

Sport.

Oliver Naesen, profwielrenner en positivo in een voorjaar zonder koers



‘Rustig fietsen, dat kan ik dus niet’

Als Oliver Naesen (29) tijdelijk minder goed slaapt, dan komt dat door zijn hoogtekamer en niet omdat hij niet kan koersen, einde contract is, pas een huis heeft gebouwd en zijn koppositie in *De Container Cup* verloor. Voor Naesen is het glas altijd meer dan halfvol. ‘Wij Belgen hebben nu echt een voordeel op de Italianen en de Fransen.’

Tekst HANS VANDEWEGHE / beeld THOMAS SWEERTVAEGHER



We zagen er al een glimp van tijdens de virtuele Ronde van Vlaanderen: de klassieke kopman van AG2R La Mondiale is in november verhuisd naar een heel mooi huis. Waar zijn collega's het in een rommelig hoekje, op hun terras of in hun garage deden, reed hij zich het pleuris ergens in een reusachtige betonnen omgeving. De sociale media vonden het gaaf. Woonde die Oli in een bunker? Zat hij in een *panic room*? Of had hij dan zijn eigen martelkamer?

Oliver Naesen: "Het was hier beneden in de kelder dat Greg over mij kwam op de E-Paterberg en ik zijn slipstream niet kon nemen. Net genoeg om weg te zijn. En dan de sprint tegen Nicolas Roche. Ik heb nooit hogere hartslagen gehad als toen op die rollen."

Hij lacht, maar denkt tegelijk: 'Doeme, dat ik toen net niet mee was.' Oliver Naesen ten voeten uit, de dankbaarheid in persoon, en een zegen voor een journalist die het er op heeft gewaagd om zonder veel voorbereiding bij hem binnen te vallen. Een man voor alle vragen, een renner voor alle seizoenen en alle uitdagingen.

Neem nu die Container Cup op VIER.

Oliver Naesen: "Ja zeg, wat was dat? Heavy hoor. Wel plezant."

Dat zal wel, omdat je lang eerste stond – na deze week is Greg Van Avermaet leider.

"Ik weet niet wie wint. Er zit minstens tien dagen tussen de wedstrijd en de uitzending, dus iedereen is al geweest. Wout van Aert en Mathieu van der Poel moeten nog op tv komen. (richt zich tot Yannick Prévost, zijn manager die is komen aanschuiven) Weet jij iets van Wout? Neen?"

Vergeet judoka Matthias Casse niet.

"Juist, dat is ook een beest. Die blijft vast een miljard keren aan die *monkey bars* hangen en bencht 120 kilogram. En Mathieu kan alles beter dan ik, het zou raar zijn als die mij niet zou kloppen. Die speelt hele dagen op zijn PlayStation, dus dat schieten zal hem ook wel afgaan. Ik ben pas raak beginnen schieten toen mijn hartslag was gezakt. Dat vond ik wel knap van mijzelf, dat ik in een halve minuut van 170 hartslag naar een goeie 80 was gezakt.

"Het is wel een beetje een gekke boel, die *Container Cup*. Ik ben koud beginnen lopen tegen 19 per uur, toch zowat de beste sollicitatie voor een knieblesure."

Wat vond je van Thibau, de kleine Nys?

(draait met de ogen) "Hoe die tekeerging in die eerste proeven, ik kreeg het *efkes* warm: neen, 't zal toch niet waar zijn dat ik hier door een junior wordt geklopt."

Yannick Prévost: "Ik had Toon Aerts aan de lijn en die kon er niet mee lachen, dat Thibau voor hem was geëindigd. 'Dat meen je niet.'"

Voor voetballers moet je niet bang zijn, hebben we geleerd.

"Goh, ja zeg. Van Hans Van Aken had ik wel wat meer verwacht. Wat een gezichtsverlies. Ik had een heel ander beeld van hem. Dat is toch een van onze betere voetballers. Zo zie je maar."

Een podiumplaats in De Container Cup, zou dat niet mooi zijn? Stel je voor dat er niet meer wordt gekoerst, dan heb je toch dat al.

(lacht zuur) "Dat pakken ze mij dan niet meer af. Neen, dat wil ik niet. Stel je voor... als we nu nog eens helemaal zouden moeten afbouwen om dan weer uit te kijken naar een start verder in de toekomst, ik weet niet of ik dat trek. Tot nog toe is het voor mij best leefbaar geweest. Oké, de dagen van de Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix is het balen als je thuiszit en naar retro-edities moet kijken, maar voorts heb ik geen last gehad van de coronacrisis."

