

De kunst van het sprinten

MARTIN BONS BIJ UITGEVERIJ THOMAS RAP

De kunst van het dalen
De weg omhoog

Martin Bons

De kunst van het sprinten



2017

THOMAS RAP
AMSTERDAM

Copyright © 2017 Martin Bons
Omslagontwerp Moker Ontwerp
Foto auteur Jos Lammers
Vormgeving binnenwerk CeevanWee, Amsterdam
Druk Bariet Ten Brink, Meppel
ISBN 978 94 004 0783 1
NUR 491/301

thomasrap.nl

Voor Liesbeth

*De sprinter telt
tot tien*

*wie niet weg is
is gezien*

Miel Vanstreels

Inhoud

Proloog	11
1 Het karakter van een sprinter	15
2 De parasieten van het peloton	20
3 Een sprinter moet van iedereen winnen	26
4 Ruimte innemen	31
5 De Heilige Graal	36
6 De held van Mark Cavendish	42
7 Sprinters zijn roddeltantes	47
8 De beste sprintrucs	52
9 Vertrouwen in het collectief	58
10 'Er is geloof ik een valpartij'	62
11 Psychologische oorlogsvoering	68
12 Ontregelen die boel	73
13 Strijkijzers	81
14 De mooiste gelaatsuitdrukking	86
15 De sprint als computerspelletje	91
16 Sprinten uit dankbaarheid	96
17 Jacques Esclassan wint wél	100
18 Jaan Kirsipuu is niet in Parijs	104
19 Het verschil tussen een rassprinter en een goede sprinter	109
20 Trainen op de kattensprong	116
21 Een strikt gedefinieerde hiërarchie	121

22	Brokkenpiloten	128
23	Abdoe en het rode vod	134
24	'Dichter op het wiel'	139
25	Ik bepaal mijn eigen koers	143
26	Sprinten met tegenwind	147
27	Beter een slechte beslissing dan geen beslissing	153
28	Het momentum	159
29	De tussensprint	164
30	De jury bepaalt	170
31	Het is een andere sprint na 260 kilometer	176
32	Beloven niet mee te sprinten	184
33	'Ich bin nicht so gut heute'	189
34	Een 'fingerlicking good sprint'	194
35	De ongeschreven regel	198
36	Sprintinstinct	203
	Epiloog	207

BIJLAGE A	De 25 beste sprinters aller tijden	212
-----------	------------------------------------	-----

BIJLAGE B	25 tips om beter te sprinten	216
-----------	------------------------------	-----

Verantwoording	218
----------------	-----

Proloog

Op 29 juli 2012 reed Karsten Kroon met zijn toenmalige trainingsmaat Laurens ten Dam een ronde voor het einde op kop van de Profronde van Tiel. Ze moesten tegen elkaar sprinten om de zege. Kroon won en zei na afloop: ‘Ik maakte me eerlijk gezegd geen moment zorgen. Met Laurens durf ik wel op mijn sprint te vertrouwen. In de finale wachtte ik tot hij de sprint aan zou gaan. Het duurde even voor ik besepte dat hij daar al mee bezig was.’

Laurens ten Dam kan niet sprinten. Dat is vervelend voor hem. Een koers eindigt vrijwel altijd in een sprint. Of het nou een massasprint, een kopgroep van zeven die om de zege moet sprinten of een sprint-à-deux is. Negen van de tien keer komen renners met meerderen tegelijk aan. Zelfs de rit naar Alpe d’Huez wordt wel eens beslist in een sprint. Als een renner niet kan sprinten, is dat een bron van frustratie.

Sinds 2007 organiseer ik met een collega de nos-Met het Oog op Morgen Wielerbokaal. Het is een wedstrijd van 31 kilometer (tien ronden van 3,1 kilometer) op een autovrij parcours in Spaarndam. Het is een koers voor journalisten, voor gasten die in het programma komen en voor vrienden en bekenden. Dit jaar wordt de tiende

editie gereden. In al die jaren hebben we alles meegeemaakt wat in een echte koers ook gebeurt: vroege vluchters, valpartijen, combines en massasprints. Met die laatste is ook het grote manco van de ‘Oogbokaal’ benoemd. De wedstrijd wordt gereden op een vlak parcours en eindigt altijd in een massasprint. Alleen *Oog*-presentator Wilfried de Jong is het een keer gelukt de sprint te ontregelen. Tijdens de zevende editie demarreerde hij voor de laatste bocht en bleef de sprinters net voor.

