

Duatleet Joerie Vansteelant

ZWEMMEN ZONDER BENNY

Na vijf wereldtitels maakt duatleet Joerie Vansteelant op zijn dertigste definitief de overstap naar de triatlon. Mét ambitie, zoals het een topsporter betaamt, maar vooral met een grote handicap: hij kan nog maar twee jaar zwemmen.

DOOR JEROEN ZUALLAERT, FOTO SASKIA VANDERSTICHELE

Torhout op een blauwe woensdagmorgen, ergens begin januari. Een ochtend waarvoor het woord 'miezerig' uitgevonden is. Het regent onophoudelijk, de zon komt er een hele dag niet door. De betonbaantjes en veldwegen rond Torhout geven een mistroostige aanblik. Op het asfalt ligt een glad laagje regenwater, dat tergend langzaam de berm in sijpelt. De wind giert over de troosteloos braakliggende velden. Geen weer om een hond door te jagen.

Voor een vijfvoudig wereldkampioen duatlon is er echter geen bezwaar. Joerie Vansteelant, regerend wereldkampioen duatlon op de lange afstand, trekt zich van al die wind en regen maar weinig aan. Zijn trainingsschema schrijft een trainingsrit van drie uur voor, rotweer of niet. 'Slecht weer om te fietsen, hè?' grinnikt hij terwijl hij zijn pasgeboren dochtertje in de armen wiegt. In regenboogtrui, 'want ik heb geen andere fietskledij'. Marie Vansteelant is nauwelijks een maand oud, maar zet al een behoorlijke keel op. Het leven van een wereldkampioen is begin januari maar weinig benijdenswaardig.

Tijdens het fietsen slingert Vansteelant voortdurend zijn armen in het rond: door de regen zijn mouwen en handschoenen doorweekt, waardoor zijn handen verkleumen. Het tempo is weinig indrukwekkend: vermoedelijk iets meer dan dertig kilometer per uur, een ritme waarvoor een beetje wielertoerist zijn hand niet omdraait. We schrijven 'vermoedelijk',

want Vansteelant traint steevast zonder hartslag- of snelheidsmeter. Niet nodig, vindt hij. 'Ik heb er werkelijk geen idee van wat momenteel mijn hartslag is. Hoe kun je je lichaam leren kennen als je altijd een hartslagmeter aanhebt?' De voorbije jaren heeft Vansteelant de wetenschappelijke begeleiding geleidelijk aan afgebouwd. 'Ik train nu meer op het gevoel. Op de duur word je een soort laboratoriumrat met die wetenschappelijke begeleiding. Dan heb je er ook niets meer aan.'

Afgelopen winter hakte Vansteelant definitief de knoop door. Na een succesvolle duatloncarrière wil hij de komende jaren de overstap maken naar de triatlon. Het idee ontstond drie jaar geleden, toen hij voor het eerst aan de Powerman in het Zwitserse Zofingen deelnam. Dat is de zwaarste en meest prestigieuze duatlon van het jaar: 10 kilometer lopen, 150 kilometer fietsen en opnieuw 30 kilometer lopen op een loodzwaar parcours. Vansteelant verpulverde er in 2009 als debutant het parcoursrecord: zes uur, elf minuten en vijfendertig seconden. De dichtste achtervolger eindigde op zestien minuten. Nooit was een debutant erin geslaagd in Zofingen te winnen. 'Het is de wedstrijd die de Ironman triatlon in Hawaï het meest benadert', legt Vansteelant uit. 'En blijkbaar ligt dat soort inspanning mij het best. Hoe langer de wedstrijd, hoe beter het me ligt.'

Ook Tim De Vilder, Vansteelants coach, was direct gewonnen voor het idee. 'Joerie was aan een nieuwe uitdaging toe. Hij zou gerust kunnen proberen enkele jaren in Zofingen te win-

JOERIE VANSTEEALANT

Geboren op 21 juni 1982, in Torhout.

Wordt Europees kampioen duatlon bij de junioren (2001) en wereldkampioen bij de beloften (2003, 2004, 2005).

2004: krijgt een topsportcontract bij het Belgisch Leger.

Vijfvoudig wereldkampioen duatlon op de lange afstand (2007, 2008, 2009, 2011, 2012).

Maakt dit seizoen de overstap naar de triatlon.





nen, maar daarvoor blijf je geen vijf jaar meer gemotiveerd. Ik wil de saturatie voor zijn.' Ook op financieel gebied is zijn overstap interessant. Terwijl de triatlonsport boomt, blijft duatlon vooralsnog een beetje in de vergeethoek. 'Niet dat ik te klagen heb', nuanceert Vansteelant. 'Ik heb een contract bij Defensie, waarover ik heel tevreden ben, maar voor extra sponsors is het zeker geen slecht idee. Voor een fietssponsor ben ik nu eenmaal interessanter als triatleet.'

