaal waarin ook wielrenners betrokken, HV*). Ik was gedegouteerd toen ik dat filmpje van die langlaufer met die naald in zijn arm zag. Waar denk je als atleet aan als je daar mee bezig bent? Georg Preidler (*Oostenrijks wielrenner die bekende bloedtransfusies te hebben ondergaan, red.*) had ook nog eens gestudeerd. Dat die de relatievitte van het wielrennen niet inzielt en toch bloed doping gebruikt, gaat er bij mij niet in. Hij speelt vals en maakt zijn leven en dat van zijn omgeving kapot.

“Wie zich zo bewust dopeert, rijdt 300 in zone

30 en mag van mij levenslang krijgen. Dit gaat niet over neussprays of over iets dat nog moet worden bewezen of het doping is. Dit is doelbewust de boel bedriegen. Normaal is doping geen item aan de rennerstafel, maar toen dat uitkwam, was het toch even het onderwerp van de dag. Het ergste is dat die gast gewoon een bloedzak inbracht net voor de competitie en dus dacht daarmee weg te komen. Ik vrees dat er genoeg trucs zijn om die controles te omzeilen.”

Hoeveel keer ben jij dit jaar al gecontroleerd?

“Bloedcontrole? De ochtend van de ploegentijdrit in de Tirreno en toen was het al geleden van november. Ik ben ooit wel meer gecontroleerd, zoals in de Tour van 2017 toen ik net voor de start van hoogtestage terugkwam en een voor mijn doen erg hoog hematocriet had. Nadien ben ik wel vijf keer gecontroleerd, kort op elkaar.

“Maar deze winter geen enkele keer. Dat kan toch niet? Ik heb de indruk dat er te weinig geld is. Victor Campenaerts (*ploeggenoot*) zat twee maanden in Namibië en heeft geen controleur gezien. Kom één keer naar de Sierra Nevada en je hebt dertig renners, idem voor de Teide op Tenerife.”

'ALS IK EEN KEER WIN ZAL HET EEN SCHONE ZIJN, WANT IK RIJ ALTIJD DE FINALES VAN DE SCHONE KOERSEN'

Tegenwoordig worden heel wat wedstrijden gewonnen door één à twee minuten heel hard te rijden.

“Juist. Maar vooral aan het einde van een lange wedstrijd nog rap kunnen rijden, dat is de kunst. Vorig jaar zijn bijna alle mooie eendagswedstrijden solo gewonnen. Ik train daar ook op en ik heb het gevoel dat er nog rek op zit. Ik ben ook nog maar pas 25.”

Je was een laatbloeiër in de jeugd, maar wel meteen vijfde op je 21ste in de Ronde van Vlaanderen als prof.

“Ik heb nooit de illusie gehad een veelwinnaar te zijn, maar ik rij geregeld ereplaatsen en vorig jaar heb ik de Strade Bianche gewonnen met de ervaring van die Ronde van Vlaanderen van 2015. Wat ik toen achteraf heb meegemaakt, is mij vorig jaar van pas gekomen. Zoals? Onder meer de hectiek van de Belgische wielmedia. Een beetje wat Remco Evenepoel nu overkomt, al is het bij hem nog erger dan toen met mij.

“Het jaar erna, 2016, heb ik het meeste geleerd: hoe met tegenslagen om te gaan en hoe relatief alles is wat over jou wordt gezegd en geschreven. Vorig jaar was de teneur ‘wanneer gaat Benoot winnen, het komt er niet uit’. Ik was toen nog steeds maar 23 en ineens won ik een ultrazware

Strade Bianche. Daarna stond ik dan weer in een lijstje met de tien renners die op die jonge leeftijd een wedstrijd van dat niveau hadden gewonnen.”

Maar een veelwinnaar...

“... die word ik nooit. Maar als ik er één win is het een schone, want ik rij altijd de finales van die schone koersen. Op mij kan je rekenen: ik zal er zijn, ik zal in conditie zijn, ik zal meedoen. Maar om te winnen... neen, dat is niet simpel. Je kan mij een beetje vergelijken met Niki Terpstra. Die heeft ook niet de superversnelling en wint dit jaar ook minder. Voor alle duidelijkheid: Terpstra is een supergoeie renner, maar dit jaar rijden ze wel achter hem aan nu hij niet langer bij QuickStep zit.”

