

RENNER MET REDE

Thomas Sijtsma

Renner met rede

Wielrennen volgens Koen de Kort

Nieuw Amsterdam

© 2017 Thomas Sijtsma
Alle rechten voorbehouden
© 2017 dankwoord Koen de Kort
Omslagontwerp Pankra
Omslagbeelden © Cor Vos en Wouter Roosenboom
Foto auteur © Cor Vos
Foto's in fotokatern: privécollectie, tenzij anders vermeld
ISBN 978 90 468 2080 3
NUR 480
www.nieuwamsterdam.nl/thomassijtsma



Inhoud

Vooraf	7
1 Frustratie en communicatie	11
2 Presteren	27
3 De opmaat	41
4 Waardering	53
5 Thuis	69
6 Schimmige ploegen	85
7 Argwaan	99
8 Ideale schoonzoon	117
9 Nieuwe koers	131
10 Ten aanval	137
11 Ongeluk	147
12 Trek-Segafredo	159
Dank	171

Vooraf

De Sierra Nevada maakt een verlaten indruk. Op weg naar de top kom ik slechts twee auto's tegen en een wielrenner; een amateur met een dikke buik. De schemering valt langzaam. De wielrenner moet zich haasten. Hij daalt naar het licht van de stad. Granada ligt aan de voet van de imposante berg. Als hij doorrijdt, is hij voor donker thuis.

Op de top van de Sierra Nevada ligt Monachil er troosteloos bij. Grijze rolluiken bedekken ramen en deuren. Restauranthouders en kroegbazen hebben hun etablissementen gesloten. Hotels? Niet open. De omzet staat net zo stil als de skiliften die al maanden niet gebruikt zijn. De enige beweging in het skioord wordt veroorzaakt door de langer wordende schaduwen die meedraaien met de ondergaande zon.

Als ik de gehuurde Fiat 500 parkeer loopt vanuit het Centro de Alto Rendimiento een wielrenner zonder dikke buik me tegemoet. Koen de Kort is met zijn ploeg Giant-Alpecin op hoogtestage. 'Treurig hè?' roept De Kort. 'Jij wilde weten hoe het is om als wielrenner door het leven te gaan. Nou, zo dus.'

Het Centro de Alto Rendimiento is een hotel waar regelmatig topsporters verblijven als ze op hoogtestage zijn.

Naast wielrenners zijn dat in juni, twee weken voor de Tour de France start in Utrecht, ook Italiaanse zwemmers en een onbekende volleybalploeg. Pers en andere pottekijkers worden bij de receptie geweerd. Hier wordt gesport, gegeten en geslapen. Dag in dag uit.

Samen met ploegmaats John Degenkolb, Marcel Kittel, Warren Barguil en Tom Dumoulin traint De Kort er dagelijks op hoogte. Na het fietsen harken ze borden vol pasta naar binnen om zich vervolgens terug te trekken in de summere kamers van het hotel. Daar belt De Kort met familie en vrienden, speelt hij op zijn spelcomputer en leest af en toe een boek. Naar buiten gaan is geen optie. Het is uitgestorven.

Al maanden volg ik Koen de Kort op de voet. Hoe denkt hij over de problemen die in het wielrennen spelen? Hoe is het om wielrenner te zijn? De Brabander is open en nodigt me uit op plaatsen die voor hem van belang zijn. In rennershotels, bij hem thuis in Girona, op zijn bruiloft. Zelfs zijn ouders krijgen te horen dat ze met mij koffie moeten drinken in zijn ouderlijk huis in Liempde.

Tijdens drie weken Tour de France is ons contact het intensiefst. Dagelijks schoof ik aan in het hotel waar Giant-Alpecin verbleef. Veel aspecten van het wielrennen kwamen in die ontmoetingen ter sprake: de veiligheid van de renners, de lange, voorspelbare en slaapverwekkende koersen en het altijd terugkerende onderwerp van doping in de sport.

Iedereen heeft een mening, maar die komt vaak maar mondjesmaat uit het peloton. De Kort vult die leegte in met gedachten, ideeën en woorden. Door zijn enorme ervaring kent hij de wetten van het peloton. Bovendien durft hij zich uit te spreken.

Het schrijven van dit boek viel samen met het vertrek van De Kort bij zijn werkgever Giant-Alpecin. De vriendenploeg van weleer viel uiteen. De Kort was toe aan een nieuw avontuur en spreekt.

Over waardering, de weg naar de top, vriendschappen, tegenslagen, massasprints, de knechtenrol, de wielermidia, doping, zondaars, veiligheid, zijn toekomst bij Trek-Segafredo. Het wielrennen door de ogen van een renner met rede.

