

# 'IK TRAIN ÓF HEEL RUSTIG, ÓF HEEL HARD'

Tekst: Barry van Langen | Beeld: Cor Vos

---

**Mountainbiketalent Milan Vader weet wat hij wil en wat ervoor nodig is om dat te bereiken. In de heuvels rond Sittard vindt hij zijn favoriete singletracks om aan zijn topvorm te schaven.**

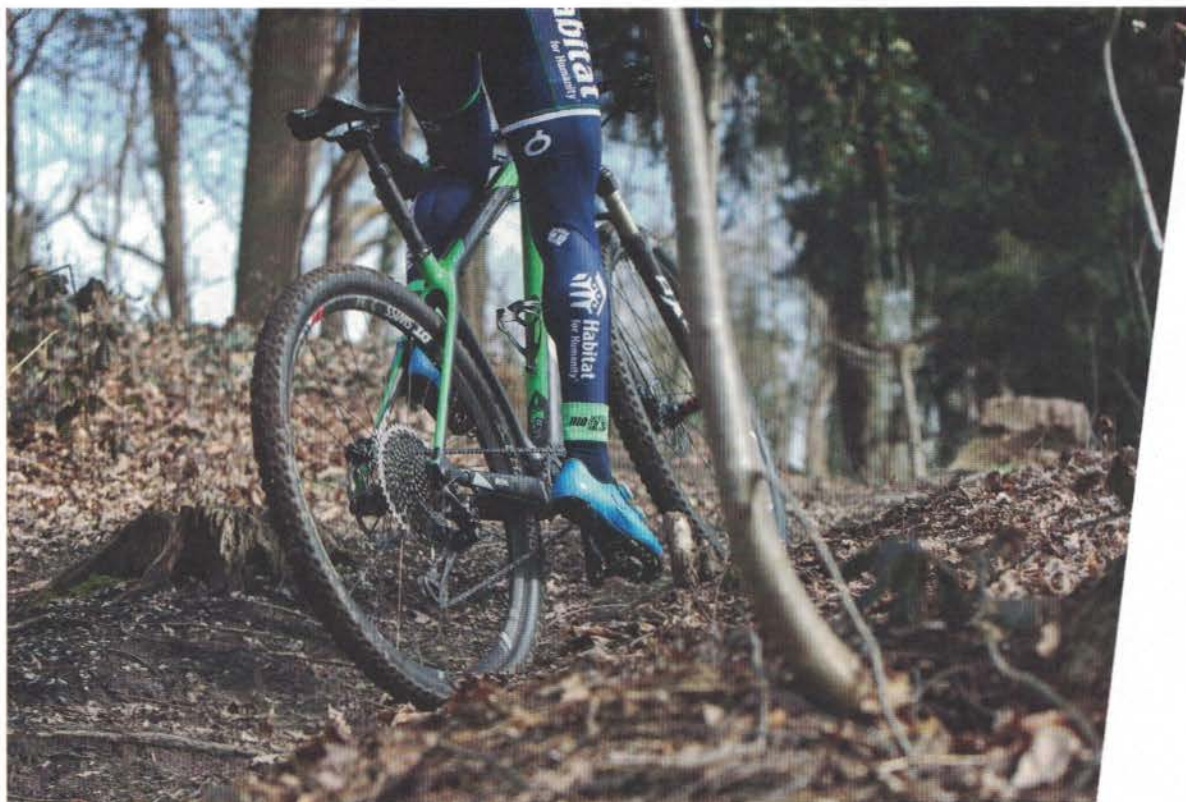
Je zou Milan Vader een proefkonijn kunnen noemen, want hij traint met wetenschappelijke onderbouwing. Zo stapt hij minimaal eens per week een uur 'nuchter' op de fiets. "Dat komt overeen met een training van anderhalf á twee uur buiten fietsen nadat je hebt gegeten", legt het 22-jarige talent uit. Voor zo'n training drinkt Vader alleen een kop koffie. Hij slaapt geregeld in een hoogtetent. Vorig jaar voortdurend, dit seizoen twee keer drie weken. De eerste keer eind mei, ter voorbereiding op de wereldbekerwedstrijden in Val di Sole en Vallnord. De tweede keer na het EK van eind juli, ter voorbereiding op de WK, begin september in Lenzerheide. "We hebben het gevoel dat het beter kan", stelt Vader vast.

