

i In 1977 reden de renners nog op een bieftuk met frites en maalden ze zonder hartslagmeters hun kilometers onder de wielen door. Wat is er allemaal veranderd in 25 jaar?

Een overzicht van 25 jaar training, verzorging & medische begeleiding

Wielrennen werd een vol



In 1980 was Theo de Rooij bij IJsboerke de enige Nederlander in een Belgische ploeg. In die tijd had een ploeg maar één programma, voor de A-kern. De rest reed kermiskoersen. Tegenwoordig worden er dubbele programma's gemaakt, voor neo's en voor ervaren coureurs. Het was destijds dus zaak om je als 'groentje' te bewijzen, om aldus een goed programma af te dwingen. „Op training ging ik als neo-prof naast gevestigde renners rijden”, aldus De Rooij. „Ik naaide mezelf op als ik een beurt op kop kreeg. Probeerde dan steeds een half wiel voor te blijven om te laten zien hoe sterk ik was. Maar daarbij kun je jezelf wel over de kop rijden. Als ik zelf vijftien minuten op kop had gereden en mijn ploegmaat hield het maar tien minuten vol, dan dacht ik bij mezelf: ha, ik heb hem kapot gekregen! Onze ploegleider had dat dan ook in de gaten, wist dat ik goed reed. Op die manier probeerde ik mezelf te profileren.”

In de afgelopen 25 jaar heeft zich nogal wat afgespeeld op het gebied van training, verzorging en medische begeleiding. *Selfmade* verzorgers werden opgevolgd door hoog opgeleide artsen en wetenschappers op het gebied van voeding. We benaderden een aantal insiders in het wielermilieu die de nationale successen van de voorbije 25 jaar van dichtbij hebben meegemaakt, zoals **Theo de Rooij** (oud-wielrenner bij IJsboerke, Capri Sonne, Raleigh en Panasonic; nu ploegleider bij Rabobank), **Ruud Bakker** (als verzorger in dienst bij Raleigh, IJsboerke en Panasonic), **Geert Leinders** (achtereenvolgens ploegarts bij Lotto, Panasonic en Rabobank) en **Manfred Krikke** (ooit manager bij het succesvolle PDM).

Tekst:
Kees van Niekerk
(www.onderwijsbureau-niekerk.nl)

25 JAAR TRAINING

Vroeger was de training ongekompliseerd: er moest gewoon zo lang én zo hard mogelijk worden gereden. Als de renner voor zichzelf het gevoel had dat hij er alles aan had gedaan, dan voelde hij zich mentaal sterk. De resultaten kwamen dan vanzelf wel. Tegenwoordig denkt men er anders over. De component *rust* speelt nu in de training een belangrijke rol. Een goede training bestaat uit 50% rust en 50% fietsen. Vroeger was het moeilijk om tijdens de training de inspanning van de coureurs te meten.

In 1977 reed Theo de Rooij tijdens het WK in Venezuela de 100 kilometer ploegentijdrit. Het was heet: 44 graden en een luchtvochtigheid van 90%. Van de bondscoach kregen de renners maar één bidon mee. Ze mochten niet veel drinken, want veel drinken was slecht. „Je gaat er veel van transpireren en dan zweet je je mineralen weg. Daar krijg je dikke benen van”, was zijn mening. Die ene bidon was al na twintig kilometer leeg. „We hebben daar zo verschrikkelijk afgezien, zo geleden, de laatste vijftien kilometer reden we nog dertig in het uur. Achteraf bekeken hadden ze ons onderweg zelfs bevoorrading moeten geven. We hadden elk misschien wel acht à tien bidons moeten leegdrinken. Ja, wat dat betreft is er de afgelopen 25 jaar toch wel veel veranderd!”