Je bent zelfs eens in tijden van niet-essentiële verplaatsingen rond Oost-Vlaanderen gaan fietsen, tot grote ergernis van velen.

"Dat was op verzoek van Maxim Pirard, een maat die ultrafietsen is. Het paste nooit om mee te gaan op zo'n erg lange tocht met hem, maar nu dus wel. We zijn drie keer bij een bakker gestopt en hebben drie keer een Berlijnse bol gegeten, meer niet. Dat is niet zo lastig als je zou denken, ik had het ook zonder eten ge-

kund. 375 kilometer, dertien uur 30 per uur gemiddeld, babbelen, het was chillen.

"Onze tocht kwam op Strava, precies op het moment dat De Crem vond dat ritten van langer dan 50 kilometer niet gepermitteerd waren. Dat is nooit een verordening geworden, maar zo werd dat dan vertaald. Die reacties meteen: 'Is dat vijftig kilometer?' 'Is dat in uw kot blijven?'"

"De ploeg heeft toen wel gevraagd om die Strava-account offline te halen. In Frankrijk had Macron net een oorlogsspeech gehouden en de sponsors van de ploeg begrepen niet goed dat wij wel nog alles mochten. Terwijl het andersom was: in Frankrijk, Italië en Spanje hebben de profs voor niks thuisgezeten. Hun mentale gezondheid heeft zeker een knak gekregen.

"Als ik twee weken stillig in de herfst, denk ik na de eerste training: dit niveau haal ik nooit meer. Zij hebben twee maanden verloren. Niet buiten mogen komen, weet je wat dat doet met een sporter? Ik zag hen af en toe bij een Zoom-aperitief lachen met een glas in de handen, maar ik weet zeker dat er zijn die zaten te blèten en dat ze dit hele seizoen meedragen.

BIO

- geboren op 16 september 1990, in Oostende
- profwielrenner, reed voor Lotto-Belisol, Topsport Vlaanderen-Baloise en IAM Cycling
- sinds 2017 aan de slag bij AG2R La Mondiale
- kroonde zich in 2017 tot Belgisch kampioen
- werd vorig jaar tweede in Milaan-Sanremo
- nam deel aan de virtuele Ronde van Vlaanderen en de *Container Cup* (VIER)



Naesen: 'Hoeveel moet jij inleveren, dat is nu hét item onder de renners. Je bent op zulke momenten elkaars psycholoog.'



“Die zien op Strava hoe zij nog maar 5.000 kilometer hebben. Dan kijken ze bij mij: Oliver zit al aan 13.000. De gedachte dat ze straks tegen renners moeten die zijn kunnen blijven trainen... Je hoort het nu al: *le cyclisme à deux vitesses*. Het klopt ook wel. Ik zeg nu niet dat de Belgen en de Nederlanders alle wedstrijden gaan winnen, maar we hebben wel een voordeel op de Italianen, Fransen en Spanjaarden.”

Komt er nog eens bij dat je met dit gebalde seizoen beter over een brede basis beschikt.

“Ook dat nog, zo’n seizoen hebben we nog nooit gehad. Ik zie het volledig zitten, al die wedstrijden kort op elkaar, al helemaal omdat ik meestal aan het einde nog wat in de tank heb. Mijn type renner zal er het meeste profijt van hebben.”

Dat je positief bent ingesteld, zal je in deze tijden ook helpen.

“Je zult van een ezel geen koerspaard maken, dus je moet fysiologisch wel over de juiste waarden beschikken, maar het verschil zit hem in de psychologie. Ik denk dat dit de basis is voor goede prestaties. Elke dag goedgemutst opstaan. Elke dag blij om te mogen gaan trainen. Na de training nog eens gaan fitnessen. Heb je goesting om meer te doen dan een ander, daar komt het op neer.

“Jawel, ik weet dat ik meer doe dan een ander. Ik heb altijd de meeste kilometers van de ploeg. Dat moet ook zo, ik ben de kopman die het langst moet meegaan. Het kan niet dat je helpers meer kilometers hebben dan jij.

“Ik denk ook dat je psychologie mee wordt bepaald door hoe je eet. Ja, serieus. Ik eet voor een training, ik eet na een training. Ik wil met volle suikervoorraden beginnen en ik wil leeg toekomen. Klimmers daarentegen gaan trainen op een licht ontbijt of soms nuchter, eten dan niks of een slaatje.