Het is Deceuninck-QuickStep.

(lacht) “Juist, maar geef toe: Deceuninck, dat klinkt toch niet?”

Ben jij geen tien centimeter te lang?

“Qua watt per kilo lichaamsgewicht kom ik goed uit, maar ik ben geen top. Ik weeg nu 72 kilo en daarmee ben ik achtste waard in de Tirreno, als ik daar niet lek rijd. Onder de 70 is geen doel. Voor mijn 1m89 zou dat te weinig zijn. In de Tour weeg ik het minst. Ik denk dat ik het gewicht van Tom Dumoulin kan evenaren, zijn tijdsrit daarentegen...”

Je bezeerde je knie ernstig in de Omloop. Went dat vallen op den duur?

“Nooit. Maar je wordt er wel door gehard. Mijn eerste val herinner ik mij nog goed: ik was elf, viel in een koersje in Haaltert en had een schaafwondje op mijn bil. Die avond gingen we nog naar de Gentse Feesten, maar dat schaafwondje wreef tegen mijn broek en ik kon het niet meer uithouden van de pijn. En nu... in de Omloop lag mijn knie helemaal open. Ze hebben die verschillende keren onderhuids moeten naaien, maar mijn eerste vraag was: wanneer kan ik weer op die fiets? “Vallen heeft een impact op het lichaam. Neem nu zo'n schaafwonde, de warmte die daaronder vrijkomt, dat vraagt enorm veel energie van een lichaam. Dat zoveel renners ziek worden de week nadat ze zwaar zijn gevallen, kan geen toeval zijn. Het ergste is als je op je hoofd valt. In andere sporten hebben ze protocols voor wanneer iemand terug in het veld mag. Elke renner in de Tour die een hersenschudding oploopt, hoopt dat de dokter het door de vingers ziet zodat hij de dag nadien kan starten

“Zelf ben ik in 2016 zwaar gevallen in de Ronde van Vlaanderen en had ik een whiplash. Achteraf bleek ik daardoor met een gekantelde maag te zitten, met als gevolg in twee weken tijd drie keelontstekingen, iets wat ik normaal nooit heb. Ik kreeg een maagzuurremming en daarop kreeg ik alweer een voedselvergiftiging. Ik dacht: dit is echt niet meer normaal. Gelukkig heeft een chiropractor gevonden wat het probleem was.

“Het enige probleempje dat mij nu nog ambeteert is mijn schouder. Bij mijn zware val in de Tour van vorig jaar zijn twee ligamenten afgescheurd. Het komt er nu op aan om die spieren genoeg op te trainen om dat gewricht op zijn plaats te houden. Bij een nieuwe val zou het kunnen dat het allemaal afscheurt.”



'Natuurlijk heb ik als kind mijn broer wel eens gepest met zijn balletdansen, zoals andere broers elkaar ook pesten. Maar nooit dat het naar werd.'

Is er veel veranderd met John Lelangue in plaats van Paul De Geyter als CEO van de ploeg?

"Niet veel, maar hij heeft toch wel een aantal regels ingesteld. Welke? Dat blijft intern, anders zou ik een aantal mensen schofferen en dat wil ik niet. Wijn aan tafel? Laten we zeggen dat er ook op dat vlak wel wat regels zijn veranderd."

Jullie hebben nog Campenaerts achter de hand als gegarandeerd succesnummer dit voorjaar.

"Roubaix is op 14 april en Victor valt het uurrecord aan op 16 of 17 april, perfect om tegelijk wat uit te rusten, want dan ben ik in principe klaar, tenzij ik doorga tot de Amstel Gold Race. Ik denk dat Victor het werelduurrecord zal breken."

"In de Tirreno kwam Geraint Thomas naast mij rijden - dat was ook voor het eerst - en ik vroeg hem wat hij dacht van Campenaerts. Waarop hij informeerde naar het vermogen dat Victor denkt te duwen. Volgens mij hangt het af van de luchtdruk. Ik weet dat Victor vooral een rondetijd in zijn hoofd heeft."

