

Sterker, sneller, snotneuzen

De generatie Z op wielen heeft lak aan oude waarheden, tart de klassieke wetten en koerst met panache. Van Remco en Mathieu tot Wout: wie zijn ze, waar komen ze vandaan, wat drijft hen en waarom verbazen ze ons?

HANS VANDEWEGHE

Vandaag staat met Milaan-San Remo de eerste van vijf wielmonumenten op de kalender. Het is de klassieker van de tegenstellingen: de veruit langste van alle wedstrijden is de minst lastige. De wedstrijd vereist een laag gemiddeld vermogen tijdens de eerste 290 kilometer, gevolgd door 3,6 kilometer knallen op het grote blad, waarna een even lange afdaling volgt en dan nog twee kilometer naar de Via Roma waar meestal wordt gesprint.

Door die laatste heuvel - de Poggio is geen col en al helemaal geen berg - en de bruuske overgang van rustig meerijden naar volle gas bergop, is Milaan-San Remo een wedstrijd op maat van de jonge wolven in het peloton. Lees: jonge harten. Acht van de tien laatste winnaars in San Remo waren 26 of jonger. Ter vergelijking: in Luik-Bastenaken-Luik en de Ronde van Lombardije, de twee zwaarste monumenten, ging dat telkens over twee op de tien renners. Al kun je alleen maar speculeren hoe de laatste Ronde van Lombardije zou zijn geëindigd als Remco

Evenepoel - toen 20 jaar - niet uit de kopgroep het ravijn was ingedoken. Uit de tabel bij dit stuk blijkt dat de gemiddelde leeftijd van de winnaars nergens lager ligt dan in San Remo en dat is geen vaststelling van de laatste jaren. In 1966 begon de twintigjarige Merckx er aan zijn ongeëvenaard palmares. Hij zou de wedstrijd zeven keer winnen. De laatste tien edities is de gemiddelde leeftijd van de winnaar 26,7 jaar; 2019 en 2020 haalden het gemiddelde nog wat naar beneden. In 2019 won de toen 26-jarige Julian Alaphilippe en afgelopen zomer was Wout van Aert aan het feest in een sprint met twee tegen diezelfde Alaphilippe. Van Aert was toen 25, bitter jong volgens de geldende wielwetten. De voorbije dertig jaar zijn de honderdvijftig



Remco Evenepoel (21),
Mathieu van der Poel (26)
en Wout van Aert (26).



betwiste monumenten maar vijftientig keer - of één op de zes keer - gewonnen door een renner van 25 jaar of jonger. In de grote Rondes - nóg zwaarder dan een eendagswedstrijd - zijn maar elf van de voorbije negentig edities gewonnen door een renner van 25 of jonger.

WAT GOED IS, KOMT SNEL

Heel onlangs vertoont die statistiek eigenaardige uitschieters. Neem nu de Ronde van Frankrijk, algemeen beschouwd als de allerswaarste van alle sportwedstrijden, enerzijds omwille van het parcours, maar vooral omdat het deelnemersveld drie weken op de toppen van zijn tenen koerst. Tussen 2011 en 2018 lag de gemiddelde leeftijd van de winnaar boven de 31 jaar. Maar in 2019 reed Egan Bernal als 22-jarige in het geel naar Parijs. Vorig jaar was dat dan weer Tadej Pogacar, 21 jaar zowaar.

Ook de Giro kende een plotse invasie van sneller, sterker, jonger. Bij de laatste vier winnaars zijn er drie van 26 of jonger: Tom Dumoulin (26 in 2017), Richard Carapaz (26 in 2019) en Tao Geoghegan Hart (25 vorig jaar). De tweede in die Giro van vorig jaar was Jai Hindley, toen 24. De 21-jarige Joao Almeida van Deceuninck-Quickstep miste net het podium. Bij de klassiekers springen Milaan-San Remo (Alaphilippe en Van Aert) en de Ronde van Vlaanderen (Alberto Bettiol en Mathieu van der Poel) eruit, met telkens winnaars van rond de 25.

