

DIT WEEKEINDE

3 ZO HERKENT

U EEN
Valse Appel!

7 WILLEM DUYS

RAAKT 'M MET
VEEL EFFECT

ZATERDAG 30 JULI 1988

No. 31.273

IS DEZE MAN VANAVOND WERELD- KAMPIOEN TRIATHLON?

door RON COUWENHOVEN

Fotografie: Frits van Goens

Axel Koenders is de snelste van Europa op de hele triathlon: 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42,195 km hardlopen.

Vandaag wil hij ook de snelste van de wereld worden. Dan moet hij minstens 8 minuten en 37 seconden van zijn persoonlijke record afhalen. Om dat te bereiken is hij zich in zijn vakantie al zes weken lang aan het afbeulen. Ook de wetenschap is ingeschakeld. In het lab zijn nauwkeurig de grenzen van zijn uithoudingsvermogen vastgesteld. Volgens inspanningsfysioloog Jos Geysel kan Axel meer zuurstof in zich opnemen dan welke andere topsporter ter wereld ook! Hij weet nu precies hoe ver hij kan en moet gaan. Zal het hem lukken? Vanavond weten we het.

Op de hometrainer zonder wielen spurt Axel Koenders tegen het eindeloze niets. Via een lange slang is hij aan een zuurstofanalyse-apparaat verbonden. Jos Geysel leest de meters af. Hij knikt tevreden.

„Axel's maximale zuurstofopname is 80 milliliter per kilogram lichaamsgewicht,” zegt de inspanningsfysioloog. „Dat is een soort wereldrecord. Ik kan me niet herinneren dat er ooit ergens zo'n eenheid is gemeten bij een atleet. Een normale recreant haalt 40 à 50 milliliter en kan dan plusminus een halfuur maximaal presteren. Axel houdt dat tussen de vier en vijf uur vol.”

De tijd dat de kampioen van de triathlon en zijn trainer nog aan wilde wielervedstrijdes in de provincie deelnamen en gebrekkige aerodynamica toepasten door met een badmuts op de schedel aan de start te verschijnen, is alweer tien jaar voorbij. Ze werden uitgelachen en sommige concurrenten verzetten zich bij de organisaties van te voren telefonisch tegen de „ongoorloofde” trucs van het Ouderkerkse koppel.

De wetenschap van toen is omgezet in full-professionele begeleiding. Geysel is wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit van Amsterdam en toptrainer — de schaatskernploeg schaaft inmiddels onder zijn leiding aan de conditie — en Koenders is Europees kampioen triathlon. De enige eigenlijk die de Amerikaanse toppers kan bedreigen.

Als nieuwe uitdaging heeft hij nu een aanval op het wereldrecord hele triathlon op zijn programma gezet. Die zal vandaag in het Westduitse Roth bij Neurenberg plaatsvinden en dan moet hij onder de 8 uur 27 minuten en 46 seconden duiken, die de Amerikaan Scott Tinley twee jaar terug in Zweden neerzette over de 3,8 kilometer

AMSTERDAM, zaterdag K12 07 is een weinig aantrekkelijk grauw betonnen hok ergens diep in de catacomben van het faculteitsgebouw van het AMC. Op onbegrijpelijke apparatuur lichten digitale meters op. Printers spugen meters papier uit, boordevol cijfertjes en grafieken.

„Dat is 8 minuten en 36 seconden sneller dan de beste tijd van Axel Koenders. „Diep in mijn hart wil ik gewoon één keer de snelste zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer en 195 meter hardlopen. Dat is 8 minuten en 36 seconden sneller dan de beste tijd van Axel Koenders. „Diep in mijn hart wil ik gewoon één keer de snelste

„Axel's capaciteit om zuurstof op te nemen is al een soort wereldrecord”

van de hele wereld zijn,” zegt hij. „Al is het maar voor een maand. Dat maakt niet uit.”

De voorbereiding is inmiddels zes weken in volle gang en heeft de laatste twee weken in Roth geleid tot een trainingsintensiteit van 35 à 40 uur per week. „Dat komt neer op zo'n 20 kilometer zwemmen, 600 à 700 kilometer fietsen en 100 kilometer hardlopen per week,” zegt Koenders.

