

‘Die tweede plaats in de Ronde was Wouts grootste overwinning’

Coach Marc Lamberts verklaart het wonderseizoen van Wout van Aert

Wat een jaar beleeft Wout van Aert, en dan moet de veldritwinter nog komen. Coach Marc Lamberts heeft met hem een wereldtopper voor alle terreinen gekneed, maar niet zonder prioriteiten. ‘De cross is Wouts hobby, wegwielerennen zijn beroep.’

Door *JEF VAN BAELEN*, foto *JELLE VERMEERSCH*

‘Of Wout een foutje maakte in die sprint?’ Marc Lamberts, de coach van Wout van Aert, proeft de woorden in zijn mond. Resoluut schudt hij het hoofd. ‘Nee, noem het niet zo. Dat doet het mooie duel tussen Wout en Mathieu oneer aan. Wat we zondag in de Ronde gezien hebben, was sportgeschiedenis. De heroïsche strijd waar koersminnend Vlaanderen op zat te hopen. Van Aert en Van der

Poel waren elkaar waard, en er moet er één winnen... (plots) In feite was het Wouts grootste overwinning. Hij staat nu op het niveau van het fenomeen Mathieu van der Poel, die terecht het grootste fietstalent ter wereld wordt genoemd. Sinds 2020 is Wout evenveel een fenomeen als Mathieu.’

Marc Lamberts zat op de eerste rij bij de ontbolstering van die geweldenaar. Hij en



Van Aert werken samen sinds 2012. 'Wout was net tweede geworden op het WK veldrijden voor junioren, na Mathieu van der Poel', vertelt de trainer uit Haacht, wiens praktijk op wandelafstand van de wei van Rock Werchter ligt. 'Ik coachte destijds Bart Wellens, die voor Wout een beetje een idool was. Een bevriende sportarts stelde ons aan elkaar voor. Ik zie Wout nog mijn kabinet binnenwandelen: een schriel, bedeesd mannetje, een volle kop kleiner dan ik. Vandaag torent hij boven mij uit.'

MARC LAMBERTS: Ik neem niet zomaar iedereen aan en liet Wout een VO₂max-test afwerken. De resultaten waren goed, maar niet buitenaards. Ik zag er toen geen wegcoureur van wereldniveau in. Daar was ook geen sprake van: we gingen proberen van Wout een goeie cyclocrosser te maken. **Rond een renner die zilver wint bij de junioren is er altijd wat buzz, maar bij Van Aert viel dat nogal mee. Niemand zag in hem de volgende Sven Nys.**

LAMBERTS: De junior Wout vertrok met achterstand. Zijn fysieke leeftijd kwam niet overeen met zijn kalenderleeftijd. Maar met een fabuleuze groeispurt maakte hij dat in één klap goed. Toen al zagen we de eerste tekenen van zijn grote kracht: Wout kweekt ongelooflijk vlug spieren.

Dat niemand 'een nieuwe Sven Nys' in hem zag, klopt ook op een ander niveau: voor een jarenlange carrière in de cross heeft hij de lichaamsbouw niet meer. Als jonge twintiger was zijn lijf perfect afgestemd op veldrijden, ondertussen meet hij 1,90 meter en is hij veel forser. Begin er dan maar eens aan tegen kleine types als Eli Iserbyt, die optrekken na iedere bocht.

Wout zal dit niet graag horen, maar ik weet niet of hij in de cross nog veel kan winnen. Zijn omscholing naar het wegwielrennen is er toevallig gekomen, maar het was de juiste beslissing.

Ik sprak crossers die van één aspect in zijn ontwikkeling paf staan: in het veldrijden stond Van Aert helemaal niet bekend als een snelle spurter.