1 Frustratie en communicatie

Hij smijt zijn peperdure fiets van Giant op het dorre, gele gras van een achterafveldje. Een handvol zwetende journalisten en wielersfans slaan het tafereel gade. Ze houden afstand. Het is al ruim een week bloedheet in de Tour de France. Vanaf de start in Utrecht maken de airco's overuren. Achter de sporthal in Plumelec zien journalisten en wielersfanatici de Brabander zoals ze hem zelden zien. De renner heeft nu even geen oog voor de kosten van het materiaal, geen oog voor de pers of fans. Wat kan hem het schelen! Zijn dag is klote, veel meer dan klote zelfs. Gewoon ruk. Mede door zijn schuld is Team Giant-Alpecin slechts terug te vinden op plek 16 in de rituitslag van de ploegentijdrit.

BMC, Team Sky en Movistar rijden over de 28 kilometer bijna 1 minuut 40 harder. Dat kan niet, dat mag niet. Je ziet het Koen denken, maar ook zijn ploeggenoten.

Hij rekt het zichzelf aan. Ondanks het ontbreken van de eerder afgestapte Tom Dumoulin een week eerder, normaal gesproken de motor in de ploegentijdrit, is het ver onder de maat. Ze hebben Warren Barguil in de top van het klassement staan, niet ver van Chris Froome, Alberto Contador en al die andere grote namen. Nooit eerder heeft zijn ploeg

een vooruitgeschoven pion in het klassement van een grote ronde gehad. Voor hem, voor Warren, nota bene in zijn eigen streek Bretagne, wilden ze zo graag een topprestatie neerzetten. Gelukkig staat de Fransman na deze tiende etappe nog voor de Nederlanders Robert Gesink en Bauke Mollema in de strijd om het geel. Dat dan nog wel. Voor het Nederlands georiënteerde Giant-Alpecin blijft die concurrentiestrijd gewichtig.

John Degenkolb, Simon Geschke, Warren Barguil, Georg Preidler en Albert Timmer zijn al op het veldje aangekomen. Het vijftal is bij elkaar gebleven tijdens de ploegentijdrit, de anderen konden niet volgen. Ze zitten op de uitgeklapte campingstoelen die door de verzorgers provisorisch op het veldje zijn neergezet. Moe, onverstoort, kijken ze voor zich uit. Ze kijken niet op of om als Koen de Kort zich woedend bij hen voegt. Ze vegen het zweet nog een keer van het voorhoofd. Uit de bidon wordt nog een teug genomen. Er wordt geen woord gesproken.

Hij wil ook zitten, het liefst ver weg van alles en iedereen, vooral niemand te woord staan. De mensen van de pers merken het en staan gewapend met bandrecorders, pennen en kladblokken op gepaste afstand. Persvoorlichter Bennie Ceulen biedt de jongens op de klapstoelen fruit aan. Een banaan? Appel misschien? De Kort wil het niet. Ook de andere gelosten, Ramon Sinkeldam en Roy Curvers, komen gedesillusioneerd aan.

Een meisje van een jaar of twaalf, roze shirt en dito schoenen, is de eerste van buiten de ploeg die toenadering zoekt. Als enige durft ze. Ze heeft het op zijn bidon gemunt. Krijgt ze niet, laat hij met een boze blik weten. Hij lijkt bijna van

zichzelf te schrikken. Nooit wijst hij fans af. Zeker niet een kind. Met de rug tegen de camper, die hem en zijn ploegenoten straks naar het vliegveld bij Vannes rijdt, kijkt hij om zich heen. De journalisten houden nog steeds afstand, geschrokken van het afwijzen van de jonge fan. Morgen is in Pau de eerste rustdag in de Tour de France van 2015. Eindelijk, het ging zo hard de afgelopen dagen. In deze ronde lijken geen rustige dagen te zitten. Nog voor de avond invalt, vliegen de renners 800 kilometer zuidwaarts in de richting van de Pyreneeën.

Niet Albert Timmer, maar hij, Koen de Kort, had de vijfde man moeten zijn in de ploegentijdrit. De vijfde man van wie de tijd telde in de rituitslag. Het scharnier van de ploeg. Zo was het ook afgesproken. Het parcours van 28 kilometer door Bretagne was glooiend, De Kort verwerkt dat beter dan teamgenoten Timmer, Curvers en Sinkeldam. Die drie mochten lossen nadat ze zich leeg hadden gereden. De Kort niet, hij had een belangrijke rol van ploegleiders Marc Reef en Rudi Kemna gekregen. Met de ervaring van De Kort had Barguil zijn plek in het klassement moeten consolideren. De Kort weet dat zijn aandeel nihil was. De teleurstelling van de ploegentijdrit overstemt het goede gevoel van voorgaande dagen.