Nu wordt de mate van inspanning afgelezen met behulp van een hartslagmeter; de renner kan zien in welke hartslagzones hij valt. Sommige ploegleiders verbieden jonge renners om zich tijdens de training kapot te laten rijden door ervaren renners. De wedstrijdbelasting mag niet worden overdreven. Het competitie-element moet er natuurlijk wel in blijven, maar het is niet zo dat het op elke training weer moet gebeuren. De wedstrijdbelasting wordt over heel het jaar evenredig verdeeld. Zelfwerkzaamheid is daarbij een sleutelbegrip. *Theo de Rooij*, in 1977 zelf actief als amateur, in de jaren tachtig professional en sinds de jaren negentig ploegleider, heeft er een uitgesproken mening over: „Als je als renner op professioneel niveau bent aanbeland, dan moet je een sterke discipline hebben en wordt er zelfwerkzaamheid van je geëist. De renner moet het zelf doen. Motivatie komt altijd van binnenuit. Een externe motivatie van een ploegleider kan tijdelijk effect sorteren, maar zo'n

jongen zal altijd terugvallen in zijn oude stramien. Alleen een ernstige gebeurtenis, bijvoorbeeld in de privé-sfeer of als gevolg van een ernstige valpartij, kan dan een verandering afdwingen. Iets wat tot nadenken dwingt. Maar een profrenner zou zoiets niet nodig moeten hebben om optimaal te kunnen presteren.”

25 JAAR VERZORGING

Vijfentwintig jaar geleden bestond het werk van een soigneur niet alleen uit het masseren van de renners en het verzorgen van hun voeding. Ook de medische begeleiding behoorde tot zijn takenpakket. Dat is veranderd sinds de komst van de ploegarts. De soigneurs waren immers niet gerechtigd om bij de cou-

Als soigneur heb je veel invloed op een renner, vindt Ruud Bakker. „Als je ervaren bent en langer in het vak zit, zullen ze sneller wat van je aannemen. De mentale coaching is een heel belangrijk onderdeel van het werk van een soigneur. Post was iemand die de renners goed wist te motiveren. En wij als verzorgers stonden daar natuurlijk heel dicht bij. Wij konden ze goed ondersteunen, zeker in die lange etappewedstrijden. Een ploegleider kon een renner op een bijzondere manier prikkelen. Zo'n renner kon daardoor gefrustreerd raken en bij de soigneur had hij dan een uitlaatklep. Wij stonden altijd tussen de renner en de ploegleider in. De ploegleider gaf hem er flink van langs en wij probeerden dat dan weer te kanaliseren om de boel een beetje rustig te houden. De verzorger wist precies wat er in die ploeg gebeurde.”

wassen sport

reurs medische handelingen te verrichten. Het masseren is een hoofdtak gebleven. Zeker na de inspanning die ze die dag hebben verricht. Maar ook om blessures te voorkomen en aan te horen hoe het met die renner die dag is vergaan. „Ik heb nooit met een ploegarts gewerkt”, zegt *Ruud Bakker*. „Vroeger was er in de Tour de France maar één ronde-arts! Wij moesten als verzorgers zelf de blessures en wonden van de renners behandelen. Daar werden we ook op afgerekend en dus konden we het ons niet permitteren dat een wond ging ontsteken. Een speciale opleiding heb ik er niet voor gehad. Het behandelen van blessures zoals (brand)wonden en het schoonmaken van wonden heb ik geleerd van Gust Naessens, een oude verzorger met een grote staat van dienst, die met Van Steenbergen, Coppi en Merckx had gewerkt. Bij een dierenarts heb ik leren hechten op een hond en een poes. En als je het dan moest doen, dan kon je het ook. Ik had wel steun van chirurg Van den Hoogenband van de universiteit van Maastricht, die nu nog actief is bij de medische staf van PSV. En ik heb in Amerika bij de Miami Dolphins, een footballteam, leren tapen. Wim Saris heeft me alles bijgebracht over de voeding. Ik kon dus altijd terecht bij mensen die wisten waar het over ging.”

„In 1982 hebben we een isotopenonderzoek gedaan onder begeleiding van dokter Saris. We registreerden tijdens de Tour de France wat elke renner elke dag at en hoeveel calorieën hij verbruikte. Aan het einde van de Tour konden we zien wat het gebruik was aan koolhydraten, vetten en eiwitten. Wij waren met onze ploeg qua voeding onze tijd ver vooruit. We haalden glucose uit maïs uit Amerika. Glucose werd overal doorheen gegooit. Dat was belangrijk omdat energierijke stoffen heel snel in het lichaam worden opgenomen. Toen wisten we al hoe belangrijk die koolhydraten waren. De renners kregen in 1973 al hycal (high calorie drink). Als het met vast voedsel niet ging, dan werd er met vloeibaar voedsel gewerkt. Wij werkten toen met babyvoeding, aangemengd met water en roosvicé. Tegenwoordig gaat er het heel anders aan toe. Nu hebben ze gels, die ze in hun mond leegknijpen.”