"Het is bewonderenswaardig wat die gast doet. Ik ken hem al van bij de beloften. Victor is iemand van extremen. Zoals hij ernaartoe leeft, en wat hij allemaal doet, daar valt je mond van open. Nee, geen voorbeelden, want dan verklap ik zijn

marginal gains. (lacht) Als we iets gaan drinken - buiten het seizoen, voor alle duidelijkheid - gaat het er evengoed extreem aan toe. Drie pinten na elkaar heb ik hem nog zien bestellen, uitdrinken, en daarna een water vragen waar hij een ORS (*zoutenoplossing tegen uitdroging, HV*) in gooit om een kater tegen te gaan. Geen idee of dat werkt, maar hij deed het wel."

Is het bij jullie in de ploeg niet te vaak van 'goed is al goed genoeg'? Jullie hebben geen Patrick Lefevere om bang voor te zijn.

"Misschien wel. Marc Sergeant en Patrick Lefevere zijn twee verschillende karakters. Het is wel geen geschenk voor ons om te worden vergeleken met een ploeg als Deceuninck-QuickStep die meer geld te besteden heeft en dus betere renners kan aantrekken."

Ik heb gehoord dat die Benoot wel zouden willen.

(lacht) "Ah ja? Dat ze dan maar eens contact opnemen met mijn manager, Dries Smets. Dit jaar ben ik voor het eerst einde contract. Ik hoef niet weg bij Lotto-Soudal, ik voel mij hier goed en zit hier toch al vijf jaar, maar ik ben niet getrouwd met de ploeg. Anderzijds ben ik hen dankbaar dat ik mij op mijn eigen manier heb mogen ontwikkelen."

'WIJN AAN TAFEL? LATEN WE ZEGGEN DAT ER OOK OP DAT VLAK WEL WAT REGELS ZIJN VERANDERD'

Ben je soms bang om níét te presteren?

"Faalangst? Neen, als je alles hebt gedaan om goed te zijn, dan moet je er ook vrede mee kunnen nemen als je tekortschiet. Het is een heel competitief milieu. Iedereen doet er alles aan om beter te worden. Ik hoor ook hoe Mathieu van der Poel het doet: naar buiten toe is het allemaal los, maar het weegschaaltje staat ook bij hem op tafel. Alle goeie coureurs werken hard, ik ook."

Dus je bent een goeie coureur?

"Ik vind dat ik een goeie coureur ben."

Waar zie je jezelf over tien jaar?

"In Drongen, want dan ben ik verhuisd? (lacht) Ik hoop van nog enkele grote koersen te kunnen winnen zoals de Strade Bianche. Ik ben op een punt aanbeland dat ik niet meer tevreden kan zijn met een vijfde plaats in die wedstrijd zoals dit jaar. Ik ga voortaan meer risico's nemen om te winnen, met het gevaar een topplaats te verspeelen."

Jij bent topwielrenner en je jongere broer Jaat is topballetdanser in Monaco. Van een uniek broederpaar gesproken.

"Er zit drieënehalf jaar verschil tussen ons. Fysiek verschillen we enorm. Jaat is veel meer atleet dan ik, supergespierd. Hij danst, ik kan niet dansen. Ik fiets. Wat we wel gemeen hebben, is de passie waarmee we doen wat we doen. Ik denk dat het terug te voeren is op de manier waarop we thuis zijn gestimuleerd."

"Het is niet evident voor een gemiddeld Vlaams gezin om de ene zoon te zien koersen terwijl de andere zegt dat hij ballet wil gaan doen. Mijn ouders hadden gelukkig de reactie: tuurlijk, waarom niet? Jaat is op zijn twaalfde naar Antwerpen gegaan en op zijn zestiende naar Monaco. Ik heb hem nooit anders gekend dan als danser. Op zijn vierde wist hij al dat hij dat wilde doen, net zoals ik op mijn vierde met mijn koersfietsje over de speelplaats reed."

"Natuurlijk zijn het twee totaal verschillende werelden en natuurlijk heb ik hem als kind wel eens gepest met zijn dansen zoals broers elkaar pesten, maar nooit dat het naar werd. Ik ben één keer bij hem geweest in Cap-d'Ail voor een dubbelinterview, maar verder hebben we te weinig contact. Behalve dan vorige zomer toen hij zijn hand had gebroken en in Gent is komen revalideren. Ik koers ook haast nooit daar in de buurt en bovendien zit hij over de hele wereld, laatst nog een paar weken in China. Jaat kan mij volgen, maar ik hem niet en dat is vervelend, want ik ben nog nooit naar een optreden kunnen gaan kijken."