“Vorig jaar op de Sierra Nevada zijn we allemaal te diep gegaan en ik trainde dan nog anderhalf uur minder dan de klimmers. Ik kon blijven wachten op die gasten om te beginnen eten. Die aten gewoon niet! Alleen als ik wat moet afvallen, zal ik na een training een paar uur wachten om te eten, en dan nog. ▶

**‘VAN HANS VANAKEN
HAD IK WEL WAT MEER
VERWACHT IN
‘DE CONTAINER CUP’.
WAT EEN GEZICHTS-
VERLIES. DAT IS TOCH
EEN VAN ONZE
BETERE VOETBALLERS’**

“Nuchter trainen is niet goed voor de joie de vivre van een coureur. Ik zie het verschil bij ons: de tafel met klassieke renners en die met klimmers, dat is een wereld van verschil. Wij komen ook leeg toe, maar dan hebben we nog praatjes aan tafel omdat we weten dat we weer iets mogen eten en ons opladen. Die klimmers zitten daar maar, daar zit geen leven meer in. Van nuchter trainen word je depressief.”

Jij hebt hier meteen wel een hoogtekamer laten installeren.

“Ja, en dat klinkt fancy, maar eigenlijk gaat het zo: je belt naar de aannemer en vraagt ‘steek eens een wachtbuisje van de logeerkamer naar de kelder, alstublieft’. Beneden in de kelder staat die bak die de druk in de kamer verlaagt, goedkoper dan een hoogtetent, want die heb je niet nodig. De kamer moet je wel hermetisch kunnen afsluiten. Ik was daarnet nog bezig met tochtstrips te plakken aan de deurlijsten. De ramen waren al oké en het enige wat we nog moesten doen, was de stopcontacten luchtdicht maken.

“Ik slaap nu een goede week op 2.200 meter hoogte. Dan nog twee weken. Vervolgens anderhalve maand gewoon en dan weer twee weken op hoogte. Ik weet niet hoe het zal bevalen. Ik doe het anders dan vorig jaar, toen we op de Sierra Nevada zaten en ik mij de nek heb afgereiden. Bovendien: bevalt het nu niet goed, dan heb ik nog tijd om mij te herzetten. Ik voel de hoogte wel al op training. We zijn deze week opnieuw samen gaan rijden met ons trainingsgroepje en het was van bij de eerste dag pittig.”

De Parelvisser wilden elkaar na de lockdown tonen hoe goed ze wel niet hadden getraind?

“Zoiets ja. Greg was toch wel de man. (lacht) Ken je dat? ‘Ik heb niet getraind, nooit langer dan drie uur, blablabla’, maar op al die bergskes wel volle bak. ‘t Was wijs. Een goede trainingsgroep doet ook veel voor je niveau als renner.”

Als je maar zelf genoeg op kop rijdt.

“Geen probleem. Greg of ik rijden op kop, met iemand naast ons. Wat wij wel niet kunnen, is rustig rijden. (lacht) Het komt toch altijd neer op koersen, en de nek af thuis komen.”



‘Heavy, maar wel plezant’, zo omschrijft Naesen *De Container Cup*. Hij voerde lang de ranglijst aan in het VIER-programma. ‘Ik kreeg ‘t efkes warm toen ik Thibau Nys tekeer zag gaan.’

Jij bent als Belg blijven trainen. Je Franse ploegmaats daarentegen.

“Klopt. Ik had veel contact met de ploeg en telkens realiseerde ik mij dat het leven in België schoon was. Voor een coureur dan toch. Ik kom soms mensen tegen die zeggen: ‘t Is toch erg voor jullie.’ Sorry neen, voor ons is het wellicht het minst erg. Wij mochten blijven doen wat we graag doen, fietsen, en niet onbelangrijk: voor het eerst sinds lang moest niks.

“Dat trainingsschema van mij, dat was dagen aan een stuk hetzelfde: *2 à 4 heures, selon envie*. Ik heb altijd goesting om met de fiets te rijden, dus dat valt mee. Ik heb altijd minstens twintig uur per week gereden, altijd zo’n zeshonderd kilometer.”

Je hebt nu ook tijd om je nieuwe huis te ontdekken.

