



Profwielrenners Jetse Bol en Laurens ten Dam

Duursport en zonbelasting

Frans Meulenberg

Na dit seizoen stopt hij ermee: profwielrenner Laurens ten Dam: "Ik zal altijd blijven fietsen, maar ik stop als prof. Ik word in november 39 en ben dan zestien jaar prof geweest. Dat had ik van tevoren niet gedacht, toen ik begon als wielrennertje." Zijn collega Jetse Bol is jonger, fietst nu 11 jaar, en is zeker van plan nog een paar jaar door te gaan. Een dubbele visie vanuit het peloton op langzaam leven en snel fietsen, alsook kansen die er komen en nooit opgeven.



Eind augustus 2019 is Ten Dam, met vrouw en jonge kinderen, op de terugweg naar huis vanaf hun vakantieadres in de Cevennen, een streek en bergketen in het Centraal Massief in Zuid-Frankrijk. Bol herstelt, half september, nog van zijn inspanningen in de Ronde van Spanje.

VERGROOTGLAS

Is een wielrenner een sportman of een artiest?

Na een schaterlach verklaren beiden: "Uiteindelijk is een wielrenner dat allebei. In de eerste plaats is hij sowieso een topsporter, zonder meer." Ten Dam: "Van de andere kant is een koers ook bedoeld om mensen blij te maken en te vermaken. Of dat nu het publiek is langs de kant van de weg of de

mensen voor de televisie. In die zin zie ik mijzelf zeker ook als een artiest." Volgens Bol verschilt dat "van wedstrijd tot wedstrijd. Als het vergrootglas van de media op een evenement staat, haalt dat de showman in de sporter naar boven. De media zijn niet zonder reden dol op iemand als Peter Sagan."

In welke rol dan: als clown, variété-artiest of...?

"Dat verschilt van renner tot renner", zegt Bol, "want in het peloton zijn er voldoende renners die liever op de achtergrond blijven, die dus geen behoefte hebben aan de spotlights".

Ten Dam is specifiek in zijn antwoord: "In ieder geval als een entertainer. Ik zie het meer als een mooie theatervoorstelling, al is het dan wel een langdurige voorstelling".

Directie NVDV

Laurens Ten Dam (1980) begon zijn professionele carrière in 2004 bij Bankgiroloterij en was daarna actief bij achtereenvolgens de ploegen van Shimano-Memory Corp, Unibet.com, Rabobank, Belkin, Lotto-Jumbo, Giant-Alpecin, Sunweb en CCC. Achttien keer deed hij mee aan een grote ronde: tien keer aan de Tour de France, vier keer de Giro d'Italia en ook vier keer de Vuelta a España. Met de achtste plaats in de Vuelta van 2012 behaalde hij zijn beste eindklassering in een grote ronde en hij werd daarnaast één keer negende (2014) en één keer dertiende (2013) in de Tour de France. In dienst van zijn kopman hielp hij de Rus Denis Mensjov aan de zege in de Giro (2009) en Tom Dumoulin aan diens legendarische overwinning in de Giro van 2017. Een veelwinnaar is hij niet, met één ritzege in het Critérium International in 2008. Hij zei daarover in de *Volkscrant*: "Dat is veel te lang geleden. Ik ben niet zo goed in winnen. Misschien mis ik het ultieme killer-instinct. Mijn trainers vinden dat ik een *freak of nature* ben. Ik heb bijzondere spiervezels, ben niet snel, kan niet in het rood rijden, maar ik verzuur ook niet. Ik rijd net zo hard een klim van 8 minuten op als eentje van een uur." Tijdens de Tour de France van 2013 verwierf Ten Dam landelijke bekendheid als de helft van het wielrenduo 'Bau en Lau' (samen met ploeggenoot Bauke Mollema).

Wanneer is het lichaam van een topsporter opgebruikt?

"Of mijn lichaam 'op' raakt, durf ik niet te zeggen", aldus Ten Dam. "Wat ik wel nadrukkelijk merk, is dat het langer duurt voordat het lichaam herstelt van een inspanning. Die tekenen zijn onmiskenbaar."

RISICO OP HUIDKANKER

De conditie van de huid, heeft dat jullie aandacht en/of de aandacht van jullie verzorger?

Ten Dam zegt, en krijgt daarin bijval van Bol: "Het kapitaal van een topsporter is zijn lichaam. Daar hoort een uitmuntende lichaamsverzorging bij om dat lijf in een optimale conditie te krijgen en, zoals gezegd, te helpen met een snel herstel van de inspanningen. Zo is de vochtbalans van belang, alsook de voeding, de massages en de medische hulp annex verzorging na de onvermijdelijke valpartijen, al hoop je als renner altijd dat het bij schaafwonden blijft. Het antwoord op de vraag is dus 'ja', zowel een renner als het team verzorgers letten scherp op de conditie van het lichaam." Bol voegt hieraan toe: "Ik kan mij herinneren dat ik mij één keer niet heb ingesmeerd, het schoot er gewoon bij in. Die dag koersten we ook nog eens op hoogte (1.000 meter) in de buurt van Madrid. Het resultaat was dat ik meteen verbrandde. Dat gebeurt mij nooit weer." Laconieker is

Ten Dam: "Huidverzorging staat niet primair. Het is meer een bijkomende factor."