Er is alvast één wet waar geen enkele sport aan ontsnapt: wat goed is, komt snel. Wielrennen is daar geen uitzondering op, maar vooral de laatste twee jaar vallen de supertalenten onder de jonge twintigers niet meer op twee handen te tellen. Even een opsomming van bitter jong tot jong: Olav Kooij (19), Quinn Simmons (19), Remco Evenepoel (21), Mauri Vansevenant (21), Andrea Bagioli (21), Andres Camilo Ardila (21), Tom Pidcock (21), Jake Stewart (21), Mikkjel Bjerg (22), Joao Almeida (22), Marc Hirschi (22), Tadej Pogacar (22), Stefan Bissegger (22), Harm Vanhoucke (23), Tobias Foss (23), Egan Bernal (24), Filippo Ganna (24), Jonas Vingegaard (24), Jai Hindley (24), Tao Geoghegan Hart (25), Mads Pedersen (25), Wout van Aert (26), Mathieu van der Poel (26). Excuus aan wie ik hier ben vergeten.

Die laatste drie namen zijn bekend, staan nu al aan de top van hun voedselketen en winnen ongeveer waar ze dat willen. Voor hun palmares na twee, drie jaar op de weg wil een concullega-dertiger een moord begaan. Anderen in die lijst zijn (nog) niet zo bekend, maar worden door insiders als potentiële winnaars getipt. De helft uit die lijst zal misschien nooit helemaal de verwachtingen waarmaken, maar alleen al de supergeneratie van de 21- en 22-jarigen, aangevoerd door Evenepoel, Pidcock en Pogacar, is om bang van te worden. ►

En dan zijn er nog de twee pas ontdekte wegrenners in Van Aert en Van der Poel. Die zijn dan wel zeven jaar ouder dan Olav Kooij van Jumbo-Visma en Quinn Simmons van Trek-Segafredo, maar ze rijden rond als jonge honden. Of zoals Thomas De Gendt (34) het verwoordde: “Als wielenthousiasteling heb ik een aantal mooie televisiejaren voor de boeg. Als wielrenner tegen deze jonge watt-bommen worden het mijn slechtste jaren.”

Behalve een grote motor en hun intrinsiek talent, blinken al die jonge renners ook uit in voluntarisme. Dokter Yvan Vanmol, de éminence grise van de wielersport en verbonden aan Deceuninck-Quickstep, heeft zelden zo genoten van wielrennen op televisie: “Je ziet dat die jonge gasten plezier beleven aan het koersen en uitgaan van hun eigen sterkte. Het lijkt alsof ze één groot avontuur beleven en van alles willen proeven. Mathieu van der Poel is een geval apart met zijn drie disciplines, maar ook die anderen zie ik niet zoals Peter Van Petegem destijds zich een hele carrière op een paar koersweken concentreren.

“Neem Julian Alaphilippe. Die wordt dit jaar 28, maar heeft ook dat speelse. In plaats van vijftien seizoenen lang alles op de Waalse klassiekers en Lombardije te zetten, besloot die ineens ook voor de Ronde van Vlaanderen te gaan. Vorig jaar reed hij al op kop naar Oudenaarde. Dit is de zap-en-swipegeneratie op wielen: die willen van alles wat, en dat zullen ze volhouden zolang ze het spannend vinden.”

TALENT EN TRAINING

Is dit een supergeneratie? Zeer zeker. Is er meer in het spel dan talent? Reken maar. Is dat verdacht? Tot nader order niet. Wielrennen is veranderd, maar met het terugdringen van het dopingspook heeft die plotse doorbraak van talent weinig te maken, volgens insiders. Yvan Vanmol: “Er is een groot blik aan bijzonder talent opengetrokken. Meer is er niet aan de hand. Doping is al een jaar of tien geen factor meer. Dat het intensief testen de talenten helpt om in te stromen, staat als een paal boven water.”