“We zijn op de laatste dag van november verhuisd. Daarna moest ik op stage en dan ben ik zo goed als altijd weggeweest tot de bewuste Parijs-Nice, waar alles stilviel. Ik kwam thuis en het was van: ah ja, dat staat daar en in die kast ligt dat. Dorien is apotheker en die moest in die eerste weken wat meer werken, waardoor ik meer thuis was dan zij.

“Het zal wennen zijn voor haar als ze straks zal thuis komen van het werk en het eten niet klaar staat. Ja, ik kan best wel een aardig gerechtje op tafel toveren. Vanavond ga ik er een stukje zalm inknallen, met een beetje prei, een pureetje en misschien een aspergeke nog erbij. Past dat?”

Gestoofd misschien.

“Of in de oven. Ik waardeer dit leven wel en het kwam ook goed van pas. Er is hier nog ontzettend veel te doen en elke dag zitten hier wel werkmanen. Als je er zelf bent, gaat het toch wat vlotter, kun je ook antwoorden op vragen. Anders kwam dat allemaal op Dorien haar nek terecht.

“Hoe dat hier vooruitgaat. Gisteren vertrok ik en was die tuin nog gewoon. Ik kwam terug en er lag een diepe put. Vandaag vertrok ik met die diepe put en nu is de betonnen fundering van het zwembad gegoten. Of ik zelf iets doe? Trainen. Dat stuk weiland daar, dat heb ik afgedaan met de bosmaaier. Er moeten ook nog veel beslissingen worden genomen.”

Zit de bouwheer nog met existentiële vragen?

“Euh neen, behalve misschien: hoe gaan we dat ooit betalen?”

‘IK KAN BEST WEL EEN GERECHTJE TOVEREN. STRAKS KNAL IK ER EEN STUKJE ZALM IN, MET PREI EN EEN ASPERGEKE ERBIJ. PAST DAT?’

Een beetje goedbetaalde prof betaalt dit cash.

“Ja, maar de cash kwam van BNP Paribas-Fortis en ik moet afbetalen. Ik heb ontzettend geluk met de ploeg waarbij ik rijd: ik heb van in het begin gevraagd hoe het zit met dat inleveren aan salaris. Niks inleveren, zeiden ze. Wij hebben een contract met de sponsors en dat wordt gehonoreerd.

“Voor de buitenlanders is niks veranderd. De Franse renners genieten van hun royale sociale zekerheid. Die gasten staan op tijdelijke werkloosheid en krijgen 6.000 euro per maand. Om het even te kaderen: ze hebben voordien ook navenant hun hoog salaris afgedragen en daar profiteren ze nu van. Verdienen ze normaal meer dan 6.000 euro, dan legt de ploeg dat bij. Niemand van ons is er een euro bij ingeschoten.

“Hoeveel moet jij inleveren en hoeveel jij, dat was het item onder de renners. Je bent elkaars psycholoog op dat moment. Greg Van Avermaet moet nu voor de tweede keer een ploeg proberen te redden, pal in zijn gouden jaren waarin hij van zijn olympische titel zou moeten kunnen profiteren. Greg klaagt ook niet, maar als ik 80 of 90 procent moet inleveren, zou ik niet weten hoe ik dit kan afbetalen. Misschien wel: plakkaatje in de voortuin: ‘Te koop’.”

Jij bent ook te koop.

“Ik ben einde contract. Daarom is Yannick hier ook, om nog eens de opties te bekijken. Het is geen ideale periode om met de ploegen te gaan praten. Er zijn er die niet weten of ze nog gaan bestaan, er zijn er die het wel weten maar niet weten hoever ze kunnen springen, en dan zijn er ploegen die het wel weten en die kunnen praten. Mijn ploeg wil mij alvast langer houden, dus dat zit al goed.

“CCC haakt af als sponsor. Mitchelton-Scott, die ook 70 procent hebben moeten inleveren, hebben het erg zwaar. Bahrein-Merida stelt betalingen uit. Astana ziet er ook niet goed uit. De geruchten zijn dat ze de eerste maanden van dit jaar niet zijn betaald. Petroineos, het bedrijf boven Ineos, heeft een lening gevraagd van 560 miljoen euro. Stel dat twee ploegen de boeken neerleggen... Hoeveel profs zijn er in de WorldTour? Vijfhonderd? Als er maar 450 plaatsen zijn, zet dat een druk op de salarissen. Elke crisis is een beetje een filter waar het hele peloton door wordt getrokken. De kans dat er een aantal blijven hangen in die filter, is reëel. Voor mij komt het wel goed, maar wat met de oudere renners die deze week in de krant stonden? Dat zijn ook toffe collega's. Aan die denk ik dan.

