FIETSER\_WORDT\_LOPER

**Renners spreken renners toe**

***Verschillende wielerkampioenen hebben zich na hun wielercarrière gewaagd aan marathons of trails. Verhalen en getuigenissen.***

Opgetekend door Eric Verschueren

# Lance Armstrong

**40 jaar**

15 jaar beroepswielrenner bij Motorola, Cofidis, US Postal, Discovery Channel, Astana en Radioshack – 7 overwinningen in de Ronde van Frankrijk (van 1999 tot 2005) + wereldkampioen in 1993 – Beste tijd op de marathon: 2u46’43 (New York 2007).

*Voor ik sterf, wil ik de ex-beroepswielrenner zijn die de snelste marathon heeft gelopen*. Dat zei ex-wielrenner Lance Armstrong in 2010. Eens te meer een spelletje blufpoker? Zo zou je het inderdaad kunnen noemen. Temeer omdat niemand hem blijkbaar op de hoogte heeft gebracht van de prestatie van zijn voormalige collega Victor Gonzalo (die in 2007 een marathon liep in 2u21’55). Het is dus wel mogelijk, maar verre van zeker! Armstrong heeft ons al gewend aan zoveel onwaarschijnlijke prestaties, met zijn 7 overwinningen in de Ronde van Frankrijk na zijn herstel van teelbalkanker, of het feit dat hij bij zijn comeback in 2009 nog derde is geworden en op die manier het recordaantal podiumplaatsen (8) van Raymond Poulidor in de jaren 70 evenaarde. Armstrong lijkt trouwens een echte strategie te hebben om zijn nieuwe doelstelling te bereiken. In 2011 heeft hij een overeenkomst gesloten met Alberto Salazar, de Amerikaanse loper van Cubaanse afkomst die drie keer de marathon van New York op zijn naam schreef (81, 82, 83). *Jij moet me helpen om de marathon te lopen in 2u30 en fris als een hoentje te finishen*, zo luidde zijn verzoek aan Salazar. *Want als ik dat kan, zou ik ook in staat geweest zijn om 2u50 à 2u55 te lopen op het einde van een Ironman. En daarmee kan ik Hawaï winnen*. Want Armstrong koestert niet alleen de ambitie om de snelste ex-wielrenner op de marathon te zijn, hij wil ook schitteren in de triatlon, en wel op de lange afstand (\*).Salazar, die op dit ogenblik als consultant werkt bij Nike, heeft Armstrong gefilmd tijdens het lopen. Hij heeft hem advies gegeven en trainingsschema’s samengesteld die de Texaan thuis, in Aspen, Colorado, kan volgen. Wat zijn z’n kansen? *Toen hij in 2007 New York liep in 2u46, was Lance niet echt voorbereid*, analyseert Salazar. *Hij liet me verstaan dat zijn langste training voor die wedstrijd niet meer dan 10 mijl was (iets meer dan 16 kilometer). Ik denk niet dat hij in New York zijn hele potentieel heeft benut. Het kan dus zeker beter*. Zou dat volstaan om 15 à 20 minuten van zijn tijd af te krijgen? De specialisten die wij hebben geraadpleegd twijfelen daar nog steeds aan. Armstrong zou er verschrikkelijk hard voor moeten werken en volledig gespaard moeten blijven van kwaaltjes of fysieke tegenslag. Het is echter bekend dat de Amerikaan bij zijn tweede sportieve pensionering (eigenlijk zijn derde als we er de onderbreking van1996 tot 1998 bijrekenen, toen hij kanker had), al last had aan zijn linkerknie. Begin 2011 moest hij hierdoor op het laatste nippertje afzeggen voor de sprinttriatlon van Rotorua (Nieuw-Zeeland). Armstrong sprak toen zelfs over een chirurgische ingreep. Informatie of intoxicatie? We weten dat hij drie weken later al heeft deelgenomen aan een halve marathon dicht bij hem thuis en die in 1u22 voltooide. Begin april heeft hij zich ook ingeschreven voor een wedstrijd in open water over de Ironmanafstand, 3,8 kilometer. In zwempak en in het ijskoude water (15,5°), deed hij er 49 minuten over. Dat is niet slecht! Ter vergelijking: Chris McCormack, die vorig jaar de beroemde Ironman van Hawaï won, kwam na 51 minuten uit het water. Vlak voor zijn veertigste droomt Armstrong er dus van om Cormack te kloppen en de beste te worden van de mooiste Ironman ter wereld. Zal hij daarin slagen? Het antwoord volgt op 8 oktober.