In de hoogdagen van epo draaiden de toppers bergop vermogens van 7 watt per kilogram lichaamsgewicht. Vanaf 6,5 watt gaan alarmbellen af. Van alle opgesomde namen haalt maar één die 6,5 watt: Tadej Pogacar flirt op lange klimmen met fysiologisch aanvaarde waarden. Idem voor Mathieu van der Poel op korte klimmen. Waarmee ook alles is gezegd wat gezegd moet worden. De testing en achterafcontrole van bloed- en andere waarden zijn zo rigoreus dat doping niet meer de discriminerende factor is tussen wie wint en niet wint. Wat maakt dan wel het verschil? Talent in de eerste plaats. Dat zegt Marc Lamberts, coach bij Jumbo-Visma en in die ploeg begaan met het lot van onder meer Wout van Aert en

Primoz Roglic. “Een type Merckx dat slecht traint, zal altijd beter zijn dan een kermiscoureur die wetenschappelijk traint. Maar een talent dat goed en vooral juist traint, zal het verste raken.

“Met de klassieke flandrientraining zoals ik dat dan noem - veel rijden en af en toe hard rijden - kun je een heel eind komen, zelfs finales rijden. Om te winnen is meer nodig. Om het simpel te stellen: niet hard rijden als je níet hard moet rijden en zeer hard rijden als je hard móet rijden.”

Talent dient zich niet langer aan in het wielrennen, de ploegen gaan er actief naar op zoek. Zo maakte Deceuninck-Quickstep jarenlang gebruik van de diensten van de Bask Joxean Matxin, tot hij eind 2017 naar Team UAE overstapte. In dat jaar had hij voor het eerst Pogacar gezien en hem meteen onder contract gelegd. Niet voor de ploeg van Lefevere evenwel, wel voor die van de Emiraten.

Daar werkt ook Allan Peiper, ploegdirecteur van Tourwinnaar Tadej Pogacar in de voorbije Tour. Hij zag het belang van scouting toenemen. “Je wordt geen prof meer door je in de uitslagen in de kranten te rijden en dan te solliciteren, zoals het in mijn tijd ging. Nu weten de scouts wie wat kan. De meeste

goede jongeren hebben ook al een manager en die heeft een hele uitdraai van zijn renner met daarop alle wetenschappelijke parameters.

“Ik ken geen enkele jongere meer die in onze ploeg is gekomen die niet wist wat een vermogensmeter was of er niet mee werkte. Dit is toch een erfenis van de Engelse Sky-ploeg. Hun *marginal gains*, hun trainingswetenschap en al het andere dat ze deden om beter te worden, was een wake-upcall voor het hele peloton, maar eveneens voor de jeugdcategorieën waar die trainingswetenschap ook doorsijpelde. Samengevat: je krijgt als ploeg beter getrainde jongeren binnen en je gaat hen ook nog eens superwetenschappelijk begeleiden.”

Yvan Vanmol heeft het ook in die richting zien veranderen, maar hij zag nog een uitzondering, het bewijs dat talent altijd komt bovendrijven. “Mauri Vansevenant is vorig jaar op een stadsfiets en op zijn pantoffels bij mijn collega gaan testen. Hij had voor hij bij ons kwam bij mijn weten nooit met een vermogensmeter getraind.”

Overigens reed Pogacar vorig jaar zijn sterkste Tourrit - de afsluitende tijdrit naar La Planche des Belles Filles waarin hij Roglic opolde - à l'ancienne,

**Marc Hirschi
(22), Mauri
Vanssevenant
(21) en Tom
Pidcock (21).**



zonder vermogensmeter, puur op gevoel, knallen. Kijken waar het schip strandt, zo kunnen die nieuwe jonge jongens het ook.

TIEN DIËTISTEN

Vroeger en beter begeleid, het is een realiteit. Marc Lamberts: "Wie talent heeft, zal meteen kunnen in-pikken want die is die aanpak gewend. De meeste jongeren die instromen, weten hoe ze moeten trainen, kennen de basis van juiste voeding en leren snel bij. Elke renner bij Jumbo-Visma heeft zijn trainer en ik denk dat wij tien verschillende diëtisten in dienst hebben."