Zijn beste vriend in het peloton, John Degenkolb, ziet bij de camper de frustratie bij De Kort groeien. Met al die persmensen die iets van hem moeten, wordt het er niet beter op. Er valt iets te halen bij De Kort, de renner die gewoon zegt wat hij denkt. De verstikkende hitte van bijna 35 graden en de brandende zon maakt de frustratie nog groter. De Duitser neemt hem apart. Met de hand op zijn schou-

der fluistert hij iets in het oor van de teleurgestelde renner. Zijn collega's nemen hem niets kwalijk, maakt hij duidelijk. 'Zullen we de benen even losfietsen?' De Kort gehoorzaamt en samen onttrekken ze zich een half uur aan de karavaan. Gebroederlijk aan elkaars zijde laten ze het veldje achter zich en trappen de velden van het platteland van Bretagne in. Velden met lang wuivend gras aan weerszijden van het brokkelige asfalt zijn de enige getuigen van hun vertrouwelijke gesprekken. Even het hoofd leegmaken voordat ze naar het vliegveld gaan.

Waar lag die slechte dag van De Kort nou aan? In het heuvelslandschap van Bretagne zou hij aan moeten kunnen haken en niet al op een kwart van de ploegtijdrit moeten lossen. Hij is toch geen pannekoek? Eerder deze Tour beweerde hij nog een van zijn betere grote rondes te rijden. Niet één keer, maar bijna elke dag. Misschien tegen beter weten in, om zichzelf moed in te spreken. Maar misschien is het ook echt zo. Niets is zo ongrijpbaar als de vorm en het gevoel van de renner.

Aan de wattagemeter van De Kort is af te lezen dat hij met zijn benen het peloton kan pijnigen. Hij heeft de goede vorm. Op deze dag in juli ligt het niet aan zijn benen. De innerlijke woede richt zich op iets anders. 'Ik was helemaal niet slecht vandaag, het was mentaal. Dit zat fout in mijn kop. Een tegenslag en ik was helemaal van slag. Dat mag niet, maar toch gebeurde het.'

Het euvel ontstond al bij de verkenning van het parcours, vertelt Koen als hij is bedaard en de maaltijd van teamkok Janneke Pieterse bij de caravan naar binnen werkt. Het rondje met Degenkolb heeft hem goedgedaan. Al doet hij

niet zijn best zijn woede te verbergen. ‘Vanochtend wilde ik het parcours bekijken. Even inspecteren hoe de heuvels en de bochten lopen. Het probleem was dat de ploegleiding op de communicatie wilde rijden, ik kreeg dus niet de tijd om goed om me heen te kijken. In een ploegentijdrit zie je niets anders dan het achterwiel van je voorganger. Je focust je op iedere beweging van hem, dan moet je anticiperen. Bij de verkenning was dat net zo. We rijden dan in onze vaste volgorde van de ploegentijdrit en concentreren ons op de communicatie vanuit de ploegwagen. Tijd om goed te kijken en informatie tot me te nemen was er niet. Ik werd weinig wijzer over die 28 kilometer. Maar oké, de meerderheid van de ploeg beslist en de meerderheid wilde het zo. Dan schik ik mij daarin. Mijn persoonlijke aanpak is normaal gesproken totaal anders. Ik wil de omgeving in me opnemen en weten wat me te wachten staat. De communicatie oefenen we wel vaker.’

Na de verkenning van Giant-Alpecin was de frustratie in het lichaam van Koen gekropen. Hij kropte het op, probeerde het te vergeten, voor de start keerde het terug in zijn lijf. De apparatuur die hem in verbinding moest stellen met ploegleiding en teamgenoten werkte niet. Hij was er al bang voor. In zijn tijdrupak zat het zendertje verpakt in een zakje op zijn rug. Door het hevige zweten, was dat niet ideaal. Vanwege het strak zittende snelpak kon de renner maar moeilijk bij de zender. Het was bijna onmogelijk het zendertje nog goed af te stellen.

‘Ik had door de verkenning al veel onrust in mijn lijf toen het geluid in mijn oortjes slecht hoorbaar was. Dat gebeurde in het verleden wel vaker door het hevige zweten. Het was

weer bloedheet. Dat ding kon het vocht niet aan. Ik had de ploeg nog gevraagd het te checken, maar dat gebeurde niet. Er was geen tijd. Ik vroeg het meerdere keren en kort voor de start merkte ik dat het nog niet gemaakt was. De onrust maakte plaats voor woede, heel zwak van mij. Zo stonden we aan de start. Ik probeerde nog met mijn hand iets te doen aan het probleem, maar daardoor kwam ik ook nog eens op de verkeerde zender terecht. Daar heb je het gelazer al, dacht ik nog. Vanaf dat moment wist ik dat het niets werd vandaag.’