LAMBERTS: Dat klopt, maar dan vergelijken ze dingen die niet te vergelijken vallen. Waar is Wout goed in? Hij haalt lang niet de pieksnelheid van Dylan Groenewegen of Caleb Ewan, maar niemand is rapper na een zware koers. Wout heeft een erg hoge anaerobe drempel. Hij kan lang een hoog vermogen trappen. Daarom presteert hij zo sterk op lange cols en in tijdritten. Het zorgt er ook voor dat hij relatief fris de finale in komt. Dat combineert Wout met een fors aantal snelle spiervezels – fast-twitchvezels, in het jargon. Hij bezit duurvermogen en is toch explosief. In de trainingen moeten we het evenwicht tussen die twee aspecten goed bewaken.

U hebt hem van zijn spurt moeten overtuigen.

LAMBERTS: Daar lachen we samen nog geregeld om. Tot twee jaar geleden sprintte Wout zelden mee. Ik zag de data, ik wist dat hij het kon, maar hij zei telkens: 'Mijn benen waren kapot.' Waarop ik: 'Wout?! Dit is profwielrennen: dat geldt voor iederéén.' Pas vorig jaar kwam de klik, toen hij Sam Bennett klopte in

de Dauphiné.

Een onverschrokken wringer is hij niet.

LAMBERTS: Nee, maar Wout positioneert zich heel goed. Zonder gevaarlijke manoeuvres belandt hij op het juiste moment op de juiste plaats. Hij spurt ook altijd mooi recht door. Een verademing tegenover de chaotische sprints die we de laatste tijd zien.

Moet hij nu ook nog een veldritseizoen afwerken?

Zich motiveren voor Baal en Loenhout?

LAMBERTS: Ik weet dat ik hem meer rust zal aanraden dan dat hij nemen wil. Rusten betekent conditie verliezen, daarna kun je pas weer opbouwen. Daar komt nog bij dat we hem weer moeten omvormen tot crosser. Eer Wout aan competitie kan denken, zal het december zijn.

Maar hem motiveren om te crossen? Dat is niet nodig. Die sport zit in zijn hart. Ik zeg weleens: 'De cross is voortaan je hobby, Wout, en wegwielrennen je beroep.' Door zijn aangeboren kracht zal hij sowieso snel vooraan zitten, maar een

cross blijft in essentie: alles geven, weer op krachten komen, opnieuw voluit gaan – en dat twintig keer in een uur. Dat is Wout niet meer gewend. Krijg je dat terug? Ja, maar het kost tijd. En begin 2021 moet hij alweer het nieuwe wegseizoen voorbereiden.

Wanneer heeft hij u de voorbije jaren het meest verbaasd?

LAMBERTS: Tijdens het wereldkampioenschap op de weg, vorige maand, bekroond

MARC LAMBERTS

→ 1962 geboren in Willebroek

→ 1999 richt

Trimedico op, een kantoor voor trainingsadvies. Werkt met onder anderen Bart Wellens en Jurgen Van den Broeck

→ 2012 wordt de persoonlijke coach van Wout van Aert

→ 2015 gaat aan de slag bij LottoNL-Jumbo, de voorloper van

Jumbo-Visma, en wordt coach van Primo Roglic

→ 2016 Van Aert wint zijn eerste van drie wereldtitels in het veldrijden

→ 2019 Van Aert wint een Tourrit, Roglic wint de Vuelta

→ 2020 Van Aert wint Milaan-Sanremo en twee Tourritten



met zilver. Zijn zilveren medaille op het WK tijdrijden was min of meer verwacht, maar zijn prestatie in de wegrit... Dat was een half wonder. Ik had het niet voor mogelijk gehouden, zelfs na hem in de Tour te hebben zien uitblinden op de cols. Verbluffend.

Waarom is Mathieu van der Poel niet gestart in Imola? Als hij had gedacht dat hij een kans maakte, had hij dat nooit laten liggen. Ik gaf hem gelijk: de beste klimmers ter wereld volgen op een parcours, met vijfduizend hoogtemeters, leek ook voor Wout te hoog gegrepen. En toch was Wout bijzonder teleurgesteld na het WK. Twee keer zilver, dat betekent niets voor hem. Hij is een echte winnaar, hè.

