



"Les Aulnettes"



111 rue de la Mare (85560) Longeville s/Mer www.les-aulnettes.com woensdag 22 juli 2015

TOURJOURNAAL

Een eerste reactie op het voorstel ter "aanscherping" van het Tourspel, is binnen. Bedankt Jeroen V. voor de interessante voorstellen, die mij weer ook weer op nieuwe ideeën brengen. Hopelijk volgen er meerderen !

Na een rustige dinsdag, volgt in de regel de woensdag, en woensdag - zo weten wij allen -, is gehaktdag. De vraag is van wie ? Als we Nairo Quintana moeten geloven is er de komende dagen niemand meer veilig voor de Colombiaan, die 3'10" moet goedmaken op Froomey. Niets is onmogelijk (op voorhand) maar hoe reëel zijn dergelijke uitspaken ? De Alpen zijn Nairo's bergen, zegt hij zelf, maar geldt dat niet net zo goed voor Froome of Contador en zelfs voor Geesink en Mollema, om maar eens een paar willekeurige renners te noemen. 3'10" is theoretisch geen onoverkomelijke achterstand voor een Colombiaanse "klimgeit", zeker niet in een bergetappe, maar als je moet fietsen tegen de goed geoliede Sky-machine, lijkt het plotseling heel erg veel.

Er zijn jaren geweest waar het eindresultaat van de Tour in deze fase al zo goed als zeker vast stond, maar dit jaar zit er nog zeker spanning in de lucht. Mollema wil graag *pieken* in de Alpen, maar Nairo en Bauke zijn niet de enige die dat willen ? Contador die "laat piekt" laat misschien nog iets verrassends zien ?

Voorlopig lijken we de suprematie van Froome en zijn Sky's te moeten erkennen. Laten we daarvan en van het wielrennen en de Tour lekker genieten. Voor hen die mogelijk doping vermoeden; de tijd zal het leren en dan nog. Je kunt een heleboel zeggen van Lance Armstrong, maar voor mij is het nog steeds een groot sportman en een grote kampioen. Dat verandert niet omdat de Tourorganisatie, die zelf de capaciteit – en mogelijk het lef – ontbeert en het daarom als laffe kwalen, aan de Amerikanen overliet de trekker over te halen, om daarna Lance zijn Tourzeges af te nemen. Huilebalken als Floyd Landis en consorten, die omdat ze niet konden tippen aan de klasse van Armstrong, hem als tollenaars aan "romeinen" uitleverde, terwijl ze zelf maar wat graag naar de verboden middelen grepen. Wat er ook in de toekomst bekend zal worden over Froome, en ik hoop dat dat niets is, hij zal voor mij een groot sportman blijven.

Oleg T. kan met een gerust hart nog een TV kapot smijten. In het prijzengeld klassement staat Tinkoff Saxo bovenaan met ruim tweeënzeventigduizend Euro, tot nu toe. Orica staat laatste met 6.100 Euro.

Ergeren jullie je ook zo aan die "supporters" die nota bene meestal in zware bergetappes, als dwazen met de coureurs mee rennen, met behalve gevaar voor eigen leven – wat ik dan weer wel een voordeel vind – ook dat van de renner ? Het is mij niet duidelijk of deze lieden geestelijk beperkt zijn of dat een paar uur wachten op de helling vergezeld door een paar flessen drank een zodanige hersenverweking oplevert dat men niet meer weet wat men doet. Ik heb er dan ook geen moeite mee dat een renner af en toe onvervalst uithaalt naar een dergelijke randdebiel. (Te) Veel mensen dringen zich letterlijk op aan de passerende renners, hiermee hun concentratie en hun ideale lijn verstorend.