Ik stond nooit op het podium, eindigde zelfs nooit bij de eerste twintig. Ik kan niet sprinten, en omdat de koers vrijwel altijd eindigt in een massasprint is eeuwige roem voor mij in Spaarndam niet weggelegd. Is het bij dalen de angst die me parten speelt, bij sprinten is het de explosiviteit die ik mis. Dat weet ik al heel lang en ik heb me daarom nooit gemengd in de sprint. Ik vind een massasprint wel fantastisch om te zien. Duwen en kwakken. Met zeventig kilometer tegen elkaar aanhangen. Het testosteron dat er aan alle kanten uit spuit. Machtig. Maar om dat zelf te doen was zinloos: geen talent.

Toch had ik er vorig jaar – na de negende editie, waarin ik zevenentwintigste werd – genoeg van om naamloos mee te rijden, om elke keer maar weer als pelotonvulling te dienen. Tijdens de jubileumeditie moest het anders. De tiende Oogbokaal zou vrijwel zeker weer een massasprint worden. Er was dus maar één mogelijkheid: ik moest leren sprinten. Maar ja, hoe doe je dat? Het is moeilijk om van een niet-sprinter een rappe renner te maken. Dat weet ik. Dat weet iedereen die het wielrennen volgt. Tot nu toe had ik me daar ook bij neergelegd: jammer, ik ben nu eenmaal geen sprinter, het is niet anders.

Maar hoezo: ik ben nu eenmaal geen sprinter, het is

niet anders? Bettine Vriesekoop zei eens dat ze zich altijd zo ergerde aan personen die dat zeiden. Vriesekoop: ‘Een mens kan leren.’ De Belgische sportarts Gerard Daniels, die tijdens wereldkampioenschappen Belgische wielerploegen bijstond, is het daarmee eens. Daniels kreeg renners bij zich die totaal gefrustreerd waren. Daniels: ‘Het is voor de sporter in competitie, bijzonder in het wielrennen, soms erg ontgoochelend wanneer een tegenstrever gedurende de ganse wedstrijd op reserve kan rijden om dan met een snelle eindsprint toch de bloemen weg te plukken. In mijn praktijk werd mij dikwijls, bijna smekend, de vraag gesteld of dat niet op een of andere manier te verhelpen viel. “Ja, dat kan,” antwoordde ik dan. Met wilskracht en volhardend trainen kan een renner zijn specifieke eigenschappen in die zin verbeteren dat de eindsprint geen nachtmerrie meer hoeft te zijn.’

Het beste bewijs van de gedachtegang van Daniels is Marcel Kittel. Die kwam bij Skil-Shimano binnen als een tijdrijder. ‘Maar,’ zei de Duitser, ‘het management wilde een sprinter van me maken. Dus ben ik heel anders gaan trainen.’ Het vervolg is bekend. Kittel werd de beste sprinter van de wereld; zowel in 2013 als in 2014 won hij vier etappes in de Tour de France.

Ik ben ook anders gaan trainen. Het verschil met andere jaren is dat ik voorgaande seizoenen vooral trainde om in de bergen goed te zijn. Dan ging ik naar Zuid-Limburg, maakte ritten van honderd kilometer en kwam tijdens het fietsen in een heerlijke cadans. Het was een prettige gemoedstoestand, waarbij ook altijd allerlei gedachten en herinneringen opborrelden waar ik lekker over kon dagdromen en nadenken. Nu deed ik intervaltraining en vooral oefeningen om krachtiger te worden,

om te kunnen exploderen. Het betekende dat ik veel meer bij de les moest blijven. Dat ging ook wel, maar op de een of andere manier is het onuitroeibaar: als ik op de fiets zit komen de gedachten en herinneringen vanzelf. Bevorderlijk voor mijn prestaties is het niet, maar ik hoef ook geen nieuwe Marcel Kittel te worden. Ik ambiëer alleen maar een podiumplek bij de Oogbokaal. Het liefst op de hoogste trede.

Het afgelopen jaar heb ik zo'n beetje alle literatuur doorgenomen, honderden massasprints bekeken en hard getraind om een betere sprinter te worden. Volgens Daniels moet dat zijn vruchten afwerpen: 'Als een renner ermee aan de slag gaat, zal hij boven zijn beperkingen uitstijgen, een veroverende stap vooruitzetten en zal hij terecht met de bloemen zwaaien.'

