

Wat gaat er door het hoofd van een prof tijdens een afdaling? Romain Bardet neem ons mee in zijn hoofd

De Franse renner vertelt hoe het is om op het ene moment 20 per uur te rijden en het volgende moment met duizelingwekkende snelheid naar beneden te suizen.

Bron: André van den Ende | Wielerevue | 11 nov. 2020 |



Misschien weet jij als amateurfietser een beetje hoe het is om een col af te dalen, misschien zie je het alleen op tv. Hoe dan ook, in beide gevallen weet je niet hoe het is om als prof met gevaar voor eigen leven van een berg af te suizen; afdalen op het scherpst van de snede zeg maar.

Gelukkig is er Romain Bardet. De Franse renner heeft een column op de website van het wielersblad Rouleur en beschrijft daar op bijna literaire wijze hoe hij een afdaling beleeft. Bardet, die bekendstaat als een uitstekend daler, zegt nooit bang te zijn als hij aan het afdalen is. "Ik voel me de Koning te rijk, maar ik weet dat m'n brein een spelletje met me speelt, want er is zoveel gevaar; we nemen zoveel bochten blind in de hoop dat het goedkomt. Toch denk ik vaak na een bocht: dit had nog wel iets harder gekund."

Bardet vervolgt: "Afdalen vereist complete helderheid van geest. Vooral als je net helemaal aan de limiet bovenaan een col komt, is dat een lastige opgaven. Je rijdt 20 per uur en een paar seconden later ga je ineens 90. Van enorme hitte naar kou en wind vol in je gezicht. Het voelt soms alsof je opeens met een andere sport bezig bent."

De Fransman vertelt ook wat volgens hem de kunst van het dalen is. "Zo laat mogelijk remmen, maar het moet wel soepel gebeuren. Met de achterrem de boel controleren in de bocht. En dan als in een massasprint accelereren uit de bocht. In het midden van de bocht schakel je iets terug om niet met die enorme plaat te moeten accelereren. Boven de 60 heeft het geen zin meer op bij te trappen en ga ik als een aerodynamisch balletje op de buis zitten. Het is dan enorm uitkijken voor hobbels in de weg."

Tijdens een afdaling op de llimiet is even bijkomen van de klim er dus niet bij. "Het is zelfs het tegenovergestelde van jezelf door de de zwaartekracht naar beneden laten glijden. Die korte sprintjes na de bochten vergen veel van je krachten en je moet ook hypergeconcentreerd blijven. In een etappe met 4 of 5 cols is het onmogelijk om alle afdalingen op de limiet te doen; veel te vermoeiend", besluit Bardet zijn daalcollege.