

TEKST JURGEN VAN TEEFFELN
ILLUSTRATIE GIJS FERKRANUS

SLAG IN DE LUCHT

Het is zaterdag 29 augustus. Ik kijk op mijn horloge, het is iets na tweeën. Ik heb nog een klein kwartier om mijn tourpooltje in te vullen. Er is nog plek voor een sprinter in mijn team. Cees Bol? Ik twijfel. Twee miljoen is een flinke smak geld voor een renner die dit seizoen nog maar één keer aan de start van een koers is verschenen. In Milaan was dat, bij de Primavera, wat in dit coronajaar helemaal niets met het voorjaar te maken had, het werd midden in de zomer verreden. Driehonderd kilometer verderop, in San Remo, fietste Bol het finishdoek onderdoor. Als 137e. Tja, wat moet ik met zo'n n=1 resultaat?



Jurgen van Teeffelen is gepromoveerd fysioloog en freelance sport- en wetenschapsjournalist. Onlangs verscheen zijn boek 'Het maakbare uur. Een zoektocht naar de ultieme wielersprestatie'. Veel sportwetenschappelijke onderwerpen uit deze rubriek worden ook behandeld in zijn podcast: slimmer-pres-teren-podcast.nl

De ploeg van Bol wilde in de aanloop naar de Tour geen risico met de Noord-Hollandse sprinter nemen, zo is de uitleg die ik op mijn computerscherm lees. Het is een nogal onorthodox besluit: hoe vaak hoor je niet van 'de kenners' dat een wielrenner wedstrijden nodig heeft om in de juiste koersvorm te geraken? Koershardheid noemen ze het. Aan de andere kant, bij Sunweb doen ze niet zomaar iets, daar worden alle besluiten na grondig wetenschappelijk voorwerk genomen. Deze beslissing moet data-gedreven zijn, tot op het zoveelste cijfer achter de komma berekend door de computernerds van KPMG, de data en analytics-partner van de Duitse ploeg met het Nederlandse tintje.

Hun mathematisch model had natuurlijk allang voorzien dat na zo'n lange koersvrije pauze het peloton zich tijdens de eerste wedstrijden als een roedel wilde honden op de fiets zou gedragen. Met als gevolg onnodig gooi- en smijtwerk, leidend tot kostbaar verlies van opgebouwde kracht en energie in het lichaam, waardoor menig renner al voor de Tour zijn kruik verschoten heeft. Tel daarbij op het fikse aantal angstaanjagende valpartijen dat sinds de start van het verlate seizoen de koers ontierde en het is voor mij helder: dit is gewoon een hele slimme zet van Sunweb. Twee miljoen voor een uitgerust, puntgaaf en supergretig sprintkanon, dat is een schijntje.

Plotseling valt mijn oog op een bericht in mijn zoekresultaten dat me verontrust. 'Cees Bol werkt op hoogte aan Tourvorm.' Nee hè, het zal toch niet zo zijn: ook Cees Bol, de nuchtere Cees Bol, is op hoogtestage gegaan. Als voorbereiding verbleef hij samen met de rest van de tourequipe van Sunweb in de Oostenrijkse bergen, zo lees ik. Het was de eerste keer voor Bol. 'Ik heb dit nooit eerder gedaan, vraag me ook niet naar de details over de effecten. Daarvoor moet je bij de trainers zijn.'

Had dat maar wel gedaan Cees, denk ik terwijl mijn jubelstemming is omgeslagen in chagrijn. Want een hoogtestage is wat mij betreft de meest overgewaardeerde 'innovatie' binnen de wielwereld. In ieder geval wanneer deze tot doel heeft om de prestatie op de fiets te verbeteren via het kweken van extra rode bloedcellen. Nee hoor, ik ga hier zeker niet ontkennen dat een shot extra bloed maakt dat een renner meer aankan op de fiets, daar is ruim bewijs voor. Alleen is het een stuk eenvoudiger om een epo-spuut te zetten of een bloedzak in je aderen te laten lopen, dan om een paar weken op een Oostenrijkse berg te gaan zitten. Het kan wel, maar dan moet je lange tijd ruim boven de 3000 meter verblijven, zo laten tal van wetenschappelijke studies zien.

SOCIALE DWANG

Zoiets is voor de meeste wielrenners te hoog gegrepen. Los van het feit dat er maar weinig hotels boven de drie kilometer liggen, is het ook geen lolletje voor een wielrenner om daar een maand of wat te verblijven. De ijle lucht maakt knetterhard trainen onmogelijk en zowel eten als slapen gaat een stuk slechter dan op zeeniveau. Het is er de oorzaak van dat wielerploegen meestal voor een hoogte van rond de 2000 meter kiezen. Zo ook Cees Bol en zijn Sunweb-ploeggenoten. Alleen is het wetenschappelijk bewijs dat op die hoogte de aanmaak van rode bloedcellen voldoende wordt gestimuleerd en daardoor de fysieke prestaties verbeteren flinterdun.

Dat een hoogtestage een renner niettemin goed kan doen, heeft dan ook niets met de hoogte zelf te maken, maar vooral met het verblijf in een mooie omgeving, een fijn hotel en de mogelijkheid om eens wat langere beklimmingen te fietsen. Hetzelfde effect zou Cees Bol ook bereiken als hij een maand lang gewoon thuis heel hard gaat trainen en tussendoor heerlijk verwend wordt met gezonde maaltijden en een portie extra aandacht.

Het zijn de sociale dwang ('het hele peloton doet het') en het placebo-effect ('bij mij werkt het, dat geloof ik zeker') die ervoor zorgen dat al die renners tegenwoordig zo nodig op hoogtestage moeten. In een elegante studie uit 2012 werd het placebo-effect omzeild door wielrenners een maand lang zestien uur per dag in een hoogtekamer te laten verblijven; de overige acht uur kregen ze een vaststaand trainingsprogramma voorgeschoteld. In de helft van alle kamers werd ijle lucht geblazen, in de andere helft gewone lucht. De onderzoekers wisten niet wie van de renners 'op hoogte' zat. Ook de renners hadden dit niet door, want toen op het einde van de studie aan ze werd gevraagd of ze in een echte of nephoogtekamer hadden gezeten, had slechts een kwart het bij het juiste eind. Maar het belangrijkste resultaat: er bleek geen voordeel van een verblijf in een kamer met zuurstofarme lucht. De maximale zuurstofopname veranderde niet. Daarnaast, het getrapte vermogen tijdens een gesimuleerde tijdrit over het laatste stuk van Milaan-San Remo – het parcours dat de renners tijdens de fietstest in het laboratorium voor zich kregen geprojecteerd – verbeterde vooral binnen de groep die verbleef in de kamers met een normale hoeveelheid zuurstof. Het lijkt me niks gek dat Cees Bol op een nietszeggende 137e plek eindigde tijdens de Primavera. Die hoogtestage heeft daar zeker aan bijgedragen, dat kan niet anders.

Vier uur later kijk ik op televisie naar de finish van de eerste touretappe. Kristoff wint, voor Pedersen en jawel, Cees Bol. Ik baal. Had ik nou maar niet naar die wetenschappers geluisterd, die snappen toch helemaal niks van de koers. ■

EEN HOOGTESTAGE IS WAT MIJ BETREFT DE MEEST OVERGEWAARDEERDE INNOVATIE BINNEN HET WIELERPELTON. 55