'We' is in dit geval Vader en zijn trainer Tim Heemskerk. Vader leerde hem vijf jaar geleden kennen, toen Heemskerk bondscoach van de mountainbikers was. In de relatie is Heemskerk de man van de cijfertjes, de onderzoeker. Hij is dan ook bewegingswetenschapper. Vader is meer een man van het gevoel. "Soms botst dat, ja." Hij lepelt een anekdote op over een intervaltraining, ter voorbereiding op de wereldbekerwedstrijd van Nove Mesto. "Ik moest twee minuten blokken rijden aan een bepaald wattage. Ik voelde me supergoed en reed ze allemaal te hard." Vader was tevreden, Heemskerk niet. "Achteraf had hij gelijk, want ik werd in de periode daarna moe. We moesten het schema aanpassen om goed te herstellen."

## **GEVOEL EN CIJFERS**

Vader redeneert vanuit gevoel, Heemskerk haalt de cijfers erbij. Daarom geeft Vader iedere dag zijn rustpols en ochtendgewicht door. Ook vertelt de van oorsprong





Zeeuw hoe hij zich voelt en hoe lang hij heeft geslapen. Heemskerk past op die gegevens mogelijk het trainingsschema aan. Hij leest de onderzoeken en projecteert ze op Vader. Zo kijkt Heemskerk voor iedere wedstrijd naar de lengtes van de klimmen en afdalingen. "Aan de hand daarvan maakt hij intervaltrainingen." Omdat Vader al jaren met een vermogensmeter rijdt, weet Heemskerk precies welk wattage zijn pupil op elk soort klim kan trappen. "Daardoor kunnen we zo gericht mogelijk de interval doen."

Niet alleen de intervallen zijn gericht, ook de weersomstandigheden probeert Vader, waar mogelijk, na te bootsen. Zo trainde hij ter voorbereiding op de eerste wereldbekerwedstrijd in Zuid-Afrika, binnen. "In Nederland vroor het. Dat is geen ideale voorbereiding." Hij zette de kachel aan en reed drie uur op de rollers.

## 'Tijdens 'rode trainingen' ga ik regelmatig tot overgeven aan toe'

Doet hij wel vaker, dat binnen trainen, bekent het drievoudig mountainbiketalent van het jaar. "Ik heb daar geen problemen mee. Het moet niet van Tim, maar ik kies er zelf voor. Ik zet een muziekje op en visualiseer de wedstrijd. Dan gaat de tijd snel voorbij." Er is nog een bijkomend voordeel. "Je hoeft alleen je broekje en sokken in de was te gooien."

### IJSBAD

Wanneer Vader het gevoel heeft dat iets voor hem niet werkt, dan stopt hij ermee. "Ik ging na zware trainingen in een ijsbad om sneller te herstellen. Ik had niet het idee dat het veel deed, dus daar zijn we na een maand mee gestopt." Tot vorig seizoen reed hij nog weleens veldritten, maar afgelopen winter niet. "We denken dat het beter kan. We blijven zoeken naar wat het beste is voor mij. Ik was te vroeg goed, waardoor ik met de rem erop moest trainen omdat ik vóór lag op mijn schema."



## MILANS FAVORIETEN

### **Wedstrijd**

Heubach. Dat is een old school rondje met 250 hoogtemeters: een lange klim en een lange afdaling. Negen van de tien keer is het daar modderig. Dat heeft iets magisch.

### **Trainingsrondje**

We hebben hier in Sittard een soort geheim rondje. Ik weet namelijk niet of je overal mag rijden. Maar het is een parkoers van 33 kilometer. Best technisch. Veel kort draaien en keren. Helemaal als het nat is, heb ik daar zelf ook nog wel eens moeite mee.

### **Duurrondje**

Ik probeer in elke training een nieuwe weg of nieuw paadje te rijden. Mijn doel is om heel Limburg te kennen. In Zeeland is dat juist andersom; dan fiets ik als een autist altijd hetzelfde rondje: rondje Walcheren. Ik vind het fijn om door de duinen en langs de zee te fietsen.

### **Koffiestop**

Dat doe ik eigenlijk nooit. Volgens mij heb je koffie vóór de training nodig. Dat is weer de wetenschappelijke kant: door cafeïne ervaar je minder pijn, dus ik drink het vooraf. En als je te lang stopt, worden je benen zwaar.