Crawl

Baantjes trekken heeft zelden iets opwindends, maar baantjes trekken in het Stedelijk Zwembad van Oostende heeft al helemaal iets mistroostigs. Terwijl Vansteelant zich klaarmaakt om te water te gaan, komt een oude man met veel moeite en afzakkende zwembroek uit het water gekropen. Geen feestelijk gezicht. Een baan verder trekt een stevig gebouwde dame gezapig haar baantjes. Schoolslag, het hoofd hoog boven water houdend. Vansteelant, ondertussen gehuld in een wel heel feestelijk ogende lichtblauwe zwembroek en dito badmuts, dipt zijn grote teen in het water en begint met zijn training. De Vilder – met corresponderende muts – volgt. Om de twee lengtes stuurt hij zijn pupil bij.

Hoewel hij er behoorlijk het tempo in houdt, is het wel duidelijk: technisch gezien is Vansteelant geen kraan in het zwembad. Te stijf in de schouders en de enkels, te korte slagen. Toch heeft hij de voorbije twee jaar gestaag progressie gemaakt. Zijn eerste zwemtraining was dan ook niet om aan te zien, geeft hij toe. 'Niet dat ik verdronk, maar het scheelde toch niet veel', lacht hij. 'Tot twee jaar geleden kon ik enkel een beetje schoolslag. De eerste maanden van de zwemtraining hebben ze me eerst crawl moeten leren.'

Zijn beperkte zwemkwaliteiten speelden hem ook in zijn eerste triatlons parten. 'Voor mijn eerste wedstrijd was ik enorm nerveus', vertelt Vansteelant. 'Ik had nog nooit aan een triatlon deelgenomen, maar werd er direct aangekondigd als dé grote favoriet. Daar lig je dan in het water, overtuigd dat je niet kunt zwemmen, met 600 man trappend in je rug.' Het zwemmen bleek inderdaad geen onverdeeld succes. Op amper een kilo- →

→ meter verloor Vansteelant vier volle minuten. Tijdens het fietsen kwam hij terug tot op een minuut van de kopgroep, maar in een afdaling ging hij onderuit, waardoor hij het fietsen moest afwerken met een slepende rem. Toch stormde hij in de afsluitende loopproef met sprekend gemak naar de koppositie. Aan de eindstreep had hij een kleine minuut voorsprong. 'Terugkomen uit een geslagen positie geeft een kick', geeft Vansteelant toe. 'Daar komt mijn ervaring uit de duatlon goed van pas. Het komt er vooral op aan om rustig te blijven, en niet onmiddellijk plankgas te geven. Ik heb de indruk dat de meesten in het begin veel te snel willen gaan, terwijl je net in het tweede deel van de wedstrijd het verschil kunt maken.'

Hamster

Terwijl het buiten begint te sneeuwen, last Vansteelant enkele korte intervaltrainingen in. Als een bolide schiet hij door het water. Het water spat metershoog de lucht in. Zijn slag maakt een donderend geluid dat langs de betonnen binnenmuren weerkaatst. Een halve lengte gaat hij voluit, om vervolgens een halve lengte uit te zwemmen. Hoe groot ook zijn progressiemarge, een topzwemmer wordt Vansteelant nooit, beseft coach De Vilder. 'Zwemmen zal altijd zijn zwakke plek blijven. Het voorbije jaar maakte hij snel progressie, maar een topper of subtopper wordt hij nooit. Daarvoor is hij er veel te laat mee begonnen. In het zwemmen kun je de Ironman niet winnen, maar je kunt hem er zeker verliezen.'

'Mijn eerste zwemtraining was niet om aan te zien. Niet dat ik verdronk, maar het scheelde toch niet veel.'

Wat Vansteelant ontbeert in het water, maakt hij echter ruimschoots goed op de weg. 'Joerie heeft een fenomenale motor', vindt De Vilder. 'Ik ben ervan overtuigd dat hij in het fietsen en het lopen tijd kan goedmaken, zelfs op de absolute toppers.' Naast zijn fysieke kwaliteiten staat Vansteelant ook mentaal enorm sterk. 'Hij kan zich enorm focussen', vertelt De Vilder. 'Hij werkt ontzetten geconcentreerd toe naar de

belangrijke wedstrijden. Op de kampioenschappen heeft hij bij wijze van spreken al vijf procent voorsprong.'