De soigneur zorgt ook voor de bevoorrading. Vijfentwintig jaar geleden bestond het ontbijt uit vier à vijf boterhammen met jam en kaas, met thee of koffie erbij. Voor de wedstrijd werd er voor de tweede keer gegeten: vlees, rijst en puree, spaghetti of macaroni. „Van vlees dachten ze dat het hoogst noodzakelijk was om het voor een wedstrijd te eten. Tegenwoordig wordt alleen 's avonds bij het diner nog vlees gegeten. Als de renners aan de kust zaten, werd ook riskante voeding gebruikt, zoals vis. Schaaldieren werden meestal niet gegeten”, graaft Bakker in zijn geheugen. Een zich verantwoordelijk voelende soigneur ging eerst in de keuken kijken om na te gaan of het er hygiënisch uitzag. Dan pas durfde hij het aan om voor de avond een stuk vis te bestellen. „Er werden vooral veel verse groenten en salades gegeten. Tijdens de wedstrijden aten de coureurs belegde broodjes: tien broodjes per renner.” Dus voor zijn ploeg moest Bakker honderd broodjes, bijvoorbeeld met ham en kaas klaarmaken. „Tegenwoordig kan dat niet meer. De wedstrijden (met name de etappes) zijn korter geworden. Er is geen tijd meer om tijdens een wedstrijd zoveel te eten.”

25 JAAR MEDISCHE BEGELEIDING

Elke sport is gezond, ook wielrennen. Veel mensen doen eerst aan sport omwille van hun gezondheid. Daarna gaan ze de sport intensiever beoefenen, omdat ze merken dat ze er goed in zijn. De ambitie groeit, ook al omdat hun gezondheid steeds beter wordt. De volgende stap is dat mensen aan topsport gaan doen, om hun boterham ermee te verdienen. Dan is gezondheid absoluut geen doel of middel meer en kan sport zelfs ten koste van de

Cees Priem heeft de jaarwisseling thuis in Wemeldinge gevierd. Na vier maanden hotelarrest mag hij met TVM-verzorger Jan Moors terug naar Nederland. Nederland wordt verast met de komst van een Trade Team 2 (Batavus-BGL) en een Trade Team 3 (Axa). Batavus-manager **Arend Scheppink** belooft dat zijn formatie per 1 januari 2000 als Trade Team 1 de weg opgaat. Moet **Bart Voskamp** bekend in de oren klinken... **Rabobank** versterkt zich met de Zwitsers **Markus Zberg** en **Niki Aebersold**. Ook **Grischa Niermann** komt erbij. **Theo de Rooij**: „Zulke renners hebben we in Nederland niet.“ **Festina** is er ondanks de door haar veroorzaakte *Tour du Doping* in 1999 gewoon weer bij. Bij **TVM-Farm Frites** verdwijnt **Priem** naar de achtergrond. Op het WK veldrijden in Poprad is **Adri van der Poel** de enige die lachend op het podium verschijnt. Toch wilt de Nederlands kampioen er slechts het brons. Zilveren **Erwin Vervecken** is boos op **Mario de Clercq**, die hem in de slotfase nog voorbij reed. Eerstejaars **Remco van der Ven** houdt een dagboek bij, dat geliefd is bij de volgers. Vooral omdat de **TVM-rookie** een ongcensureerd kijkje in de chaotische ploegkeuken geeft. **Andreï Tchmil** jumpst in de slotkilometer van Milaan-San Remo weg uit het peloton en verrast de sprinters. **Johan Bruyneel**, net gestopt bij Rabobank, maakt zijn debuut als ploegleider bij US Postal. Met sukses: de volledig herstelde **Lance Armstrong** wint subiet de Tour! Het Nederlandse wielrennen heeft weinig te klagen. **Michael Boogerd** wint Parijs-Nice en later ook de Amstel Gold Race. En voor het eerst in jaren stijgt het aantal jeugdlicenties bij de KNWU. Ook voor de Belgen is het een mooi voorjaar, want **Peter van Petegem** (TVM) wint Vlaanderen, terwijl **Frank Vandenbroucke** (Cofidis) de Rabo's Boogerd en Den Bakker aftroeft in Luik. De