Zijn Van der Poel en Van Aert het niet moe om voortdurend met elkaar te worden vergeleken?

LAMBERTS: Uiteraard, maar ze snappen ook dat de vergelijking voor de hand ligt. Twee uitzonderlijke talenten die samen opgroeien, elkaar overall tegenkomen: het is Tom Boonen vs. Fabian Cancellara in het kwadraat. Het publiek smult daarvan. Een duel tussen Wout en Mathieu gaat altijd hard tegen hard, dat zit in hun karakter. Plus, en dit zal beide renners de komende jaren nog veel helpen: ik ken één renner die helemaal niet bang is voor Wout. Mathieu durft gerust met hem naar de eindstreep. En het omgekeerde geldt ook. **Hebt u na Van Aerts zware val in de Tour van 2019 gevreesd dat zijn carrière voorbij was?**

LAMBERTS: Ik moet bekennen van wel. Hij had geen blessure maar een oorlogswonde. Afgerukt vlees, pure horror. Dan denk je: helaas, de renner Wout is niet meer. De ergste prognoses werden gelukkig snel ontkracht. Hij zou weer normaal kunnen stappen, wisten we na een

paar dagen. Dat hij opnieuw wielrenner zou worden, bleek de volgende maand. De grote vraag was: op welk niveau? Ik wist het niet, sportchirurg Toon Claes en Wout zelf evenmin. Die onzekerheid was verschrikkelijk.

Hebben jullie de kans aangegrepen om de atleet Van Aert als het ware te resetten?

LAMBERTS: Ik herinner me perfect het gesprek met Toon Claes toen Wout het ziekenhuis verliet: 'Je moet sterker uit deze situatie komen dan je erin bent beland.' Een

'De Tour had de bekroning van mijn carrière moeten zijn. Het verlies van Primoz' gele trui heeft er ook bij mij ingehakt.'

cliché, natuurlijk, maar op dat moment trek je je daaraan op. Kinesist Lieven Maesschalck heeft de basis gelegd: hij versterkte de spieren rond de wonde. Toch kun je niet zeggen dat we de atleet Van Aert hebben 'gereset'. Zo werken die dingen niet.

Zou hij zonder die val nog beter geweest zijn?

LAMBERTS: Dat denk ik niet. Het is verteerd, zonder meer. Wout benut zijn volledige lichamelijke potentieel, alsof hij nooit gevallen is.

Van Aert gebruikt ketonen. Een legale sportdrink, maar niet iedereen in het peloton is enthousiast. Bij Team Sunweb mogen renners geen ketonen gebruiken,

omdat de gevolgen op lange termijn onbekend zijn.

LAMBERTS: Er wordt veel mist gespoten over ketonen. Ik begrijp niet waarom. Jan Bakelants beweerde in *Extra Time Koers* dat in het peloton de ketonenflesjes in het rond vliegen. Geef dan toch gewoon toe dat je ze neemt? Ze zijn legaal en vrij verkrijgbaar. Waarom geheimzinnig doen? Je moet hun belang ook niet overdrijven. Werken ketonen? Ik zou het verdomd niet weten. Als ze iets doen, is het effect minimaal.

Wij geloven erin, maar we gebruiken ze maar af en toe. En alleen om te recupereren, nooit tijdens de koers. Ketonen zijn een lichaamseigen product. De kans lijkt klein dat er iets fout loopt, zelfs op lange termijn. Maar elke ploeg beslist naar eer en geweten. Ik kan de redenering van Sunweb volgen.

Weet u wat ik het sterkste staaltje vond in het Vier-programma De Container Cup? Niet de veelbesproken fietsproef van olympisch roeier Tim Brys, maar de roeiproef van Wout van Aert: hij was amper tien seconden trager dan Brys.