De achtmansequipe kwam van het startpodium af in de uitgedachte volgorde. Voor De Kort reed de Oostenrijker Georg Preidler, ze hebben hetzelfde postuur, achter hem Roy Curvers. ‘Vanaf de eerste meters moest Roy mij op de hoogte houden van onze voortgang. Hoe lang was een klim? Hoe ver zijn we? Hoe voelt de rest zich? Zelf ging ik steeds rechtop zitten om te kijken waar een klim stopte. Was deze heuvel nou één kilometer of langer? Zulke informatie had ik niet omdat ik in de verkenning de omgeving niet in me op kon nemen. Ik vind dat cruciaal. Je gaat dan uit de houding en verliest gewoon de focus van het moment om toch te kijken hoe de weg loopt. Van Roy kon ik niet verlangen de hele tijddrit naar mij te schreeuwen. Dit alles kost zo veel energie en geeft zo veel stress. Ik knakte gewoon. Alles liep leeg en ik had even zoiets van: “stik er maar in”. Niet goed, ik weet het.’

De Kort kon het er niet bij hebben. Hij knakte tijdens de belangrijke ploegentijddrit. ‘Alles waar ik bang voor was gebeurde. Eerst de parcoursverkenning, toen de radio, het zat allemaal tegen. Na een aantal kilometers wilde ik er

gewoon mee stoppen. Klaar. Mentaal was ik op dat moment heel zwak. De eerste week van deze Tour de France was überhaupt al veel te stressvol. De rit naar Neeltje Jans, de kasseienrit, de klassementsrenners die bang zijn tijd te verliezen en zich in de eerste rijen van een massasprint melden, de histerie rond de start in Utrecht, het uitvallen van Dumoulin en de verschillende aankomsten die mislukten voor Degenkolb, het kwam er in de ploegentijdrit allemaal uit. Echt slecht waren de benen niet hoor, ik voel me nog steeds heel sterk.'

Een van de kopmannen van de ploeg weet dan hoe De Kort uit het dal getrokken kan worden. 'Degenkolb voelde de situatie na de finish perfect aan,' zegt Koen later in de Tour, terugkijkend op zijn boze uurtje in Plumelec. 'Hij is mijn maat en weet hoe ik in elkaar steek. Zo gefrustreerd ben ik inderdaad maar zelden. Je bent getuige geweest van een zeldzame dag. Met Degenkolb ben ik een half uurtje gaan fietsen. Even niemand om mij heen, alleen Degenkolb en een lege weg. Als kopman weet hij dan precies het juiste te zeggen om me mij weer goed te laten voelen. Toen we terugkeerden was het onprettige gevoel al weggezakt en had ik zin in de resterende weken van de Tour de France. Excuses voor mijn reactie, jij kon er natuurlijk ook niets aan doen.'

De meeste renners hebben een haat-liefdeverhouding met de ploegentijdrit, een van de zwaarste disciplines in het moderne wielrennen. Naast de individuele tijdrit, die maar door een gedeelte van het peloton op de toppen van hun kunnen wordt gereden, is de tijdrit in teamverband de enige rit die van begin tot eind vol gas wordt gereden. Kort ogen-

blik van rust? Vergeet het maar. Verstoppem? Geen denken aan. Sinds het onderdeel in 2012 is opgenomen in het programma van het wereldkampioenschap wielrennen is het steeds professioneler geworden. Eén ding weet iedere renner zeker: pijn doet het in elk geval.

Degenkolb voelde zich kort voor de start in Vannes opgelucht omdat stoomlocomotief Tom Dumoulin dit keer niet meer onderdeel van het team was. De Limburger maakte er in ploegentijdritten een gewoonte van de rest de vernieling in te rijden. De grappende Duitser zag het wel zitten die zondag.

‘Vooral als je voor Dumoulin in het treintje zit, heb je een afschuwelijke dag. Zodra je uit bed stapt op de ochtend voor een ploegentijdrit, weet je één ding heel zeker: ik ga vandaag verschrikkelijk afzien,’ zegt Degenkolb. Volgens de uitleg van de Duitser zit het gevaar van de ploegentijdrit in de periode dat je de koppositie in het treintje overgeeft aan degene na jou en het moment dat je aan moet pikken in het laatste wiel. Je hebt jouw teamgenoten daarvoor op sleeptouw genomen en jezelf totaal uitgewrongen. Als dan een specialist als Dumoulin het tempo omhoogjaagt, moet je iets overhebben om weer in te pikken. Dat is vaak een flinke krachtsinspanning, want hij gaat zo hard.