In datzelfde Verona wordt **Erik Dekker** voor twee weken geschorst vanwege een te hoge hematocrietwaarde. In januari krijgen we de uitleg: zijn arm bleef te lang bekneld tijdens de controle. Hij mag bij Rabo blijven en betaalt het vertrouwen later dubbel en dwars terug! Maar eerst maakt hij kennis met maar liefst vier nieuwkomers uit de opleidingsploeg: **Boerman**, **Duijn**, **Hayman** en **Engels**. In zijn eigen Gestel wordt **Richard Groenendaal** wereldkampioen veldrijden. De eerste titel bij de vrouwen komt terecht bij **Hanka Kupfernagel**. Bij Farm Frites, de opvolger van TVM, wordt met een schone lei begonnen. **Priem** moet het veld ruimen. **Teun van Vliet**, **Hendrik Redant** en **Egon van Kessel** worden de nieuwe ploegleiders. Het voorjaar is voor de oude rotten: **Zabel** wint Milaan-San Remo en de Amstel Gold Race, **Tchmil** Vlaanderen en **Museeuw** Parijs-Roubaix. In Luik viert **Paolo Bettini** (Mapei) zijn doorbraak. De Giro is spannend: **Stefano Garzelli** verovert op de voorlaatste dag het roze op **Francesco Casagrande**. Op het laatste NK in Gulpen gaan de titels naar **Leon van Bon**, **Mirjam Melchers** en **Thorwald Veneberg**. De opleidingsploeg van Nico Verhoeven wordt geklopt door Tegeltoko-espoir **Bram Tankink**. In België wordt weer eens een Merckx tot kampioen gekroond: **Axel!** In de Tour komt de doorbraak van **Erik Dekker**. De Drent wint drie ritten in een opnieuw door **Lance Armstrong** beheerste Tour. Later vallen ook de Clásica San Sebastian en de Ronde van Nederland ten prooi aan Dekkertje. De eerste Nederlandse zege in een WB-wedstrijd voor vrouwen is een feit: **Chantal Beltman** wint in Rotterdam. Maar **Van Moorsel** steelt weer de show: driemaal goud en één keer zilver op de Olympische spelen in Sydney. De Belgen reizen met tweemaal zilver terug naar Zaventem: voor **Filip Meirhaeghe** en voor **De Wilde/Gilmore**. **Jan Ullrich** wordt Olympisch kampioen, de tijdrit wordt gewonnen door **Ekimov**. De Vuelta eindigt in een zege voor **Roberto Heras**; de eerste Vuelta-zege voor Kelme in twintig jaar sponsoring! Heras stapt gelijk over naar US Postal. Opnieuw een verrassing bij het WK: **Romans Vainsteinis** verovert in Plouay de regenboogtrui. Zilveren **Chantal Beltman** (dames) en bronzen **Bertine Spijkerman** (junior-dames) zorgen voor Nederlands eremetaal. Jaargang 2000 wordt afgesloten met een special, dit keer gewijd aan de Koningin van Sydney: **Leontien van Moorsel**.



Geert Leinders, teamarts bij Rabobank, vertelt over de medische werkzaamheden die soigneurs vroeger verrichtten: „De soigneurs die medische werkzaamheden uitvoerden, verstonden hun werk goed. Zij hebben zich er zelf in moeten bekwaamen. Hun praktische ervaring en de manier hoe zij ermee omgingen, vond ik als dokter helemaal niet verkeerd. Ik had er veel respect voor dat zij vanuit de praktijk op een nuchtere en efficiënte manier de hele zaak konden bestieren. Ik heb nog nooit dingen gezien of gehoord die voor mij als dokter niet konden. Maar zij deden wel dingen die ze juridisch gezien niet mochten doen; ze mochten geen medische handelingen verrichten. Toen het grote geld ermee gemoeid werd, eisten de sponsors dat de werkzaamheden uitgevoerd moesten worden door mensen die daarvoor waren opgeleid. Dat is een spel van geven en nemen, een groeiproces. Zo zijn de soigneurs er langzaam uitgegroeid.“

gezondheid gaan. Wanneer de intensiteit van het sporten opgevoerd wordt, is dat voor het hart een extreme belasting. Topsporters kunnen daardoor hartafwijkingen of hartritmestoornissen krijgen. Ook kunnen ze farmaceutische producten gaan slikken of in de verleiding komen doping te gebruiken. Ze moeten gezondheidsrisico's nemen, ten aanzien van trainingsbelasting, wedstrijdbelasting en tijdens de wedstrijd, met kans op ernstige valpartijen. Dit is een evolutie die eigenlijk alle toppers doormaken. Profwielrennen is geen gezonde sport, die niet voor de gezondheid beoefend wordt. Want die anderen doen dat ook en jij kunt dan niet achterblijven. Topsport is keihard.