Zijn jullie je bewust van het verhoogde risico op huidkanker?

Ten Dam reageert uitgesproken: "Nauwelijks tot niet, eerlijk gezegd. Het is wel zo dat we meer zonnebrandcrème smeren dan voorheen, aan het begin van mijn carrière. Vaker smeren én met een hogere beschermingsfactor. Dat betreft natuurlijk vooral die lichaamsdelen die onbedekt zijn: benen, armen, nek en neus." Bol is het daarmee eens: "Zeer zeker, meer dan vroeger het geval was. Een wielrenner begeeft zich immers vijf uur lang in korte broek en koerstrui met korte mouwen in de buitenlucht, onder een soms brandende zon, en af en toe in het hooggebergte. Mijn vrouw blijft alsmat herhalen: 'denk eraan ... wél insmeren, wél insmeren!'"

Het lijkt erop dat je vrouw in deze meer invloed heeft dan je ploegleider...

"Ik kan dat alleen maar bevestigen", grijnst hij met enige ironie.

Leeft het risico op huidkanker binnen het peloton?

Zonder enige aarzeling antwoordt Ten Dam: "Geenszins." Bol verklaart: "Ik heb bij diverse ploegen gereden, en ik heb gemerkt dat vooral Australische coureurs zich zeer bewust zijn van het risico op huidkanker. Voor andere renners geldt dat in veel mindere mate."

© Dreamstime.com



Jetse Bol (1989) startte zijn professionele carrière als wielrenner bij de Rabobankploeg die later overging in Belkin. In 2009 won hij het eind- en jongerenklassement van Olympia's Tour. Hij won die koers later ook in 2011 en 2015. Memorabel is ook de laatste plek in de Giro d'Italia van 2014. Etappezeges haalde hij in de Ronde van Normandië en de Ronde van Bretagne. Sinds 2018 rijdt hij voor de Spaanse ploeg Burgos-BH. Dit jaar was hij dicht bij een etappeoverwinning in de vijfde etappe van de Ronde van Spanje; hij werd tweede achter zijn ploeggenoot Angel Madrazo: "Dichterbij zal ik vermoedelijk ook niet komen. Al denk ik nog wel eens terug aan dat moment en vraag mij dan af: 'Wat had ik beter kunnen doen om wél te winnen'. Maar dat is zo'n typische achteraf-overweging." Hij spreekt in ieder geval tegen dat er vanuit de ploegleiderswagons de instructie kwam dat zijn ploeggenoot moest winnen. Bol is het type nuchtere Hollander: "Ik weet dat ik niet de slechtste wielrenner ben, al ben ik zeker evenmin de allerbeste". Hij erkent het uitzonderlijke talent van Vuelta-winnaar Primož Roglič, al koestert hij vooral ontzag voor Robert Geesink: "Als ik zie wat hij heeft meegemaakt, die talloze tegenslagen en valpartijen, dan bewonder ik oprecht diens doorzettingsvermogen."



© Shutterstock.com

Is het mogelijk om binnen het peloton echte vriendschap te sluiten?

De vraag leidt tot schouderophalen. Wielrenners zijn altijd onderweg en wisselen nu eenmaal regelmatig van ploeg. "Vergis je niet, het professionele wielrennen is een lastige alsook kleine sport. Een profvoetballer kan altijd wel ergens terecht, waar in het peloton slechts een beperkt aantal renners actief kunnen zijn. Al zijn er altijd 1 of 2 mensen met wie je contact houdt", verklaart Bol. "Het komt wel degelijk voor", voegt Ten Dam hieraan toe, "maar in de regel is het toch 'uit het oog, uit het hart'".

Ten Dam is niet bang na zijn carrière in een zwart gat terecht te komen. Zo startte hij met een eigen podcast met als titel *Live Slow, Ride Fast* (<https://www.dagennacht.nl/tip/live-slow-ride-fast-laurens-dam/>).

Kunnen we dat zien als een levensmotto?

"Je zou het zo zeker kunnen beschouwen. Want ik verheug mij erop straks genoeg tijd te hebben voor andere leuke dingen, zoals goede koffie, een lekker wijntje, prima eten en kamperen. Voor mij hoeft dat allemaal niet luxe te zijn of al te verfijnd.

Dat zijn geen verrassende dingen, dat weet ik ook wel, want half Nederland vindt dat alles aantrekkelijk om te doen." Ook Bol heeft een motto: "Er komen kansen, geef nooit op!" Hij licht dit toe. "Nadat ik als talent begon bij de Rabobank moest ik na drie jaar een stapje terug doen en als amateur/semiprof aan de slag gaan. Daarna kreeg ik de kans op een tweede carrière als wielrenner, via een Colombiaanse ploeg, in een Spaans team. Toen besepte ik pas goed wat een bevoorrecht mens ik ben om dit vak te mogen uitoefenen en te mogen blijven koersen."

Goh, topsporters lijken wel gewone mensen, als ik dat zo beluister...

Ten Dam: "Zo is het maar net. Op een trainingskamp mag ik graag Netflixen. Wat ook weer heel erg gangbaar is ..."

CORRESPONDENTIEADRES

Frans Meulenberg

E-mail: f.meulenberg@nvdv.nl