

Watt als?



Acht van de beste tien klimprestaties zijn in de vorige eeuw geleverd, dus mét de ondersteuning van epo. Marco Pantani, hier in duel met Jan Ullrich in de Tour van 1998, staat onbetwist op één. © AFP

Wielrennen is een even poepsimpele als een keiharde sport. Wie het langst en ook nog eens het hardst kan stampen op die pedalen, heeft een grote kans om voorin te eindigen. Wie dat drie weken lang kan, zal in een grote ronde voorin eindigen. Het vermogen per kilogram lichaamsgewicht dat een renner kan leveren, is de discriminerende factor in grote rondes.

W/kg, daar zal het de komende week, te beginnen gisteren met de finish op de Colombier, over gaan. Moge deze column een baken zijn om u geen onzin op de mouw te laten spelden en om de slimme uit te hangen op de burenb-BBQ.

De breuk watt/kg werd de voorbije vijftientig jaar vaak gehanteerd om bepaalde klimprestaties al of niet verdacht voor te stellen. Vooral Franse Twitter-accounts spelen voor een soort watt-politie.

De discussie over 'de zuivere prestatie' is al een jaar of tien aan de gang. Nochtans is men het over eens dat acht van de beste tien klimprestaties in de vorige eeuw zijn geleverd, dus mét de ondersteuning van epo. Van de huidige generatie renners heeft alleen de Colombiaan Nairo Quintana de top tien gehaald. Hij staat op vijf.

De top vier die Quintana voorafgaan, zijn Marco Pantani (onbetwist op één), Miguel Indurain, Jan Ullrich en Lance Armstrong. Die tien beste klimprestaties ooit scoren allemaal zeven watt/kg over een klim van minimaal twintig minuten. De lengte van een klimprestatie is van belang voor het energiesysteem dat bij lange duur vooral een beroep doet op zuurstof. Tadej Pogacar, Jonas Vingegaard, Remco Evenepoel scoren hun beste waarden op zo'n lange klim rond de 6,5 watt per kilogram.

Voor sommige Franse critici is ook 6,5 W/kg op klimmen van langer dan twintig minuten voorbij de fysiologische grens, waarmee ze bedoelen dat doping is gebruikt. De discussie over fysiologisch al of niet normaal, mag wat fundamenteeler worden gevoerd. In een van de aanvankelijk minst ontwikkelde sporten die de laatste jaren veel beter het beschikbaar genetisch potentieel benut en ook nog eens een kwantsprong maakte in wetenschappelijke begeleiding, is een bovengrens een slecht idee. Het beste argument om niet te geloven in doping als *deus ex machina* farmaceutica, is nog wel dat het vaak om jonge atleten gaat, beter geselecteerd, beter getraind, en behorend tot verschillende ploegen.

Bovendien zit veel ruis op de waarden die de me-

dia ongefilterd op ons loslaten. Tussen de verschillende vermogensmeters zit soms wel een verschil van 5 procent. Komt daarbij dat de meeste renners - om discussies en verdachtmakingen te vermijden - hun gegevens niet meer delen op digitale platformen als Strava. Met andere woorden: het echte vermogen per kilogram lichaamsgewicht kennen we niet.

Dus passen de watt-volgers een truc toe. Ze herleiden elke klimprestatie tot een vermogen berekend voor een renner met een standaardgewicht. Wie die gespecialiseerde accounts volgt, zal merken dat voor de eenheid W/kg een lettertje *e* wordt gebruikt. Die *e* staat voor *étalon*, Frans voor standaard.

Om die gestandaardiseerde prestatie te kunnen berekenen, wordt de klim getimed (meestal vanaf de televisie) en zo wordt de zogeheten VAM berekend of de gemiddelde klimsnelheid, uitgedrukt in hoogtemeters per uur.

Juist timen is lastig en evenmin is er info over (stij-

gende) winden, luchtdruk, wegooppervlak en het effect van drafting achter een klimtrein. Bovendien verstoren de stukken weg van minder dan 4 procent de berekening. De theoretische omrekening voor een renner met een standaardgewicht klopt bijgevolg zelden met de realiteit.

De consensus bestaat evenwel dat - voorgaande fouten inbegrepen - 7 watt per kilogram lichaamsgewicht op klimmen van langer dan 20 minuten flirten is met de grens van het fysiologisch

aanvaardbare.

Er is goed nieuws. Die 7 watt worden niet meer gehaald. Wel worden steeds vaker op kortere inspanningen waarden boven de 7 en zelfs 8 watt gehaald. Voorbeeld: Tadej Pogacar klom in rit zes over de Tourmalet (45 minuten lang) aan net geen 6e W/kg, maar reed de laatste 5 km wel aan 6,8e W/kg. Nadien op Les Cauterets de laatste 5 km zelfs aan 7,46e W/kg.

Dat zijn precies waarden die Jonas Vingegaard al begin april in de Ronde van het Baskenland liet zien en wat toen door moest gaan als de sterkste klimprestatie van het jaar op een middellange klim: 7,46e W/kg voor 11 minuten en 17 seconden over 4,1 kilometer aan gemiddeld 9 procent stijging op de Izaia.

Specialisten waren door die demonstratie zeker dat Jonas Vingegaard van Jumbo-Visma zonder ongelukken met de vingers in de neus een tweede Tour op rij wint. Na gisteren zijn we niks wijzer, na dit weekend misschien wel.

In een sport die de laatste jaren een kwantsprong maakte in wetenschappelijke begeleiding, is een bovengrens een slecht idee