De medische begeleiding heeft een grote vlucht genomen doordat ploegen in de jaren tachtig over grotere budgetten gingen beschikken. Daardoor kwam er ruimte vrij om een ploegarts in vaste dienst te nemen. Het werd business: bedrijven investeerden in renners, die zo goed mogelijk moesten presteren om de naam van de sponsor te promoten.

Een ploegarts draagt mede zorg voor het optimaal functioneren van de coureurs. Hij treedt preventief op bij negatieve processen, bijvoorbeeld bij foute voedingsgewoonten, verkeerde trainingsbelasting, verkeerde verzorging, slecht opgestelde wedstrijdprogramma's. Dit kan op termijn aanleiding zijn tot het geven van gezondheidsproblemen, zodat de coureurs minder goed gaan presteren. Op curatief gebied doet hij het gewone werk, dat een huisarts in zijn dagelijkse praktijk ook doet. Bij Rabobank houdt de ploegarts zich ook bezig met de trainingsopbouw van de renners. Dit gaat in nauw overleg met de ploegleiders. De wedstrijdplanning vloeit

voort uit de trainingsopbouw. De trainingsplanning zit bij de ploegarts en de wedstrijdplanning bij de ploegleiders en daar is continu contact over.

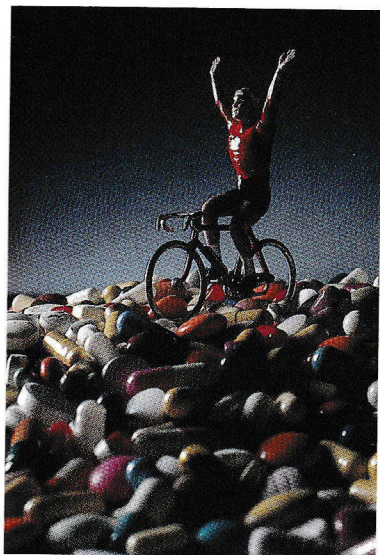
De ploegleiding weet hoe de ploegarts werkt met zijn schema's en de ploegarts weet hoe de ploegleiding vooruit denkt met het wedstrijdprogramma. De ploegleiders kennen de trainingsopbouw van de renners en wat ze van hen kunnen verwachten. „Bij de training wordt de intensiteit van de hartslag van de coureurs gemeten. Jonge renners hebben bij rust en bij inspanning een vrij hoge hartslag. Hoe ouder ze worden, hoe lager hun hartslag wordt. Als door training na verloop van jaren hun hartslag lager is geworden, zijn ze gegroeid in hun uithoudingsvermogen. Dat betekent niet dat deze renners dan ook betere uitslagen gaan rijden. Je kunt je uithoudingsvermogen verbeteren, maar dat kan ten koste gaan van bijvoorbeeld je demarrage, sprint of scherpte. Je wordt als renner anders. Dat hoeft dus niet altijd beter te zijn. De intensiviteit van de hartslag geeft dus niet aan of je een goede of slechte wielrenner bent“, aldus Leinders.

„Je moet gek van de wielersport zijn om het vak van ploegarts uit te willen oefenen“, aldus Geert Leinders. „Je moet aanwezig zijn bij de wedstrijden. Dat betekent dat je 's avonds niet thuis bent. Je maakt een enorme investering in de sport. Het kan problemen opleveren om er een relatie op na te houden. Je moet een partner hebben die gelukkig kan zijn met een eigen leven. Ik ben 160 dagen in koers. Dan schieten er toch nog 200 dagen over. Maar dat betekent wel dat je partner het 160 dagen zelf moet bekijken. Er zijn tegenwoordig ploegen waarbij het werk wordt verdeeld onder twee ploegartsen. Dat zal bij ons volgend jaar ook het geval zijn. Dan ziet het er voor mij alvast wat beter uit...“