“Ik ben 29, dat is toch het moment waarop het er moet uitkomen. Ik ging goed geweest zijn, dat is makkelijk gezegd, maar ik ging goed geweest zijn. Ik was niet beter in Parijs-Nice dan vorig jaar, dat nu niet. Vorig jaar reed ik de stenen uit de grond en dit jaar was ik ziek. Iets slechts gegeten of te veel in de regen gereden: iedereen in de ploeg had er wat van. Die eerste dagen van Parijs-Nice reden we door Noord-Frankrijk en het regende. De koeienmest die je dan binnenpakt door in die spray te rijden, dat wil je niet weten: in elke regendruppel zit stront. Maar ook dat gaat voorbij: 48 uur later ben je er vanaf.”

Hilde Van Mieghem.

COLUMN

Hilde Van Mieghem heeft het druk, maar neemt de tijd voor een gloedvolle blik achter de schermen van haar leven.



Bubbelitis

Geen idee of u dat ook hebt, maar ik kan het woord bubbel niet meer horen. Ik had het er voor corona al moeilijk mee als men vroeg of ik zin had in een glaasje bubbels. Bij cava, alla! Maar het edele vocht dat champagne is doe je er onrecht mee aan.

Als je bedenkt hoeveel jaar een fles champagne moet liggen, dan kan je niet anders dan een kleine buiging maken. En al helemaal als je weet dat zo'n fles elke dag één achtste gedraaid moet worden waardoor de belletjes fijner worden en de gistprop naar boven gestuwd wordt tot ze in de hals van de fles belandt. Daar wordt ze uit verwijderd door die hals te bevriezen tot de prop er vanzelf uitschiet, als een kogel uit de loop van een pistool. Dan komt de definitieve champagne-kurk erin.

U begrijpt waarom een fles champagne tot een fles bubbels reduceren heiligschennis is. (Terwijl ik dit schrijf, zingt Billie Holiday toevallig op de radio: *'You go to my head and I find you spinning round in my brain like the bubbles in a glass of champagne'*. Zij mag dat; zij houdt het woord champagne tenminste in ere!)

Bubbel! Ik krijg er 'bubbelitis' van. Dat woord is overal. In tv-journaals, praatprogramma's, kranten, op de radio, op straat, vrienden die je bellen en er gewoon van uitgaan dat ik heerlijk met kinderen en kleindochter in zo'n ding zit. *Not!*

Wij houden het bij stoepbezoek. Mijn kinderen hebben nood aan vrienden. Ik zou op hun leeftijd ook niet voor mijn moeder kiezen, al had ik de liefste moeder ter wereld.

En qua kinderopvang voor Gloria - nu haar ouders aan een nieuw project beginnen - is er gekozen voor de andere oma. Zij babysit namelijk niet enkel op dat zalige kleinkind van ons, maar ook op Gloria's neefje, die een paar maanden jonger is. Als ik de foto's en filmpjes bekijk waarop die twee naakt en schaterend onder de douche staan, dan weet ik dat het de beste keuze was en ben ik blij voor hen. Ook al gaat er een steek door mijn hart als ik die sprankelende Glorissima zie - een fles champagne is

er niets bij.

Mijn zus koos voor twee mama's van vriendjes van haar zoon, volstrekt begrijpelijk, de kinderen hebben ook last van huidhonger. Wat een vreselijk woord, het omvat nog geen honderdste van de lading van het gemis.

Zielshonger, hartshonger of knuffelpijn komt dichterbij in de buurt, bedacht ik gisteravond, alleen zittend in mijn tuin.

Ineens moest ik denken aan de flessen champagne die in mijn ijskast liggen, cadeautjes die ik kreeg voor mijn verjaardag. Ik bewaar ze voor avonden met vrienden, want ik drink al maanden geen druppel. Ik hoorde mezelf zeggen - ja, ik praat tegen mezelf: 'Als ik niet in bubbels zit, wordt het tijd dat er bubbels in mij zitten!'

Ik pakte een fles, liet oneerbiedig de kurk knallen en vulde een glas. Chinchin iedereen, riep ik in het ijl, tot in een bubbelloze tijd!



Als ik niet in bubbels zit, wordt het tijd dat er bubbels in mij zitten, zeg ik tegen mezelf