Ik ben er klaar voor.

I

Het karakter van een sprinter

‘Laatste ronde, laatste ronde.’

Een jurylid trekt aan de bel. Ik zit op de derde rij, in achtste positie. Het gaat goed. Ik heb nog steeds kans mijn eigen koers te winnen. We rijden 43 per uur. Over 3,1 kilometer, als het pak nog bij elkaar zit, zal ik zeker 15 kilometer harder moeten rijden om te winnen. De profs sprinten nog een heel stuk sneller. Toen de Tour in 2015 op Neeltje Jans finishte, haalde Fabian Cancellara de hoogste snelheid: 69,2 kilometer per uur. Maar dat was op natte wegen en in slecht weer. Robbie McEwen haalde ooit 73, Tom Boonen 74 en Mark Cavendish zelfs 78 kilometer per uur. Volgens de Brit is er ‘nooit sneller gesprint’.

Ik hoor de speaker namen noemen van mannen ‘die achter in het peloton zitten’. Nog één ronde. De sprint begint eigenlijk nu al. Fout, de sprint begon al bij de start. Fout, de sprint begon al een jaar geleden. Lance Armstrong zei altijd: ‘Mijn voorbereiding op de Tour? Die begint de dag nadat de Tour is afgelopen.’ En zo is het. De drie kilometer die nog resten, zijn slechts een optelsom van een jaar voorbereiding. Wat moest ik doen om een goede sprinter te worden? Hoe kon ik wel

sprints gaan winnen? Waar moest ik op trainen? Waar moest ik rekening mee houden? Natuurlijk, trainen tot ik erbij neer zou vallen. Ik ben naar de sportschool gegaan om meer kracht in mijn bovenbenen te krijgen, heb intervaltraining gedaan en leerde progressief sprinten (sprint van ongeveer dertig seconden, waarbij ik elke vijf seconden versnelde, zodat ik pas na een halve minuut op topsnelheid zat). Ook deed ik mijn gewone trainingen anders. Zodra er een brommer mij voorbijreed, ging ik erachteraan. Na elke bocht zette ik krachtig aan. Het Kopje van Bloemendaal fietste ik niet meer gewoon op. Nee, ik knalde werkelijk naar boven. Om de krachtexplosie te oefenen.

Dat heb ik allemaal gedaan om fysiek klaar te zijn. Maar een crucialere vraag was misschien wel: was ik eigenlijk wel een sprinter? Ik bedoel: fysiek niet, dat was duidelijk, daar kon ik mee aan de slag. En dat deed ik ook. Maar qua persoonlijkheid, qua karakter? Ik vond sprinters vaak van die opgewonden standjes. Van die temperamentvolle, explosieve machomannetjes. Michel Wuyts: 'Toen Jeroen Blijlevens in de Tour van 1995 een etappe won, zag ik Djamolidin Abdoezjaparov op de grond zitten. Hij was ontdaan, boos, kapot en ontgoocheld. Hij was vijfde geworden en ook in de vorige sprints was hij er niet aan te pas gekomen. Ik ging naast hem zitten om hem te interviewen, maar plots haalde hij uit met zijn rechtervuist. Ik kon hem nog maar net ontwijken.'

'Abdoe' was niet de enige sprinter die moeite had zijn woede in bedwang te houden. Het is van alle generaties. Ook Marino Basso, Freddy Maertens en Mark Cavendish ('Mensen moeten niet proberen mijn opvliegende karakter in te dammen') konden hun razernij soms nau-

welijks beteugelen. De explosiefste was Mario Cipollini. De Italiaan – die een keer een foto van Pamela Anderson als stimulans op zijn fiets plakte – zag eens na een etappe in de Tirreno-Adriatico een teamgenoot op de voorste stoel plaatsnemen in de ploegleiderswagen. Die plek was altijd voor hem. Hij opende de deur, schreeuwde ‘Hoeveel koersen heb jij gewonnen?’, pakte zijn ploegmaat bij zijn kraag en smeed hem uit de auto. Na Milaan-San Remo in 1993, waarin hij tiende werd, gooide hij na de streep van frustratie zijn fiets door de achterraut van een auto. Toen Alberto Contador demarreerde nadat Andy Schleck’s ketting erafliiep op de Port de Balès en Schleck toch nog vriendelijk bleef, reageerde Cipollini furieus: ‘Schleck had woedend moeten zijn, hij had net de Tour verloren. Hij had Contador elke dag moeten aanvallen. Voor de microfoon. In de koers. Als hij moest pissen. Contador had geen millimeter ruimte meer van me gekregen.’ Zijn conclusie: ‘Mannelijkheid in de koers sterft uit.’