De dag begon om zes uur 's ochtends en de trainingen gingen door tot vier, vijf uur 's middags. „Volle werkdagen,” zegt Geysel, „een andere methode is er niet om deze duursport op absoluut topniveau te bedrijven. Dat is ook de reden waarom Koenders in West-Europa op zo'n eenzame hoogte staat over de hele afstand. Hij kan die ar-

beid opbrengen en hij is geen full-prof. Axel begint pas echt te trainen als hij vakantie heeft en dat is nu. Jongens als Barel, Kiens en Stam doen liever kortere afstanden. Dan kunnen ze meer wedstrijden doen en dat betekent hogere inkomsten. Zij moeten tenslotte van deze sport leven.”

Voor vandaag betekent het dat Koenders, 28 jaar en leeraar aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam, de 3,8 kilometer in 54 minuten moet zwemmen, de 180 kilometer in 4 uur en 25 minuten moet fietsen en de marathon in 2 uur en 56 minuten moet lopen.

„Met het fietsen denk ik nog behoorlijk wat winst te halen,” zegt hij. „Sinds kort rij ik met een verlengd ossekop-stuur, waardoor mijn bovenlichaam in de ideale aerodynamische eivorm komt te liggen. Uit proefnemingen is gebleken dat hierdoor wel 10 tot 15 seconden winst per tien kilometer kan worden gehaald, terwijl de techniek niet ten koste gaat van je normale positie op de racefiets.”

Het nieuwe stuur, dat vorig jaar in Zweden geïntroduceerd werd door de Engelsman Glenn Cook, testte hij uit op de vaste trainingsronde in de polder bij Ouderkerk. „Je ligt met je armen op het stuur, waardoor je lichaam iets verder naar voren schuift en de schouders wat worden samengedrukt,” zegt Geysel. In de praktijk leverde het veel voordeel op.”

Koenders reed in de eerste grote training die hij met dit stuur deed, rond de Haarlemmermeer. „Nog nooit was ik



■ Als deze benen dit 2 uur en 56 minuten volhouden, dan wordt de marathon in de gestelde tijd afgelegd.

beneden de anderhalf uur gekomen over die 60 kilometer,” zegt hij. „Die keer was ik na 1 uur 27 minuten en 45 seconden terug. Ik denk er op de 180 kilometer zeker vijf tot negen minuten door te winnen.”

Lukt dat, dan is hij de eerste atleet ter wereld die de 180 kilometer binnen de triathlon met een gemiddelde van 40 kilometer per uur aflegt. Hij is al de vervuit de

snelste op dit onderdeel met een tijd van 4.39.01, waarin ook nog een lange wissel van het water naar de racefiets zit.

„Het is voor mij een raadsel waarom de toppers uit de Tour de France deze sturen nog niet gebruiken in de tijdritten. Het voordeel is in de praktijk al duidelijk bewezen,” zegt hij.

Jos Geysel maakt met Koenders al jaren gebruik van het parkoers in de polder. „Ik ben niet zo'n windtunnelfanaat,” zegt hij, „omdat daarin altijd sprake is van gelijkmatische windsnelheid, terwijl dat in de praktijk nooit zo is. Daarom hebben we een gestandaardiseerd parkoers uitgezet. Een atleet in topvorm presteert heel gelijkmatig. Nieuwtjes testen we daarom altijd op dat circuit en als het voldoet wordt het in de wedstrijd toegepast.”

In Axel Koenders heeft hij de ideale partner gevonden. Zijn dorpsgeenoot is net als hij een fervent aanhanger van wetenschappelijke begeleiding in de topsport. „Het houdt ook je geest goed,” vindt Koenders. „Het idee dat dit soort wedstrijden gedaan kan worden met de oogkleppen op en het verstand op nul, is onzin. Je moet er juist honderd procent met je gedachten bij zijn. Anders gaat het fout. Het steeds maar weer alert zijn op nieuwe dingen: aerodynamica, verbeteringen in de voeding en de kleding, spelen een beslissende rol. Voor mij is het ook een onderdeel van de mentale voorbereiding. Meer dan een maand voor deze wedstrijd waren we al intensief bezig met nieuwe aerodynamica aan de fiets. Daar ben je bui-

ten de training ook mee bezig en op die manier gaat die wedstrijd steeds meer voor je leven.”

Of hij gebruik zal maken van de laatste nieuwtjes op het gebied van de verminderde luchtweerstand is nog de vraag. Het frame van de fiets is geheel dichtgemaakt tot boven het achterwiel.