Tom van Damme van de UCI heeft geopperd dat de politie dergelijke gestoorde individuen simpelweg moet gaan bekeuren, omdat ze wettelijk gezien iemand in gevaar brengen. Tour-organisator ASO vindt het een interessant idee. Technische directeur Thierry Gouvenou, tekent hierbij aan dat de ASO hier zelf geen invloed op heeft, omdat iets dergelijks een zaak/taak van de politie is. Het zal in de praktijk lastig zijn voor een agent dit soort lieden direct aan te pakken, maar een begin is het zeker.

Maar het hoeft niet altijd een supporter te zijn. Warren Barguil kan er ook wat van. Nu het stof langzaam neerdaalt over de flanken van de *Col de Manse*, zou volgens de Fransen smeltend asfalt de boosdoener zijn geweest ? Barguil zelf geeft Teejay van Garderen de schuld, die zou hem hebben geduwd. Te oordelen naar de reacties van andere renners waaronder Geesink en Mollema, reed Barguil ongecontroleerd naar beneden. Geesink; "Ik weet niet wat die Barguil deed. Hij riep in het Frans 'pas op, een bocht' en remt zelf niet eens. Hij rijdt volle bak tegen Thomas aan. Zo zie je maar: het hoeft niet je eigen schuld te zijn dat je op je snavel gaat."



Ook Mollema, die vond dat de Franse renner daar helemaal niets te zoeken had, deed een flinke duit in het zakje; “We gingen nu wel héél hard naar beneden. Ik hield me gedeisd en bleef achterin zitten. Ik ken ook een beetje de rangorde en ga daar niet vechten met Quintana en Froome. Sommige gasten snap ik gewoon niet. Die rijden gevaarlijk en willen altijd maar in tweede, derde positie blijven. Je rijdt maar met tien man, wat kan er gebeuren ? Omdat iedereen wil opschuiven, gaat het dus mis in die bocht.”

Mogelijk is Barguil net iets te heftig aangespoord door zijn ploegleiding, die hun renner in de top-tien in Parijs wil afleveren. Geraint Thomas, uiterlijk onbewogen, was op zijn zachts gezegd; *not amused* !

Een beetje wielrenliefhebber herinnert zich nog de val van Joseba Beloki die in 2003 op deze flanken de aanval op Armstrong inzetten en dat met een gebroken pols, dijbeen en elleboog, derhalve het einde van zijn Tour, moest bekopen. De salto van Thomas richting de houten telefoonpaal leek ook catastrofaal maar dat viel gelukkig reuze mee. Met een pijnlijk schouder en een geschaafd oor, wist hij 38 seconden achter de groep nog te finishen en zal woensdag weer zijn diensten aan Froome kunnen aanbieden.



Als het aan Laurens ten Dam ligt, komt hij volgend jaar gewoon weer lekker meefietsen. Sterker nog, hij wil er alles aan doen om ten minste nog een keer goed voor de dag te komen. Hij zal daarvoor komende winter in Spanje gaan wonen om zo min mogelijk bronchitis op te lopen, dat lijkt misschien een tikje tegenstrijden als hij ook verteld dat hij zijn huidige bronchitis, waarvoor hij sinds vrijdag antibioticum slik, in de Pyreneeën heeft opgelopen...

Even voor “Trage Bankiers” en andere geïnteresseerde;

| | | |
|----------------------|---------------|---------|
| Nairo Quintana ; | 58 kg, 1,67 m | 25 jaar |
| Alberto Contador; | 62 kg, 1,76 m | 32 jaar |
| Alejandro Valverde | 62 kg, 1,76 m | 35 jaar |
| Bauke Mollema | 64 kg, 1,81 m | 28 jaar |
| Vincenzo Nibali | 65 kg, 1,81 m | 30 jaar |
| Chris Froome | 69 kg, 1,85 m | 30 jaar |
| Teejay van Garderen; | 70 kg, 1,85 m | 26 jaar |
| Robert Geesink | 70 kg, 1,89 m | 29 jaar |
| Thomas Gairant | 71 kg, 1,83 m | 29 jaar |

Ik ben nog op zoek naar gegevens over ontwikkelde vermogens en de stuurmanskunst van de specifieke renners. Misschien moet daarnaast nog gekeken worden naar de lichaamsvorm van de renners. Welk lichaam is het meest aerodynamische en ondervindt de minste luchtweerstand ? Over vermogens en dergelijke vond ik het navolgende nog op het internet. Misschien niet voor iedereen even interessant, maar dan toch voor de liefhebbers !