(\*) de triatlon is voor hem geen nieuwigheid. Hij beoefende deze sport van zijn 13de tot zijn 17de en werd in 1988 kampioen van de VS op de *sprint*afstand.

# Victor Gonzalo

**44 jaar**

4 jaar professioneel wielrenner bij Reynolds, Banesto en Clas-Cajastur – Winnaar van het Bergcircuit in 1988 – Beste tijd op de marathon: 2u21’55 (Berlijn, 2007)

Als professioneel wielrenner heeft Victor Gonzalo geen onuitwisbare sporen nagelaten in de wielerkronieken. Rond het begin van de jaren 90 reed hij nochtans vier seizoenen lang in belangrijke ploegen, waardoor hij in aanraking kwam met topwielrenners als Tony Rominger of Pedro Delgado. *Maar ik kon met mijn benen niet bereiken wat ik met mijn hoofd wou*, legt hij uit. Op zijn 28ste beslist hij de fiets aan de haak te hangen en stopt hij een jaar of twee met alle serieuze fysieke activiteiten. Geleidelijk aan bekruipt hem opnieuw de zin om nog eens alles te geven. Maar welke sport wordt het? *Fietsen? Neen. Het heeft al heel lang geduurd voor ik nog eens op m’n fiets kroop om samen met mijn vrouw een ritje te doen*. Hij kiest dus voor hardlopen. *Op mijn veertiende had ik op school al een paar wedstrijden gelopen,* legt hij ons uit, stomverbaasd dat we zijn spoor hebben gevonden en ook geflatteerd wanneer hij verneemt dat hij blijkbaar het officieuze record heeft veroverd van de ex-profwielrenner die de snelste marathon heeft gelopen. De Catalaan vertelt dan hoe hij een aantal hindernissen moest overwinnen om een echte marathonloper te worden. *Mijn spierstelsel als wielrenner was niet ideaal voor een grote looppas,* vervolgt hij*. Mijn hamstrings waren bijvoorbeeld te kort. Ik heb heel veel getraind om daar verandering in te brengen. Verder moest ik mijn inspanningen op een andere manier leren indelen. In de loopsport blijft het de hele tijd intensief. Eén slecht moment en je kunt een ereplaats vergeten. Dat is in de wielersport wel anders. Ik heb ook mijn voeding moeten aanpassen. Toen ik mijn wielercarrière stopzette, was mijn lichaam gewend om rond de 5, 6 of 7000 calorieën per dag te verbruiken. Nu is dat 2500 en that’s it. Tot slot is er regelmaat van de wedstrijden. Als wielrenner zat ik op 70 wedstrijddagen per jaar. Als loper zijn dat er maximum 20, waaronder 3 marathons.* Dankzij vele pijnlijke rekoefeningen en intensieve trainingen presteert Gonzalo onwaarschijnlijk goed: 30 minuten op 10 kilometer, 1u6 op de halve en 2u21 op de hele marathon. Hij raakt stilaan bezeten van het hardlopen en beslist er zijn beroep van te maken. Vandaag leidt hij een bedrijf dat zijn naam draagt (*Victor Go*) en dat voor groepen marathonlopers trainingsschema’s beheert en verplaatsingen organiseert naar wedstrijden in de hele wereld. *In mijn eigen milieu ben ik gekend als de ex-wielrenner die marathons loopt*, stelt hij vast. *Op wereldvlak weet ik dat ik met mijn 2u20 en nog wat niet veel voorstel. Maar ik ben heel trots dat ik het zover heb gebracht terwijl ik 8 uur per dag werkte en voor mijn dochtertje zorgde. Met de marathon heb ik voor mezelf bewezen dat ik heel zware fysieke inspanningen aankon. En ik geniet er gewoon van. Dit jaar nog ben ik op de marathon van Barcelona 32ste geworden in het algemeen klassement, met een tijd van 2u34. Niet slecht voor een 44-jarige, toch?*

# Lauren Jalabert

**42 jaar**

14 jaar profwielrenner bij Toshiba, Once en Team CSC – Wereldkampioen tijdrijden in 1997. Winnaar in de Ronde van Spanje van 1995. 25 etappezeges tijdens grote rondes – Beste tijd op de marathon: 2u45’52 (Barcelona 2007)