„Officieel mag je niets toevoegen aan de fiets,” zegt Jos Geysel. „Daarom hebben we een frame ontworpen dat wel dicht is, maar toch geheel uit buizen bestaat. Hierdoor zijn een aantal remmende luchtverwelingen binnen het orthodoxe frame en achter het zadel weggenomen. We moeten de jury ermee overtuigen, zodat ze niet te lang

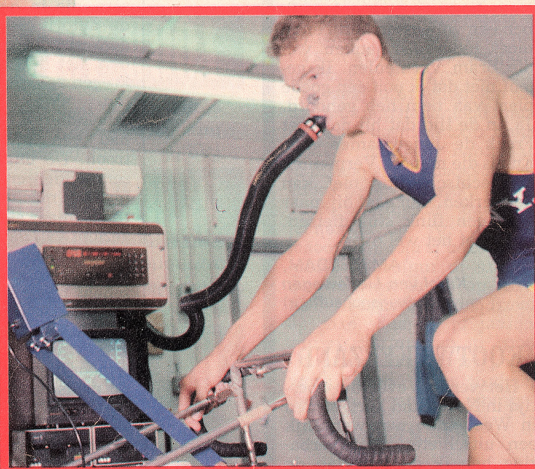
Acht uur lang moet zijn hartslag tien slagen onder de 170 per minuut blijven

kunnen nadenken of het wel of niet geoorloofd is. Wordt die fiets erkend, dan zal Axel nog meer tijdswinst kunnen boeken.”

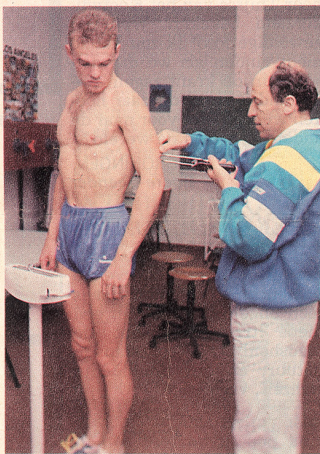
Onder normale omstandigheden rijdt Koenders op de racefiets altijd met een hartslagmeter, zodat hij kan zien of hij niet over zijn toeren gaat. Zijn maximale hartslag



■ Foto boven: Trainen voor de volledige marathon, die na het zwemmen en het fietsen nog eens moet worden afgelegd. Jos Geysel houdt met de apparatuur precies de verrichtingen in de gaten.



■ Foto's links en boven: Met een klem op de neus en een slang in de mond wordt de maximale hoeveelheid zuurstof gemeten die Axel Koenders kan opnemen tijdens de training op de home trainer.



■ Foto rechts: Voor de zekerheid wordt nog even de „vetmeter” gehanteerd.

is 170 per minuut, waar hij acht uur lang tien slagen onder moet zien te blijven om optimaal te presteren. In Roth zal hij het zonder moeten doen, „omdat het te veel tijd kost om dat ding na het zwemmen om te doen,” zegt Geysel.

„De ervaring in de loop der jaren heeft mij wel geleerd hoe ik dat op andere wijze kan controleren,” zegt Koenders. „Mijn beentempo bij het fietsen is 90 à 95 omwentelingen per minuut. Dan rij ik op supplees en heb toch het goede tempo. Vroeger telde ik dat 15 seconden lang en vermenigvuldigde dat dan met vier. Nu voel ik automatisch of ik goed draai.”

Bovendien zijn er strakke tijdschema's waar hij zich op moet richten. In de marathon moet hij elke kilometer afleggen in 4 minuten en 5 seconden, zodat hij uiteindelijk ver onder de drie uur zal uitkomen. Tot op heden lukte hem dat in een triathlon nog nooit. „Mijn beste tijd was 3 uur en 3 minuten,” zegt hij. „Toen werd ik in Finland Europees kampioen, maar ik heb die dag hele stukken wandelend afgelegd, omdat mijn voorsprong op nummer twee al ruim genoeg was om te winnen en de eindtijd niet van belang was.”

Hij kwam toen wel op 8.36.22 uit. Zijn beste prestatie tot dan toe. Vijf, zes jaar geleden nog maar werd triathlon als een vrijwel onmogelijk prestatie, uitsluitend weggelegd voor supermannen, beschouwd. Die tijd is voorbij. „Gekkenwerk is het zeker niet,” zegt Koenders. „Ik denk zelfs dat het heel blessure-preventief werkt. De training voor verschillende disciplines voorkomt eenzijdigheid van je spierstelsel, zoals je bij andere sporters wel ziet optreden. Vroeger was ik ook wel blessuregevoelig, toen ik nog alleen aan wielrennen deed, maar nu heb ik nooit wat. Ik heb zelfs het gevoel dat ik door al die looptrainingen beter ben gaan fietsen.”