Vandaar dat Vader en Heemskerk dit seizoen hebben gekozen voor een 'brede basis'. "Zo begin je minder goed aan het seizoen omdat je minder rode trainingen hebt gehad, maar ben je beter aan het einde van het seizoen, wanneer de belangrijke wedstrijden zijn."

Rode trainingen zijn trainingen op hoge intensiteit, legt Vader uit. "We trainen gepolariseerd. Zwart-wit-trainingen, noemen wij dat: óf heel rustig, óf heel hard, in het rood." In de winter zijn het vooral rustige trainingen en ligt de focus op duur. Die trainingen rijdt hij op de racefiets. "Ik rijd 70 procent op de racefiets, 30 procent op de mountainbike." In de lente en zomer komen daar de 'rode trainingen' bij. Vaak op de mountainbike. "Regelmatig is dat tot overgeven aan toe." De zware trainingen volgen altijd na een rustdag: "Omdat je dan het meest uitgerust bent." Meestal is dat voor Vader op de woensdag en zaterdag. "De trainingen daaromheen zijn dan weer rustig."

## SITTARD

Hij voert ze uit in de omgeving van Sittard. Op zijn zeventiende verliet Vader zijn ouderlijk huis op Walcheren, Zeeland, om zich te vestigen in het KNWU-atletenhuis op het Watersley Sports and Talent Park in Sittard-Geleen. "Wil je het maken in het mountainbiken, dan moet je in de heuvels zitten."

Nadat hij vorig jaar een eenmansploeg was, maakt de Nederlandse beloftekampioen van 2015 en 2016 dit seizoen weer deel uit van een volwaardig team: Habitat. "Ik miste ploegmaten. Het samen toelevan naar wedstrijd, parcoursen verkennen en daarover met elkaar praten." Het moet hem helpen aan een mooi afscheidsjaar als belofte. "Ik ben een kampioenschapsrenner. Ik hoop goed te presteren op het NK, EK en WK. Het WK-rondje in Lenzerheide ligt mij goed." Toch is hij voorzichtig met het noemen van een klassering. "Van vorig jaar heb ik geleerd dat ik te veel bezig was met het resultaat. Nu probeer ik me meer op het proces te focussen."

**'We hebben in Sittard een geheim rondje. Ik weet namelijk niet of je overal mag rijden'**



# EINDSPRINT

## Langste training ooit

Eigenlijk trainen we nooit zo lang. Normaal zijn de trainingen niet langer dan 3,5 uur. Maar op trainingskamp in Girona hebben we een keer vijf uur en een kwartier getraind, om te kijken hoeveel we aan konden.

## Vaste scooterrijder

Mijn masseur, Jos Paumen. Maar ik doe het niet vaak. Soms huren we voor vijf euro een uur de wielervedbaan in Geleen om de kracht die we hebben opgedaan om te zetten in snelheid achter de scooter.

## Zadeltasje

Alleen als ik eraan denk. Ik heb een hekel aan spullen in mijn achterzakje. Soms gok ik het er zelfs op en neem ik geen bandje mee. Afgelopen winter had ik pech. Ik trainde met mijn broertje en had lek. We gebruikten eerst zijn binnenband, maar na tien minuten had ik weer lek. Toen mocht ik zijn wiel.

## Korte broek

Ik zou zelf zeggen: op gevoel. Maar Tim zegt vanaf 20 graden. En daar luister ik naar. Meestal.

## Mooiste trainingsomgeving

Pontresina, vlakbij Sankt Moritz. Daar is de natuur nog zo ongerept.

## Gezelligste trainingspartner

Mijn broertje Damy (18). Hij doet niet moeilijk over zijn schema en neemt gewoon die van mij over. En het is altijd gezellig met hem.

## Traint als een brommer

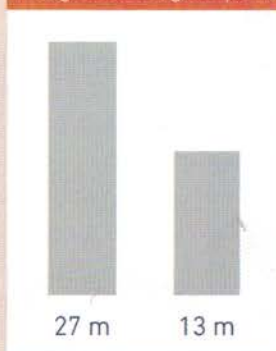
Kevin Panhuysen, mijn ploegmaat bij Habitat. Als hij een vlak stuk tegenkomt, zie je hem niet terug.



## HOOGTE-VERSCHIL



## Hoogste & laagste punt



**KOM**  
0:44  
(36,6 KM/UUR)

## AFSTAND

0,44  
kilometer