Na 14 jaar professioneel wielrennen, waarvan hij er 4 beëindigde als beste renner ter wereld op de UCI-ranking, ging Laurent Jalabert op zoek naar andere uitdagingen. Speedbootracen, een boek schrijven, een wijnsoort creëren met de hulp van de wijnbouwers van Rabastens, grote VTT-raids… Tot hij zijn zinnen zette op het hardlopen. In 2005 waagde hij zich een eerste keer op de koninginnenafstand in New York en finishte na 2u55. De jaren daarna deed hij het nog beter, met 2u45 in Barcelona in 2007 en 1u16 op de halve marathon van Caussade. Maar dat was niet voldoende: in 2007 stapte hij over naar de triatlon, met onder meer een 76ste plaats in Hawaï (9u19’). In 2010 schakelde hij nog een tandje bij met een deelname aan de ultraloopwedstrijd *la Diagonale des Fous* op het eiland La Réunion, waar hij na 47 uur en 5 minuten als 717de finishte. Waar zal dat eindigen?

# Leontien Van Moorsel

**41 jaar**

4 olympische titels en 10 keer wereldkampioen op de weg en op de piste – Beste tijd op de marathon: 3u28’57 (Rotterdam 2008)

Het palmares van Leontien Van Moorsel is één van de mooiste uit de Nederlandse sport met onder meer 4 olympische titels (op de weg en op de piste), behaald in 2000 en 2004. Toen zij na de Spelen van Athene afscheid nam van het wielrennen, koos Van Moorsel, die in Nederland 6 keer tot sportvrouw van het jaar was verkozen, bijna logischerwijze voor de loopsport. Haar eerste marathon is die van New York, waar ze in 2007 finisht in 3u47. Dankzij een doorgedreven trainingsprogramma en strikte gewichtscontrole (tijdens haar wielercarrière schommelde haar gewicht tussen 45 en 85 kilo, nvdr), vestigt Van Moorsel in 2008 een persoonlijk record op eigen bodem, in Rotterdam, met een tijd van 3u28’57. Niet slecht!

# Sebastien Van den Abeel

**41 jaar**

2 jaar profwielrenner bij Cedico – Beste tijd op de marathon: 2u34’17 (Amsterdam 2010)

Hij is wat men noemt een trainingsbeest, zo’n kerel die niet genoeg krijgt van zware fysieke inspanningen. Als jongere was hij judoka. Tot hij het wou proberen op de fiets. Eerst als wielertoerist, vervolgens als amateur en tot slot als prof. De Belg Sebastien Van den Abeel was in zijn team Cedico-Ville van Charleroi onder meer ploegmaat van renners als Thierry Marichal of de Fransman Erwann Mentheour (1995 en 1996). Hij bleef nog enkele seizoenen deel uitmaken van het peloton, voor hij in 2005 overschakelde op de loopsport. Een schot in de roos! Algauw behaalt hij mooie resultaten: 2u37’15 op de marathon van Frankfurt in 2009, het jaar daarop 2u34’17 in Amsterdam. Van den Abeel sloot zich aan bij ACLO (atletiekclub van La Louvière) en wil nu proberen de grens van de 2u30 te doorbreken.

# Aline Camboulives

**37 jaar**

Ex-lid van de nationale wielerploeg van Frankrijk – Beste tijd op de marathon: 2u37’19 (Parijs 2007)

Op 37-jarige leeftijd heeft de Française Aline Camboulives twee goedgevulde sportcarrières. Gedurende een tiental seizoenen maakte zij deel uit van de Franse wielerploeg. In 2003 stopte ze na een dijbeenbreuk. Ze start op dat moment een eigen onderneming, trouwt en begint te lopen. Eerst een beetje en daarna veel, zowel op de weg als ook op bos- en bergpaadjes. In 2007 wordt ze 20ste op het Europees kampioenschap berglopen. Het jaar nadien laat ze een chrono van 2u37’19 optekenen op de marathon van Parijs. Een zeer knappe prestatie! Maar daar stopt het niet. Na de geboorte van dochtertje Astrid in 2009, wordt ze in november 2010 vice-kampioene van Frankrijk tijdens de marathon Nice-Cannes, nadat ze de helft van de wedstrijd op kop heeft gelopen.