LAMBERTS: Ik heb zelf een verleden in het roeien en zag dat eigenlijk wel aankomen. Dankzij het veldrijden heeft Wout een sterke onderrug. Hij is een grote jongen met veel kracht in de benen, en hij is nog explosief ook. Bradley Wiggins heeft na zijn fietscarrière geprobeerd om het als roeier te maken. Als Wout hem wil nadoen, zal hij moeten werken aan zijn techniek. Die leek nergens naar. *(lacht)*

Wiggins ziet in Van Aert een toekomstige Tour-winnaar.

LAMBERTS: Ik zeg niet dat het niet kan, maar het zou een enorm risico zijn. Om zich om

te scholen tot ronderenner zou Wout zes, zeven kilo minder moeten wegen, terwijl hij nu al bijzonder scherp staat. Zijn vetpercentage zit op de bodem, hij zou dus spieren moeten kwijtspelen. Dat betekent maandenlang hongeren. Lichamelijk en mentaal kom je dan in de gevarezone: een hachelijk spel waar ik niet aan wil meedoen. Ik hoop dat Wout me die vraag nooit stelt. Het zou sowieso ten koste gaan van alles waar hij nu goed in is. Wout kan elke eendagskoers ter wereld winnen, Luik-Bastenaken-Luik inbegrepen. Eer hij al die doelen weggestreept heeft, zal hij een ongelooflijke carrière hebben gehad. Waarom zouden we dat op het spel zetten?

Wat als we opnieuw een Ronde van Frankrijk krijgen met 180 tijdritkilometers, zoals in de jaren van Miguel Indurain?

LAMBERTS: Dan moet Wout nog altijd die cols op. Remco Evenepoel kan ook tijdrijden en hij weegt twaalf kilogram minder. Idem voor Primoz Roglic of Tadej Pogacar. Het blijft een ongelijke strijd.

Van Aert staat scherper dan ooit. Hoe hebben jullie dat klaargespeeld?

LAMBERTS: Jumbo-Visma heeft een algoritme ontwikkeld dat voor elke renner individueel tot op de gram berekent wat hij moet eten. Eerst wordt het basale metabolisme bepaald: hoeveel calorieën de renner onder normale omstandigheden verbrandt. Daarna brengen we de dagelijkse inspanning in kaart, zij het op training of in koers. Zo kunnen we becijferen welke maaltijd volstaat om te herstellen, of zelfs hoe je eventueel lichaamsgewicht kunt verliezen. De wetenschap erachter is algemeen bekend, maar je moet er je fanatiek mee bezighouden. De ploeg heeft miljoenen geïnvesteerd in die Foodcoach-app.

Ik heb de doelstelling horen omschrijven als: vermageren zonder honger te hebben.

LAMBERTS: Dat is natuurlijk quatsch. Vermageren betekent minder calorieën innemen dan je verbruikt: dat is hoe dan ook niet prettig. Gelukkig wordt het minder lastig wanneer je de inspanning spreidt over een periode van maanden.

Mag daar voor amateur-sporters deze disclaimer bij: 'Begin er alleen aan als je goed begeleid wordt'?

Julian Alaphilippe, maar het was simpelweg op. Wout en Primoz verstaan elkaar goed. Natuurlijk hebben zij gepraat tijdens de koers. Toch verklaren mensen als Eddy Planckaert live op tv dat Wout nooit meer moet werken voor Primoz... Ik vat dat niet. Planckaert heeft toch ook op een fiets gezeten?

Roglic móét in principe niet werken voor Van Aert. Het wereldkampioenschap wordt verreden met landen-teams.

LAMBERTS: Dat ook, maar

ken, het had de bekroning van mijn carrière moeten zijn.