Bovendien heeft Vansteelant een andere eigenschap, die hem zo mogelijk nog unieker maakt: het vermogen om gekrenkte eer om te zetten in energie en motivatie. Maandenlang putte hij motivatie uit rancune, nadat de Franse duatleet Thibaut Humbert hem impliciet van dopinggebruik had beschuldigd. 'Voorbijgevlogen door een hamster', had Humbert na het wereldkampioenschap van 2011 op zijn Facebookpagina geschreven, waarin hij zelf achter Vansteelant tweede was geworden. De hamster in kwestie – in het Frans *slang* voor dopinggebruiker – kon er niet mee lachen, maar liet een jaar niets blijken. Tot het wereldkampioenschap van 2012. Opnieuw won Vansteelant, Humbert werd vierde. Tijdens de traditionele overwinningsspeech sloeg de hamster terug. Hij daagde de Fransman uit om zijn beschuldigingen hard te maken en vertelde dat hij er trots op was honderd procent clean te sporten. 'Wekenlang heb ik die speech geoefend', vertelt Vansteelant. 'Talloze malen heb ik hem op training herhaald. Ik motiveerde me ermee tijdens de zwaarste momenten. Als een foto die je op een dartbord kleeft, om beter te kunnen vogelpikken.'

Late overstap

Met zijn overstap staat Vansteelant zeker niet alleen. Ook onderhand ervaren triatleten als Marino Vanhoenacker en Bart Aernouts begonnen indertijd als duatleet, maar maakten al

veel eerder de overstap. Mét succes overigens: Vanhoenacker won al prestigieuze Ironmanwedstrijden in Oostenrijk, Zuid-Afrika en Maleisië, en eindigde in 2010 derde op Hawaï. Aernouts eindigde vorig jaar al elfde op Hawaï, nauwelijks drie jaar na zijn overstap.

Hoe getalenteerd hij ook moge zijn, op zijn dertigste is Vansteelant een late bekeerling. De meeste overstappers be-

ginnen er doorgaans vijf à zes jaar vroeger aan. Toch hoeft die late bekering niet noodzakelijk problematisch te zijn. De allerzwaarste wedstrijden zijn zelden weggelegd voor jonkies. Op Hawaï zijn winnaars ouder dan 36 jaar zeker geen uitzondering. Ook De Vilder is overtuigd van de uitzonderlijke kwaliteiten van zijn pupil. 'Ik ben er zeker van dat Joerie de kwaliteiten heeft om ook in triatlon top te zijn. Top tien op Hawaï moet zeker mogelijk zijn. Alleen: er zijn elk jaar wel dertig atleten die bij de eerste tien kunnen eindigen. Het hangt echt af van details.'

Concrete doelen wil Vansteelant voorlopig niet stellen. Als alles goed gaat, hoopt hij in 2015 te debuteren op de Ironman op Hawaï, al wil hij zich op die datum niet vastpinnen. 'Om je te kwalificeren, moet je punten halen in de grote wedstrijden, en het is maar afwachten of dat gaat lukken', legt Vansteelant uit. 'Ik ga zeker niet alle wedstrijden afschuimen om op Hawaï uitgemolken aan de start te verschijnen.' Want ook al geeft hij het niet meteen toe, Vansteelant is niet van plan zich in het zwembad af te beulen om de hoop te vullen. Hij is ervan overtuigd dat, als alles meezit, hij op de afsluitende marathon onder de twee uur veertig kan gaan. En wie onder de twee uur veertig loopt op Hawaï, staat op het podium. Geen twijfel mogelijk.

Power Bunny

Met zijn vijfde wereldtitel op de lange afstand brak hij vorig jaar eindelijk het record van zijn betreurde broer. Benny 'Power Benny' Vansteelant – 'Power Bunny', grapt Joerie – was de beste duatleet aller tijden. *Mister Duatlon* won alles. In totaal werd hij vijf keer Europees en acht keer wereldkampioen op zowel korte als lange afstand. Gedurende een periode van meer dan twee jaar verloor Benny Vansteelant geen enkele wedstrijd. Wie in die dagen aan duatlon deed, liep en fietste hoogstens voor de tweede plaats. Tot hij in 2006 voor het eerst weerwerk begon te krijgen van zijn jongere broer.

Tot een echte broederstrijd is het helaas nooit gekomen. Op 8 september 2007 werd Benny op een doorweekse training aangereden. Hij was zwaargewond: gebroken been en schouder, gescheurde milt, schade aan



JOERIE VANSTEELEANT 'Ik kan mij tijdens de belangrijke wedstrijden zo kapot lopen, dat ik daarna een hele week achterwaarts de trap af moet.'

