

Tactisch wielrennen

Bij de sprint

Welke tactiek gebruikt wereldkampioen baanwielrenner Theo Bos bij de sprint? Bos geeft commentaar aan de hand van beelden.

Nederlandse topsporters gaan voor goud. Dit is echt een prachtige manier van sprinten! Welk geheim wapen heeft de wetenschap hen meegegeven?

Theo Bos, pas 20 jaar, de Fransman is titelverdediger en inmiddels 31. Veel ervaring, grossierder in wereldtitels. Beelden van de eerste omloop. Het gaat in totaal om twee gewonnen runs.

Hoe werkt het nou precies, wat is nou jouw tactiek? Nou, hier heb ik op kop geloot, dus je moet dan voor de wedstrijd loten of je op kop loopt of op tweede positie moet starten. En nu moet ik zorgen, dat je je tegenstander dichtbij je houdt, dus niet dat hij van een gat af kan komen en zich lanceert naar jouw wiel toe, en dan me voorbij rijdt. Je moet eigenlijk zorgen, dat je constant je tegenstander in de weg rijdt zodat hij niet de ideale rit kan rijden. En zorg, dat je niet te vroeg op topsnelheid, maar ook niet te laat op topsnelheid bent. Je moet het juiste moment aangaan en versnellen naar je piek toe.

Eén run nog! Het kan 1-1 worden. Dan moet er een beslissende derde run, de zogenaamde Belle, aan te pas komen. Maar Bos is zelfverzekerd. Garné de Fransman voelt zich opgejaagd door onze jonge landgenoot. En Bos dolt met de Fransman alsof hij dit al jaren gedaan heeft! Dat vind ik heel lekker; in tweede positie starten, omdat je niet constant achterom hoeft te kijken. Want nu laat je al een heel erg gat vallen? Ja, maar dit kun je altijd overbruggen.

Kijk, het is nu nog twee en een halve ronde te gaan, hij gaat nooit nu al demarreren bijvoorbeeld, want dat gaat hij nooit redden. En je probeert altijd een gat van ongeveer vijf meter te houden, je moet er een soort elastiek tussen zien. Als een katapult ga je er dan overheen uiteindelijk? Ja. En kijk, je moet als het ware denken, dat er een elastiek tussen zit, als het gat te groot is, knapt het elastiek, dan ga je er nooit meer naartoe komen, maar als het gat te dichtbij is, heb je nooit veel rek om je te lanceren zeg maar. Dus er is altijd een optimale afstand. En dat houd ik nu een beetje aan.

Ja. En wat gebeurt er nu? Want nu hij gaat nu harder en nu ik zit ik iets te ver. En nu gaat hij gewoon vol aan eigenlijk in één ronde. En nu rijd ik maximaal ernaartoe. En zie je, ook hij probeert mij nog op te vangen. Maar in die laatste bocht? In die laatste bocht kom ik er al... En hier weet ik al, dat ik gewonnen heb. Dat voel je al, dat gat, dat verschil was al zó groot, je voelt gewoon, dat je zo sneller gaat. Bos wordt wereldkampioen Sprint in Melbourne!