Degenkolb: ‘Communicatie is dan enorm belangrijk. Dumoulin weet dat hij sterker is en heeft geleerd niet vanaf seconde één alle registers open te trekken. Hij wacht met zijn krachtsinspanning tot het laatste karretje weer deel uitmaakt van de trein. In zijn jeugdige overmoed vergat hij dat in het verleden nog weleens. Dan raakten we bij elke beurt van Dumoulin een renner kwijt. Hij was net zo’n hulk die

zijn eigen krachten niet kende. We waren er bang voor.’

Koen de Kort beaamt de woorden van zijn vriend en is allang blij dat hij meestal in de sandwich tussen Georg Preidler en Roy Curvers zit. ‘Voor mij is het lekker dat Preidler voor mij zit. Hij is voor een wielrenner redelijk lang en is net iets smaller dan ik. Hoe groter de voorganger, hoe minder weerstand je ondervindt van de wind. Iemand als Marcel Kittel, die echt een heel sterke tijdrif in de benen heeft, heeft iedereen het liefst. Die gast is bijna 1 meter 90 lang en weegt 85 kilo. Die vangt alle wind voor je op. Met die brede schouders is het net een windscherm. Maar zoals Degenkolb zegt is het inderdaad belangrijker wie achter jou zit. We vrezen eigenlijk allemaal Dumoulin een beetje. Die snelheden die hij gedurende zijn aflossing op de weg legt, zijn bijna onmenselijk. Ik heb nog nooit iemand zien lachen in zijn wiel. Als je dan jouw beurt hebt gehad en probeert te herstellen, is het vreselijk.

Dumoulin is zo belachelijk sterk in de tijdrif, vervolgt De Kort terwijl hij de specialist van zijn team imiteert. De Brabander legt zijn twee ellebogen op het tafeltje voor zich neer. Met zijn hoofd kijkt hij net over zijn vuisten voor zich uit. Op zijn rug kan een dienblad met biertjes rusten. ‘Voor of achter hem zitten is ondraaglijk bijna. Hij zit zo aerodynamisch op zijn fiets en produceert zulke hoge wattages. Bij ons is de volgorde bepaald op lichaamsomvang en kracht. De klimmers zitten bij elkaar en rijden relatief kort op kop. De sterke mannen doen lange aflossingen. Achteraan in de trein rijden is sowieso kut. Als Tom gaat rammen, is het harken. Dan rijd je met je hol open.’

Terwijl De Kort met een hoofd vol zoutsporen van opgedroogd zweet nog even doorgaat over zijn zwarte dag in Bretagne, kijk ik om me heen of ik kopman Warren Barguil of een ploegleider zie staan. Barguil hapt onverstoord stukken van zijn appel af en staat vooral de Franse pers te woord. Zij moeten toch de pest in hebben over dit optreden? Maar de wielervedereld blijkt vergevingsgezind, ook binnen een ploeg als Giant-Alpecin. Het heeft vast te maken met het feit dat deze heren nog twee weken met elkaar door Frankrijk fietsen en elkaar daarbij heel hard nodig hebben. De jonge ploegleider Marc Reef (29) reageert realistisch. ‘We hebben het besproken, maar kijken daarna ook snel verder naar de rest van de Tour de France. Dat is het ritme van zo’n ronde. Renners kunnen veel van elkaar hebben. Boze gezichten heb ik niet gezien.’

De ploegentijdrit arceert De Kort nooit met uitroepetekens in zijn agenda bij een grote ronde, het is niet zijn ding. Hij denkt dat bijna niemand in het peloton met veel plezier aan de start staat. ‘De tijdrijders vinden dat de teamgenoten niet hard genoeg gaan, die gaan zich ergeren. Als je zelf de mindere van het stel bent, zit je van begin tot eind boven jouw maximum te fietsen. De rest gaat voor je gevoel dan veel te hard. Dat doet verschrikkelijk veel pijn, kan ik je vertellen. Het is moeilijk om te omschrijven hoe dat exact voelt, maar vergelijk het maar met duizenden prikjes in de benen terwijl je naar adem snakt. Het is voor niemand leuk.

Tijdens de rit zijn jouw ogen gericht op het achterwiel van de man voor je, voor de rest ontgaat je alles. Via de communicatie in je oren, die bij mij dus niet werkte, word je op de hoogte gehouden. Bij ons is dat voornamelijk inhoud-