Misschien is dat ook wel het verschil tussen sprinters en bijvoorbeeld klimmers. Sprinters moeten laten zien dat zij er zijn. Het liefst met veel tromgeroffel op de borst. Ze moeten kwakkend, trekkend en duwend de kleine beschikbare ruimte opeisen. Met alle gevolgen van dien. Rudy Pevenage zei: ‘Als sprinter moet je een beetje een zot zijn.’ Claude Criquiélon: ‘Sprinters zijn halvegaren.’

André Greipel (waarschijnlijk de netste sprinter aller tijden, die zijn er ook) vindt Nacer Bouhanni een halvegare. De Franse sprinter, die in zijn vrije tijd erkend bokser is en Mike Tyson als zijn grote held ziet, werd er door de Duitser meerdere keren op gewezen hoe gevaarlijk hij sprintte. Greipel: ‘Een paar jaar geleden

sprak ik hem voor het eerst aan op zijn gedrag. Aanvankelijk op een beleefde manier, later iets bitser. Hij luisterde niet en op een gegeven moment wilde hij me zelfs te lijf gaan. “Vanavond vechten we in het hotel,” schreeuwde hij naar me.’

Dat doet hij wel meer. Bouhanni sloeg een week voor de Tour van 2016 zijn hand in het verband na een vechtpartij in het hotel waar hij met zijn ploeg verbleef. De beoogde kopman van Cofidis voor die Tour kon niet slapen omdat drie andere gasten luidruchtig waren. Hij vroeg of het wat stiller kon. Dat gebeurde niet, waarop hij een van de drie een paar gebroken tanden sloeg. De Fransman kon de Tour door zijn vechtpartij vergeten. Woedend waren ze bij Cofidis. Bouhanni zei er zelf over: ‘Je kunt een sprinter goed vergelijken met een bokser. Ze zijn allebei explosief én agressief.’

Robbie McEwen beschouwde beide eigenschappen ook als cruciaal voor een sprinter. De Australiër vertelde zelf eens dat toeschouwers na een ontmoeting vaak zeiden dat hij ‘in het echt zo meeviel’. McEwen: ‘Mensen hebben lang gegist naar mijn karakter op basis van de manier waarop ik sprint. Ze denken dat ik een tikkende tijdbom ben. Ze zien mijn verbeterde hoofd en grimassen, waardoor het lijkt of mijn aders uit mijn hoofd gaan springen, extrapoleren dat en veronderstellen dat ik een andere situatie dezelfde persoon ben. Maar dat is onzin. 99,99 procent van het jaar ben ik een gewone, prettige kerel.’

Ronald is in het dagelijks leven ook een aardige vent. Hij passeert me links. Ronald zet zich in voor een betere wereld, werkt bij een ngo en doet geen vlieg kwaad. Maar in de koers, en vooral als de streep dichterbij komt, ver-

andert hij in een ander mens: agressiever, verbeter en vooral onvoorspelbaar. Hij heeft al eens een valpartij veroorzaakt. Ik ben altijd op mijn hoede als hij in mijn buurt fietst. Ik stuur naar rechts, kruip in het wiel van Herman en kijk op mijn teller die 42 kilometer per uur aangeeft.

De parasieten van het peloton

Tijdens het wk in 1967 reden vijf man weg met daarin de jonge Eddy Merckx. Jan Janssen had de slag gemist en maakte halverwege de koers de oversteek. Drie minuten reed hij dicht. Toen hij aansloot, had hij ‘het wel even gehad’. De kopgroep bleef het peloton voor en er volgde een sprint. Janssen verloor met een half wiel, van Merckx. De Nederlander vertelde later: ‘Die drie minuten waren dat halve wiel.’