We waren 98 procent zeker dat de gele trui binnen was. Primoz, de betere tijdrijder, zou normaal uitlopen op Pogacar. Velen zeggen nu dat Jumbo-Visma anders had moeten koersen om meer tijd op Pogacar te pakken. Doe het maar eens, hè. In de bergen leek Roglic sterker, zeker in de laatste week. Maar hij kon niet zomaar minuten weg rijden van Pogacar, om zich te wapenen tegen zo'n buitenlandse tijdrit.

anders stopt het voor mij. Ik weet één ding: binnen onze ploeg kan niemand zo'n vermogen trappen. Tom Dumoulin niet, Wout van Aert niet. Tom won twee jaar geleden de afsluitende tijdrit van de Tour tegen Chris Froome en Geraint Thomas. De beste Froome en de beste Thomas hadden ook minstens een minuut aan hun broek gekregen.

Primoz belde me de avond na de tijdrit. Hij heeft *mij* uit de put getrokken – is dat niet straf? 's Zondags trok ik met een klein hartje naar Parijs voor het traditionele ploegfeestje. Een trieste boel in het begin, maar het is nog een leuke, louterende avond geworden. De Tour was verloren, maar we hadden elkaar niets te verwijten.

Volgend jaar, dan?

LAMBERTS: We zullen het absoluut proberen. Primoz is wel iemand die de bladzijde kan omdraaien. 'Het verleden kun je niet veranderen', zegt hij. Ik was superblij met zijn overwinning in Luik-Bastaken-Luik. Primoz heeft namelijk een lijstje. 'Een grote ronde winnen', dat heeft hij al kunnen afvinken (met de

Vuelta van 2019, nvdr). De bedoeling was om daar dit seizoen 'de Tour winnen' aan toe te voegen. Het werd: 'een klassieker winnen'. Hij mag hoe dan ook met een goed gevoel terugkijken op 2020.

Wat voor karakter is hij?

LAMBERTS: Iemand die nonchalant overkomt maar dat allesbehalve is. Hij denkt na over elk detail en daagt mij als coach uit. Dan stuurt hij bijvoorbeeld een pas gepubliceerde studie over inspanningsfysiologie, om samen te checken of daar iets te halen valt. Tegelijk kan hij goed loslaten. Want het is maar koers, hè. ●



LAMBERTS: O, absoluut. Wie in zijn eentje experimenteert, loopt het risico op eetproblemen. Overdrijf niet, raadpleeg een sportdiëtist en volg wat hij of zij aanraadt tot op de letter.

U bent ook de coach van Primoz Roglic. Mag ik namens de Belgische wielersfans onze verontschuldiging aanbieden voor de gênante commentaren na het WK?

LAMBERTS: (lacht) Wout was duidelijk in zijn conclusie: telkens als Primoz op kop kwam, reden we twee kilometer per uur trager. Primoz deed zijn best in de achtervolging op

Primoz had Wout graag geholpen. Hij zal nooit vergeten wat Wout voor hem heeft gedaan in de Tour, en uiteraard had hij liever dat Wout wereldkampioen werd dan Alaphilippe. Bovendien wist Primoz dat hij zelf niet de benen had om te winnen. Als hij nog iets had kunnen doen voor Wout, had hij het gedaan.

Roglic verloor de gele trui op de voorlaatste dag van de Tour. Geneest zo'n wonde?

LAMBERTS: Je draagt dat een heel leven mee, vrees ik. Bij mij heeft het er ook ingehakt. De Tour winnen is het hoogste dat je als coach kunt berei-

Het Algemeen Dagblad kon de wattages inkijken die Primoz Roglic trapte bij de tijdrit. Die waren van top-niveau, toch reed Pogacar twee minuten van hem weg. AD noemt het 'de prestatie van het decennium'.

LAMBERTS: Dat lijkt mij een correcte inschatting. Anders gezegd: Primoz had nooit kunnen winnen. Zelfs als hij zijn beste waardes ooit had getrap, had hij na de tijdrit anderhalve minuut in het rood gestaan.

Ik moet het vragen: was het wel zuivere koffie wat we zagen van Pogacar?

LAMBERTS: Ik bid van wel,