***KADERTEKST 1***

**Wist je dat?**

Toen hij zijn fiets voorgoed aan de haak hing, was de Nederlandse sprinter Michael Boogerd van plan over te schakelen naar de loopsport. De man die tijdens de Ronde van Frankrijk 5 keer in de top 15 eindigde en 6 keer op het podium stond van de Amstel Gold Race – jammer genoeg nooit als winnaar – had de marathons van Rotterdam en New York zelfs al aangestipt in zijn agenda van 2008. Maar een ernstig ski-ongeval begin 2008 betekende meteen het einde van zijn plannen. De enige marathon waar hij nadien nog opgemerkt werd was een … spinning marathon.

***KADERTEKST 2***

**Zijn naam was Steve Larssen**

Niet alle verhalen over voormalige wielrenners die overschakelen naar de loopsport, kennen een happy end. Twee jaar geleden vernamen we dat de Amerikaanse ex-wielrenner Steve Larssen plotseling overleden was, waarschijnlijk aan de gevolgen van een virus, tijdens een training op een atletiekpiste in zijn buurt, in Bend (Oregon). Larsen was nog maar 39 jaar. Als wielrenner reed hij eerst voor Motorola, aan de zijde van een zekere Lance Armstrong, die toen nog in de beginfase van zijn carrière zat. In 1994 verliet Larssen het peloton om over te schakelen naar het mountainbiken. Later werd hij triatleet en in 2001 won hij de Ironman van Lake Placid met een tijd van 8u33. Hij slaagde erin tijdens die triatlon zijn marathon af te werken in minder dan drie uur (2u56). Hetzelfde jaar eindigde hij 9de bij zijn eerste deelname aan de Ironman van Hawaï. Wanneer hij niet aan het trainen was, werkte hij als immobiliënmakelaar of hield hij zich bezig met zijn vijf kinderen. Steve Larssen heeft een enorme leegte achtergelaten.

***KADERTEKST 3***

**Wist je dat?**

De jonge Bernard Hinault (vijfvoudig Tourwinnaar) was een niet onverdienstelijke hardloper. Op zijn 14de eindigde hij zelfs op de tiende plaats in het nationale veldloopkampioenschap.

***KADERTEKST 4***

**De capriolen van Escartín**

Ken je ze nog? Martin Fiz (rechts) is die Spaanse hardloper die in 1995 wereldkampioen werd op de marathon. Fernando Escartín (links) eindigde in de Ronde van Frankrijk vijf keer in de top 10, waaronder één keer als derde (1999). Fiz en Escartín zijn beste vrienden en in 2005 daagden ze elkaar uit: Fiz moest de Quebrantahuesos, een wielerwedstrijd in de Pyreneeën over 205 kilometer met een aantal cols van eerste categorie, uitrijden in minder dan 6u45. Escartín moest de marathon van Vittoria, ook in Spanje, uitlopen in minder dan 3 uur. En ze slaagden er nog ook! Maar zonder veel overschot, vrij nipt zelfs: Fiz deed er 6u41’ over en Escartín 2u56.

***KADERTEKST 5***

## De verloren weddenschap van Mark Allen

Op de Spelen van Sydney in 2000 maakte de triatlon zijn entrée als olympische sport. Te laat voor de Amerikaan Mark Allen, één van de grootste triatleten, die onder meer zes keer de beroemde Ironman van Hawaï op zijn naam mocht schrijven. Om aan de Olympische Spelen te kunnen deelnemen, had hij zich in 1995 dus maar proberen te kwalificeren voor het Amerikaanse marathonteam. Daarvoor moest hij de afstand afleggen in minder dan 2u22. Zijn persoonlijk record op de marathon was tot dan toe 2u40. Ver boven zijn doel, maar gelopen tijdens een triatlon, dus na 3,8 kilometer zwemmen en 180 kilometer fietsen. Hij zette dus alles in op een toptijd… Zonder succes, helaas!

***KADERTEKST 6***

**De beste marathonloper onder de triatleten**

We schreven al dat de Spanjaard Victor Gonzalo op dit ogenblik de beste marathontijd heeft van alle ex-wielrenners. Bij de triatleten lijkt de Chileen Cristian Bustos (2de op de Ironman van Hawaï in 1992 en 4 keer top 10 van deze wedstrijd) de snelste. Zijn persoonlijk record op de marathon bedraagt immers 2u19’11. Kleine opmerking: hij liep die tijd in 1987, dus vóór hij zijn carrière als triatleet startte.