Ironmanwinnaars op Hawaï

- 2012 **Pete Jacobs** (AUS) 30 jaar
- 2011 **Craig Alexander** (AUS) 38 jaar
- 2010 **Chris McCormack** (AUS) 37 jaar
- 2009 **Craig Alexander** (AUS) 36 jaar
- 2008 **Craig Alexander** (AUS) 35 jaar
- 2007 **Chris McCormack** (AUS) 34 jaar
- 2006 **Normann Stadler** (DUI) 33 jaar
- 2005 **Faris Al-Sultan** (DUI) 27 jaar
- 2004 **Normann Stadler** (DUI) 31 jaar
- 2003 **Peter Reid** (CAN) 34 jaar
- 2002 **Tim DeBoom** (VS) 32 jaar

hart en longen, maar leek op het eerste gezicht niet in levensgevaar. De kans was groot dat hij weer op topniveau zou raken, dachten de dokters. Zes dagen na de doordeweekse training werd Benny naast zijn ziekenhuisbed teruggevonden. De bekendste duatlonatleet aller tijden overleed op 31-jarige leeftijd aan een longembolie.

Eén enkele keer kon Joerie zijn broer verslaan. Het gebeurde in 2006, tijdens een intervalduatlon in Zofingen, een week voor het wereldkampioenschap. Broer Benny beukte er naar goede gewoonte een volledige wedstrijd op los, maar kon Joerie die dag niet afschudden. Tijdens het laatste loopgedeelte wisselden de twee een blik van verstandhouding. 'Lopen we elkaar in de vernieling of sparen we ons voor volgende week?' vroeg de oudste tegen de jongste. Ze besloten samen over de streep te lopen, zoals het broers betaamt. Tot ze in de laatste

kilometer te horen kregen dat zulke akkoorden *not done* waren in Zwitserland, en ze gediskwalificeerd zouden worden, als ze arm in arm over de streep zouden gaan. 'Dan zijn we maar elk aan de andere kant van de weg over de streep gelopen', schatert Joerie. 'En mijn chip was blijkbaar eerst over de finish.'

Bij Joerie thuis is er maar weinig wat aan zijn betreunde broer doet denken. In de gang hangt een kleine, subtiele foto in een houten kadertje. Het fotootje dateert van het wereldkampioenschap in 2004, het absolute top punt van Benny's carrière. 'Ik vind het vooral jammer dat we nooit op gelijkwaardig niveau hebben kunnen strijden', zucht Vansteelant. 'Op het wereldkampioenschap in 2006 reed ik lek, en is het dus nooit tot een echte strijd gekomen. Jammer, want de langere afstanden lagen mij beter dan de korte. Ik heb de kans niet meer gekregen om hem op zijn waarde te kloppen. Maar eigenlijk maakt dat niets uit. Hij is er niet meer, en daar valt niets aan te doen.'

Hij vertelt met een bewonderenswaardige nuchterheid over zijn overleden broer. Geen verheerlijking of overdreven melancholie, maar een feitelijk relaas van een dagelijks gemis. Hij vertelt over hoe hij drie weken na Benny's dood alweer op trainingsstage ging. Over hoe vreemd het was om voortaan zonder zijn broer te gaan trainen. Over hoe hij moed putte uit het verlies en harder dan ooit trainde voor

het wereldkampioenschap. Over hoe hij in zowat elk tijdschrift stond, toen hij een maand na Benny's dood zijn eerste wereldtitel behaalde. Over hoe oorverdovend stil het bleef na zijn overige vier wereldtitels. Over hoe hij en zijn broer zich tijdens de belangrijke wedstrijden zo kapot konden lopen, dat ze daarna beiden een hele week achterwaarts de trap af moesten.

'We waren zeker geen twee handen op een buik', geeft Vansteelant toe. 'Daarvoor verschilden we te grondig van karakter. We trainden op een compleet verschillende manier. Ik had een trainer en liet me wetenschappelijk begeleiden, Benny coachte zichzelf. Hij heeft in zijn leven nooit een inspanningstest gedaan: hij deed werkelijk alles op zijn gevoel. Hij was nog maniakaler dan ik. Zo maniakaal dat het op den duur schadelijk dreigde te worden.' Ook over hun verstandhouding maakt Vansteelant zich geen illusies. 'We konden geen van beiden tegen ons verlies', glimlacht hij. 'Je merkte dat we elkaars gezelschap minder opzochten, eens we ongeveer hetzelfde niveau begonnen te halen. Niet dat het vijandig werd, maar toch...'

Hij twijfelt er niet aan dat zijn broer zijn hele triatlonavontuur maar niets zou gevonden hebben. 'Duatlon was alles voor Benny. Hij engageerde zich enorm voor de sport: hij zat in het nationaal duatloncomité en de internationale duatlonbond, in topsportcommissies. Hij zou dat hele zwemgedoe maar niets gevonden hebben. ☒