De laatste jaren is specifieke trainingswetenschap ontwikkeld voor uithoudingssporten in het algemeen en wielrennen in het bijzonder. Er zijn enerzijds coachingplatforms zoals Trainingpeaks waar je hele trainingen krijgt toegestuurd, tegen betaling uiteraard. Gestudeerde trainers met sportfysiologische opleiding weten die te finetunen voor hun atleet. Anderzijds bestaat ook een gespecialiseerd test-platform zoals Inscyd dat zowel Alpecin-Fenix als Jumbo-Visma sponsort. Tegen betaling krijg je je waarden zoals VO2max (aerobe capaciteit), Vlamax

'EEN OUDERE RENNER DIE OP TRAINING NIET COMPLEET KAPOT TUSSEN ZIJN KADER WIL HANGEN, MAG HET VERGETEN'

MARC LAMBERTS
COACH JUMBO-VISMA

(anaerobe capaciteit), de anaerobe drempel (wanneer het lichaam in het rood gaat) en ook waarden voor de maximale vet- en suikerverbranding.

"Je kunt niet meer zonder die wetenschappelijke inzichten", zegt Allan Peiper. "Bij ons monitoren Jeroen Swart en Inigo San Millan de trainingen en schrijven de schema's. Van wat ik ervan begrijp, hameren zij vooral op de juiste belasting op het juiste moment en op het vermijden van overvullige vermoeidheid op een verkeerd moment in training. Wat een verschil met mijn tijd. Wij kwamen in een ploeg, trainden met de grote jongens mee en reden ons helemaal het pleuris tot we niet meer konden. Dan hadden we het goed gedaan."

Ook de panache waarmee jonge renners in het peloton stappen, is ongekend. Gedaan met voorzichtig inschuiven in de hiërarchie, niet te veel en ook niet te weinig spreken, niet te hard en ook niet te traag rijden op training. Het talent is zich bewust van zijn talent en zal zijn plaats opeisen.

Remco Evenepoel is daar het beste voorbeeld van. Hij kwam in het wielrennen aanwaaien na een suc-

cesvolle carrière als voetballer. Dan zou je denken: even dimmen en aankijken hoe het eraan toegaat. Wat zei Evenepoel nadat hij wereldkampioen bij de junioren was geworden? "Ik trap de waarden van Chris Froome." Froome had dat jaar in de Giro zijn laatste van zeven grote rondes gewonnen en was ook derde geworden in de Tour. Evenepoel sloeg een categorie over: beloften waren aan hem niet besteed en hij werd per direct prof bij Lefevere. Hij is niet de enige die zelfbewustzijn etaleerde. Neem nu de 21-jarige Mauri Vansevenant, die recent de Grote Prijs Industria & Artigianato-Larciano won. Hij klopte daar Bauke Mollema (34), Mikel Landa (31) en Nairo Quintana (31), drie toprenners die in de grote rondes het podium viseren. Mauri, zoon van de eeuwige Lotto-knecht Wim Vansevenant die drie keer laatste werd in de Tour, heeft andere ambities dan zijn vader.