Karsten Kroon reed in 2001 de GP Kanton Aargau. Een grote groep ging er bij de start al vandoor, de Nederlander zat hier ook in. Hij zei: ‘Ik deed nauwelijks kopwerk en zat maar te linkeballen.’ Ze bleven vooruit. In de finale volgde demarrage op demarrage. Kroon: ‘Ik deed niks en wachtte gewoon af. Ik hoopte dat iedereen werd teruggepakt.’ Iedereen werd ook teruggehaald en toen moesten ze erom sprinten. Kroon: ‘Ik ging vol aan, voelde de adem van Alberto Elli letterlijk in mijn nek en haalde het net. Ik weet het zeker: als ik niet had gespaard, had ik dat nooit voor elkaar gekregen.’

Mark Cavendish zei: ‘*Elke* sprint gaat over het behouden van energie.’ Daar deed hij dan ook alles voor. Tijdens de Tour in 2016 dacht debutant Dylan Groenewegen in de Pyreneeën: wat gaat die Cavendish toch veel

naar de koersarts. Niet één keer, maar soms wel meerdere keren per dag. ‘Gestoken door een wesp,’ zei Cavendish. Pas later begreep Groenewegen dat Cavendish bergop voortdurend door wespen werd gestoken: dan kon hij aan de auto van de arts blijven hangen en zo energie sparen voor de massasprints van de komende dagen.

Het gaat hier niet bergop, maar dat energie sparen heb ik goed in mijn oren geknoopt. Ik heb negen ronden niets gedaan, dat wil zeggen geen trap te gedaan. Ik heb voortdurend halverwege het peloton gereden en verder zo veel mogelijk achter Koen (1,95 meter, 120 kilo) uit de wind gefietst. Energie behouden. Voor straks. Voor die ene krachtexplosie.

Het tempo vlakt iets af. Opmerkelijk is dat toch. In elke ronde, ook in de voorgaande negen edities gebeurde het, versnelt het peloton zo’n tweehonderd meter voor de meet en net na de streep zakt het weer in. Terwijl er niets te verdienen is. Hoe komt dat? Langs het parcours staan nauwelijks of geen mensen. Bij de finish wel: familie, vrienden en collega’s. Is dat de reden dat we opeens zo hard rijden? Aan anderen laten zien hoe goed we zijn?

Ik zit achter Koen. Hij wil naar voren. Koen is meester in het sparen. Twee keer won hij al de Oogbokaal. Maar hij lag beide keren alleen de laatste dertig meter op kop. De hele koers zag je hem niet, dan komt de eindsprint eraan en *patsboem*: hij zet aan en wint. Walgelijk. Sprinters zijn eigenlijk vreselijke wezens. Ze worden niet voor niets de ‘parasieten’, ‘lafaards’ en ‘profiteurs’ van het peloton genoemd. Tim Krabbé zei het nog het netst: ‘De sprinter staat laag in aanzien in het peloton.’

Organisatoren en het publiek zijn daarom nooit zo gelukkig als een koers in een massasprint eindigt. Wielerauteur Herman Chevrolet schreef ironisch: ‘Sprinters, ik moet ze niet. Want, geef het maar eerlijk toe: een vlakke etappe, zo’n ellendig lange kroniek van een aangekondigde massasprint, daar is nu toch werkelijk geen enkele vreugde aan te beleven.’ Dat realiseren organisatoren zich ook, en daarom komen er steeds minder koersen waarin gesprint wordt. Te saai. Dit tot ergernis van de sprinters zelf. Tom Boonen: ‘De parcoursen zijn zwaarder geworden. Er is geen enkel rondje dat makkelijk is geworden. Dat vind ik erg. Neem de Ronde van Californië, dat was een schoon rondje. Maar die mannen zeggen het nu ook: hé, we hadden vijf massasprints vorig jaar en dat vinden de meeste mensen niet leuk. Daarom stoppen ze er weer een helling bij, en zo krijg je dus overal dezelfde koersen en bijna dezelfde winnaars. Dat vind ik een spijtige evolutie.’

Mark Cavendish: ‘De boodschap die door kijkers in hun luie stoel, vooral via Twitter, wordt uitgedragen, is dat sprints saai zijn en dat er meer beklimmingen moeten komen. De Vuelta eindigt nu om de dag bergop, de Giro ook, zelfs de Tour de France heeft het aantal etappes dat zou kunnen eindigen in een massasprint terugschroefd. Sprints en sprinters worden buitenspel gezet, of in ieder geval naar de marge gedrongen, en dat komt doordat mensen die zeggen dat ze “saai” zijn eigenlijk bedoelen dat ze ze niet begrijpen.’