25 JAAR PRESTATIEBEVORDERENDE MIDDELEN

In het wielrennen gebeurt het maar één keer in een decennium dat er iemand met de genetische eigenschappen van een **Edy Merckx** wordt geboren. Daar kan een gewone wielrenner niet tegenop. Er zal altijd verschil zijn in het prestatievermogen tussen de verschillende renners. En renners zullen altijd proberen die verschillen op te heffen door meer te trainen, door

„Museeuw was als jonge renner bij Lotto in staat om massasprints te winnen, zoals bijvoorbeeld in de Tour de France op de Champs Elysées. Nu heeft hij andere kwaliteiten ontwikkeld, bijvoorbeeld uithouding. In Parijs-Roubaix rijdt hij op kasseienstroken 50 kilometer alleen op kop, wat hij vroeger als beginnend wielrenner niet kon. Hij heeft dus andere kwaliteiten gekregen. Het is niet te zeggen of dat beter of slechter is. Museeuw is nu een minder goede sprinter, maar hij is wel een betere fondrenner geworden.“



goede verzorgingsprodukten te gebruiken, door wetenschappelijker te werk te gaan. En in een aantal gevallen door verboden middelen te gebruiken.

In het buitenland heeft het Nederlandse wielrennen sinds het begin van de jaren negentig soms een negatieve klank. Men associeert het vaak met doping. Dat is een kwalijke zaak en vooral gevoed door het gegeven dat er enige tijd geleden in korte tijd nogal wat renners zijn overleden. Er was wel degelijk een causale oorzaak. Vooraanstaande Nederlandse cardiologen zijn tot de bevinding gekomen dat de meest voorkomende oorzaak van plotselinge dood bij wielrennen niets te maken heeft met dopinggebruik, maar wel met de kwalijke gevolgen van de intensiteit die het wielrennen heeft op de hartwerking, met name de hartritmestoornissen. Er is geen enkele sport die zoveel wedstrijden kent en die dan ook nog eens zo lang duren als in de wielersport. De intensiteit is tijdens de wedstrijden zeer hoog en langdurig van aard. Tot eind jaren tachtig was er onvoldoende controle over de kwalijke gevolgen van topwielrennen op het functioneren van het hart. Pas de laatste jaren is men er achter gekomen welke specifieke onderzoeken men moet doen om het als cardioloog te kunnen detekteren. En dan is er nog het probleem van de doping. In de afgelopen 25 jaar is er een verschuiving opgetreden in de soort doping, van ruwweg amfetamines naar EPO. Sinds de controles van de jaren zestig (Tom Simpson!) is er een permanente wedloop tussen wat wel en wat niet te ontdekken is. Er worden nu mogelijk meer dopingprodukten gebruikt die gemakkelijker te maskeren zijn. De pakkans is dan kleiner. De UCI heeft als overkoepelende bond - veel eerder dan bij andere sporten het geval is - getracht het dopinggebruik terug te dringen door het nemen van korrektieve maatregelen, zoals financiële sancties en langdurige schorsingen. Het aantal controles is vele malen groter dan bij andere sporten. Bij andere sporten wordt aan doping nauwelijks aandacht besteed of, erger nog, wordt het probleem onder de vloermat geveegd. Een aantal dopinggevallen in het voetbal werd recent nog afgedaan als een voedingsprobleem. Als een wielrenner zegt dat er een verboden produkt in zijn voeding zat, dan gelooft niemand hem; als een voetballer het zegt, dan blijkt dat ineens veel geloofwaardiger te worden gevonden. Volgens *Manfred Krikke*, ex-manager bij PDM en eigenaar van Veltec-Rentmeester, is de huidige situatie te verbeteren door onbevooroordeeld overleg tussen de UCI, sportmedici en zeker ook de organisatie van beroepswielrenners. „Het is geen geheim dat de organisatie van beroepswielrenners - in Nederland de VVBW - niet als serieuze gesprekspartner wordt gezien. Dit verklaart ook de vernederingen die de renners dienen te ondergaan bij onder meer controles en invallen. De UCI heeft door middel van gezondheidscontroles mogelijk EPO-gebruik van coureurs beter in beeld gekregen. Dat is op zich een verdienstelijk streven. Ook het geven van voorlichting aan de coureurs is een stap in de goede richting. Doping helemaal uitbannen, dat zal waarschijnlijk nooit lukken. Doping is er altijd al geweest en het zal er altijd wel blijven. Maar een topsport-ethische oplossing met de gezondheid van de renners als basis, dat moet haalbaar zijn!”