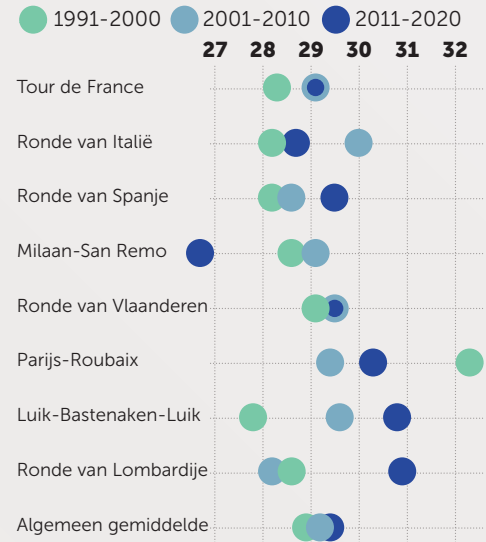
Yvan Vanmol: "Ik herinner mij een gesprek met hem in de Ronde van Slowakije. Ik zei hem dat hij veel op kop zou moeten rijden in het begin. Hij antwoordde: ik ben geen prof geworden om op kop te rijden, zomaar op kop rijden is voor de dommeriken. Ik schrok en vroeg hem of hij zijn vader dan een dommerik vond, die had toch goed zijn boterham verdiend. 'Neen, ik wil koersen winnen', herhaalde hij."

Wat de toekomst brengt? Eerst afwachten of dit een tendens wordt. Volgens analisten bestaat de kans dat de plotse opstoot van jong talent een gevolg is van het coronajaar. Allan Peiper wijst dan weer op het gevaar dat die talenten sneller de focus kunnen verliezen omdat ze zo vroeg, zo fanatiek en zo gespecialiseerd te werk gaan.

Volgens Vanmol dreigt een hele tussengeneratie te worden overgeslagen. "Zeker in de grote rondes zie ik het somber in voor jonge dertigers als Romain Bardet, Thibaut Pinot en Nairo Quintana. Van een aantal andere jongens zoals bij ons de generatie Greg Van Avermaet tot en met Jasper Stuyven en co., vraag ik mij af ze wel juist hebben getraind, en vooral niet te veel hebben gedaan."

Marc Lamberts beaamt dat een hele generatie tussen de plooiën dreigt te vallen. "Een oudere renner die geen zin meer heeft om op training veel te snel te rijden en compleet kapot tussen zijn kader te hangen, die mag het tegen die jonge honden vergeten." En hij ziet nog een andere tendens. "Wout van Aert zit aan het eind van een koers, als de goeie renners overblijven, vaak zonder ploegmaat, maar dat geldt voor wel meer kopmannen. Neem de top vijf of top acht van de coureurs van het moment. Als die gaan rijden, wie kan dan nog volgen? Ik denk dat heel wat ploegen met een halve depressie uit de Tirreno-Adriatico zijn gekomen. Het was daar een week lang de grote Van der Poel-Van Aert-Pogacar-show. De kloof achter die grote jonge mannen is enorm. Nog een geluk dat ze open tegen elkaar willen rijden. Dat maakt de koers vandaag juist zo mooi."

Gemiddelde leeftijd van winnaars van grote rondes



Jonge garde staat statistisch nog nergens

Wat zeggen de statistieken over de jongste generatie? Niks. Voorlopig vinden we hen niet terug in de cijfers. In deze tabel hebben we de gemiddelde leeftijd van de winnaars van de grote rondes en de vijf grootste eendagswedstrijden per decennium in kaart gebracht. De winnaars van de acht zwaarste wedstrijden zijn er niet jonger op geworden, zo blijkt, wel integendeel. Zoals in de meeste sporten stijgt ook in het wielrennen de 'levensduur' van de toppers. De gemiddelde leeftijd van de winnaars is gestegen van 28,9 jaar in de jaren negentig naar 29,4 in het voorbije decennium.

Eén nuance: bijna alle wedstrijden - met misschien een licht voorbehoud voor de Tour de France - zijn deze eeuw zwaarder geworden. Dat geldt zeker voor de Ronde van Vlaanderen, Luik-Bastenaken-Luik en Lombardije. Halen we Milaan-San Remo uit de berekening - met tussen 2011 en 2020 een winnaar van gemiddeld net geen 27 toch een vreemde eend in de bijt - dan zijn de winnaars van de grootste koersen na 2010 gemiddeld net geen 30. De toekomst zal uitwijzen of de winst van jonge twintigers de voorbije twee seizoenen een trendbreuk inluidt, of er sprake is van toeval of van een wissel van de wacht, of alles samen. (HV)