Vermogen

Het Vermogen is de hoeveelheid arbeid per seconde;

Vermogen = Kracht x verplaatsing per seconde = Kracht x snelheid

De eenheid van vermogen is de Watt (W).

Wanneer een persoon van 70 kg een trap van 2.70 meter op loopt, levert hij een arbeid gelijk aan $70 \times 9.81 \times 2.70 = 1854$ Joule. Doet hij dit in 5 seconden dan heeft hij een vermogen van $1854/5 = 370$ W ontwikkeld gedurende 5 seconden. * zwaartekracht.

Op rustige training leveren wielrenners tussen 200 en 300 W. Wanneer het er echt op aan komt, b.v. een zware klim of een tijdrut draaien toppers tussen 400 en 450 W, met eventueel korte pieken van 550 tot 600 W.

Dit staat los van de fysiologische aspecten, zoals het zuurstofverbruik (VO₂), concentratie aan bloedlactaat, hartslag, omslagpunten etc...

Hoeveel arbeid kan “de machine” leveren bij een bepaalde intensiteit, of anders gezegd; hoe lang kan je een bepaalde inspanning vol houden.

De prestatie van een wielrenner kunnen we beschrijven aan de hand van twee gegevens; het **Kritisch Vermogen**, en de **totale anaerobe capaciteit**.

Het **kritisch vermogen** (P_{KV}) is het vermogen dat de renner theoretisch oneindig lang kan volhouden. Dit komt overeen met het maximaal aerob vermogen P_{AE} , waarvoor de type 1 spieren verantwoordelijk zijn. Dit maximaal aerob vermogen komt ongeveer overeen met het vermogen dat gemeten wordt bij anaerobe drempel van 4 mmol/l lactaatconcentratie in het bloed.

Het specifiek vermogen is het maximaal aerob vermogen gedeeld door de lichaamsmassa. Dit specifiek vermogen is allesbepalend voor klimmers.

Het oppervlak-specifiek vermogen is het maximaal aerob vermogen gedeeld door het frontaal oppervlak. De anaerobe capaciteit (AEWC = AnaErobic Work Capacity) wordt uitgedrukt in kJ of kcal en is de totale hoeveelheid arbeid dat de renner op anaerobe manier kan leveren. Wanneer deze capaciteit wordt overschreden verzuren de spieren, (komt de man met de hamer, en valt de renner stil.

Het oppervlak-specifiek vermogen en de juiste dosering van kritisch vermogen en AEWC is zeer belangrijk voor tijdrijders. Soms worden de begrippen Kracht en Vermogen (Power) door elkaar gehaald. Zo zei men wel dat Vinokourov met groot verzet en veel "power" naar boven ging, terwijl in werkelijkheid een renner met een "klein molentje" (Froome ?) sneller gaat en dus meer vermogen met minder kracht ontwikkelt.

Het totale vermogen (P) dat een fietser bij constante snelheid levert wordt gebruikt om de 3 weerstanden te overwinnen, m.a.w. de rolweerstand, de luchtweerstand en de klim- of zwaartekrachtswaerstand. Indien hij wil versnellen moet hij nog extra kracht en vermogen leveren, m.a.w.

$$P = P_{rol} + P_{lucht} + P_{klim} + P_{versnellen}$$

Deze $P_{versnelling}$ lijkt bij Froome nog steeds dik in orde te zijn.

Veel plezier en tot snel, bij Aulnettes of bij ons Tourspel !