Ik snap Cavendish wel. Positie bepalen. Krachten sparen. Je niet laten verrassen. Het oogt allemaal zo vanzelfsprekend, maar doe het maar eens. Ik zit in een koers van 31 kilometer en merk nu al hoe moeilijk het is. Rob-

bie McEwen zei: ‘Het lijkt misschien op televisie dat ik comfortabel in de bende zit en rustig in het wiel van mijn ploegmaat fiets, maar vaak sta ik bijna op knakken.’ Toeschouwers zien dat niet en leken al helemaal niet.

Tijdens een vorige editie van de Oogbokaal kwam een collega eens kijken. Toen ik na de sprint stond uit te hijgen, kwam zij naar me toe en zei: ‘Leuk initiatief, maar d’r gebeurde niet zoveel.’ Wat? D’r gebeurde niet zoveel? Heb je zelf wel eens op een fiets gezeten? Heb je zelf wel eens een koers gereden? Met 42 kilometer per uur gemiddeld? Later, toen ik weer wat bij zinnen was, dacht ik: ach, zij heeft nou eenmaal niets met wielrennen. Dan kijk je blijkbaar met andere ogen.

Ik had eens een date met een meisje. Haar voorstel was om in Buitenplaats Frankendael af te spreken in Amsterdam. Het bleek dat zij gek was van tuinieren. Het was maar goed dat ik dat niet wist, want anders was de afspraak niet doorgegaan. We liepen door Frankendael. ‘Wat is dit toch een prachtige tuin,’ zei ze.

Ik keek eens om me heen, schudde mijn hoofd en vroeg: ‘Waarom dan?’

‘Er gebeurt altijd iets,’ zei ze.

Er gebeurt altijd iets? Er gebeurt helemaal niks. Dacht ik. Ik keek nog eens naar de tuin, daarna nog eens naar haar en toen nog eens naar de tuin. Tien jaar later is zij de moeder van mijn zoontje. De Franse schrijver Antoine de Saint-Exupéry zei: ‘Enkel met het hart kan men goed zien.’

Ik ben het wiel kwijt van Koen. Een paar renners passeren me links. Dat kost me weer energie om het te corrigeren en kan me net de overwinning schelen. Het is gebrek aan ervaring. Tom Boonen was zich er al vroeg van

bewust dat krachten sparen cruciaal is. Geleerd van zijn vader. Die had gezien dat Tom goed kon sprinten. Maar de jonge Boonen was enthousiast, en demarreerde en viel aan tijdens zijn eerste koersen. Zonder resultaat. Toen zijn vader een keer meeking naar de wedstrijd zei hij in de auto op weg ernaartoe: ‘Als je vandaag één trap te veel doet vóór driehonderd meter tot de finish, dan fiets je na de koers zelf maar naar huis.’ Dat knoopte Tom goed in zijn oren. Hij won.

Ook in de grote ronden sparen sprinters hun krachten. In de Tour kunnen sommigen in de bergen best met het derde pak mee. Maar dat doen ze niet. Ze gaan bewust in de vierde groep zitten: om energie te bewaren voor de dag van morgen. Er zijn zelfs sprinters die in de massasprint niet voluit gaan. Mark Cavendish, in 2012 door *L'Equipe* uitgeroepen tot beste sprinter van de Tour de France aller tijden, zegt dat hij in zijn topjaar in 2009 (26 zeges dat seizoen) maar drie keer voluit, dus op honderd procent, heeft gesprint. ‘Toen ik in Milaan-San Remo Heinrich Haussler met millimeters versloeg, op de Champs-Élysées en de eerste sprint in de Tour de France. Als ik voor het eerst in de Tour sprint, dan ken ik het vormpeil van de anderen niet, dus de eerste sprint ga ik altijd voluit. De andere keren, als ik al weet dat ik heb gewonnen, niet.’

Zelfs in een massasprint spaart hij dus nog. Maar dat is alleen voor de besten weggelegd. Ooit zag ik Jeroen Blijlevens in de Tour de France van 1996 de massasprint in Besançon winnen. Er is een prachtige foto van gemaakt. Blijlevens zit twintig meter voor de finish al rechtop, trekt zijn truitje goed en kijkt een tikkeltje haitain achterom waar de andere sprinters blijven. Die proberen uit alle macht met geweldige koppen en met hun