

NEDERLANDSE WIELRENNERS RICHTEN ZICH

Goed voorbereid

Nu de Vuelta is afgelopen, verschuift de focus van de wielwereld volledig naar de WK, dat volgende week in het Australische Geelong wordt afgevoerd. De titelstrijd heeft nogal wat voeten in aarde, al is het alleen maar omdat de Europese deelnemers af moeten rekenen met een tijdsverschil van acht uur.

PETER VAN DUYL EN JEROEN SCHMALE

ROTTERDAM • Als Erik Breukink terugdenkt aan de WK wielrennen van 1990 schiet hij nog altijd spontaan in de lach. Op advies van specialisten reisde de Nederlandse ploeg op het allerlaatste moment pas af naar Japan, maar dat bleek een fatale misrekening.

„Het verhaal was,” weet Breukink nog, „dat we óf ruim van tevoren óf heel kort voor de wedstrijd moesten gaan. We kwamen op zaterdagmiddag aan, 's avonds hebben we het parkoers verkend en zondag was de wedstrijd. Ik weet nog dat Peter Winnen op een gegeven moment naast me kwam rijden. Die zei: Wij zijn nog als enigen in de koers en ik voel me ook niet meer zo goed. Alleen ik haalde de finish. Nee, achteraf was de keuze om zo laat te gaan absurd.”

Precies twee decennia later wil de KNWU zich niet meer laten verrassen door de omstandigheden tijdens een WK op een ander continent. De oranje afvaardiging gaat goed voorbereid op weg. Bondscoach Leo van Vliet, de tijdrijders Jos van Emden en Koos Moerenhout plus Karsten Kroon stappen morgen in het vliegtuig, de rest van de profploeg reist vrijdag naar het Australische Melbourne.

Het materiaal is vorige week al in een grote container naar de andere kant van de aardbol gevlogen. Specialisten hebben een programma geschreven om de overgang naar Australië - waar het acht uur later is - zo soepeltjes mogelijk te laten verlopen.

Het advies komt van bewegingswetenschapper Robert Kempers en Toine Schoutens, die eerder dit jaar ook de trip van de olympische ploeg

naar Vancouver begeleidde. „Het belangrijkste is om in de dagen voor de reis alvast te beginnen met het aanpassen van je ritme,” legt het duo uit. „Een uurtje eerder naar bed en een uurtje eerder op. Spelen met de klok.

„'s Avonds zou je goed moeten verduisteren en 's ochtends moeten de renners zo snel mogelijk het licht opzoeken. Daar zijn speciale lampen voor, die gaan mee naar Australië. Verder is ook geadviseerd om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld om juist veel koolhydraten te eten voor het slapen.”

Kempers en Schoutens beseffen als geen ander dat het succes van

« **‘Het hoort bij de mondialisering. Je moet het ook zo zien: alle Europeanen hebben probleem.’**

Leo van Vliet

de adviezen afhangt van het fanatisme waarmee renners ze opvolgen. Koen de Kort, die een Australische vriendin heeft en regelmatig in Melbourne is, noemt het programma ‘zeer interessant’. „Ik ga daar zeker mee aan de slag,” zegt hij. „Elke tip is meegenomen.”

Het wijkt in elk geval af van de manier waarop ervaringsdeskundige De Kort tot dusver zijn strijd met de klok heeft gevoerd. „Ik probeer zo gebroken mogelijk aan te komen,” zegt de renner. „Dan kan ik 's avonds meteen in slaap vallen en hoop ik 's ochtends bijgetrokken te



De komende dagen vliegt het wielpeloton naar de andere kant van de wereld, voor het WK in Australië. FOTO: J. SCHMALE

zijn. Maar dan is het vakantie, nu ga ik voor de belangrijkste wedstrijd van het jaar.”

Er is veel te doen geweest over het WK in Australië, dat slecht aansluit op de traditionele wielerkalender. Renners als Andy Schleck en ook Robert Gesink laten de trip dan ook aan zich voorbijgaan.

Bondscoach Leo van Vliet is van

het type dat niet klaagt over zaken waar hij toch geen invloed op heeft. „In Europa was het makkelijker geweest, dan krijg je ook een ander deelnemersveld. Ik denk bijvoorbeeld dat Robert Gesink dan gewoon had meegereden. Maar het hoort allemaal bij de mondialisering van de sport. En je moet het ook zo zien: alle Europeanen heb-

VOLLEDIG OP WK IN AUSTRALIË

op pad



ben hetzelfde probleem.”

Sommige renners uit dit werelddeel dragen zelfs extra ballast met zich mee, zoals Karsten Kroon. Het zijn de coureurs die vorige week nog wedstrijden in het Canadese Quebec en Montreal reden. Daar is het vijf uur vroeger dan in Nederland, dertien (!) uur tijdsverschil met Melbourne dus.

Nog altijd heeft Kroon last van de gevolgen van zijn trip naar Canada.

Zo pikte hij gistermiddag nog even een hazenslaapje mee. „Het advies bij een jetlag is: als je overdag slaapt, dan niet langer dan een kwartier. Daar probeer ik me wel aan te houden,” zegt Kroon. „Ik ga ook vroeg naar Australië. Ik wil de tijd nemen om aan het tijdsverschil

te wennen.” Het moet leiden tot een WK dat in elk geval beter is dan dat van 1990 in Japan. „De Belgen gingen toen de woensdag voor de wedstrijd,” grijnst Erik Breukink. „Volgens onze deskundigen was dat het slechtste wat je kon doen. Die werden in Japan eerste (Rudy Dhaenens, red.) en tweede (Dirk De Wolf, red.)”