

Vijfvoudig Tour de France-deelnemer Gert Jakobs (48) maakt van zijn hart geen moordkuil. De voormalig 'meesterknecht' praat net zo makkelijk over zijn epogebruik eind jaren tachtig, als over de jaren waarin hij daarna volledig uit koers raakte. Hij vond de weg zelf terug. "Ik word weer goed, zei ik op een dag tegen de dokter en gaf hem al mijn pillen."

Ik lees weleens dat wielerploegen tegenwoordig mental coaches hebben. Die moeten ervoor zorgen dat het ook tussen de oren goed zit. Ik denk dat de renners van nu daardoor ook automatisch wat beter gewapend worden tegen zo'n zwart gat als waar ik in terecht kwam. Dergelijke begeleiding hadden wij in onze tijd niet. Maar ik had daar eerlijk gezegd ook geen behoefte aan. Ik programmeerde mezelf wel. Als ik voor Van Poppel de sprint moest aantrekken, draaide ik de knop om en reed ik voor hem de straatstenen eruit.

Er waren wel altijd mensen om je alles uit handen te nemen wat niet met fietsen te maken had. Wij ontvingen bij het diner het schema voor de volgende dag. Om 8.30 uur ontbijt, 9.30 uur naar de soigneur en om 10.00 uur naar de start. Je dag werd voor je ingedeeld en jij hoefde je nergens druk om te maken. Jij moest alleen maar zo hard mogelijk van a naar b fietsen. Ook problemen aan het thuisfront probeerden ze bij je weg te houden. Als je tijdens een etappe kapot zit, ga je juist daarover piekeren en dan wordt het helemaal niks.

Toen ik in '94 stopte met fietsen, was alles in één klap weg. Ik voelde me stuurloos en ik kon zelf mijn dag niet zinvol indelen. Na vijftien jaar in het goedgeregelde wereldje was ik al snel alle discipline en richting kwijt. Er is inmiddels veel geschreven over mijn jaren van seks, drugs en rock 'n' roll na het wielrennen. Ik heb daar ook geen geheim van gemaakt. Ik werd depressief en ging aan de seroxat. Op een dag keek



'Toen ik stopte met fietsen was alles weg'

ik eens goed in de spiegel en besloot van het ene op het andere moment dat het anders moest. 'Ik word weer goed', zei ik tegen de dokter en gaf hem al mijn pillen. Hij zei dat je daar niet zomaar mee kon stoppen, maar ik wist zeker van wel en dat lukte me.

Als vaste tafelgast op televisie bij RTL's *Tour du Jour* vorig jaar ontdekte ik hoe leuk het was om mijn enthousiasme voor het wielrennen te kunnen laten zien. Er waren kijkers die mij maar een raar mannetje vonden en die zeiden dat ik mijn Drentse accent overdreef en aanstellerig druk deed. Maar er waren meer mensen die mijn optredens wel konden waarderen en mij een natuurlijke verschijning noemden. Het maakt mij in beide gevallen niet veel uit, ik wil gewoon mezelf kunnen zijn.

Op televisie en in interviews wil ik vrijuit kunnen praten en niet met allerlei negatieve dingen in mijn hoofd rondlopen. Ik wilde ook niet jarenlang zwijgen over het feit dat ik epo heb gebruikt. Toen Mart Smeets het mij een jaar of vijf geleden voor zijn boek *Het laatste geel* recht op de man af vroeg, gaf ik direct toe. Epo stond in de jaren tachtig overigens nog niet op de lijst van verboden middelen.

Het is zeker niet zo dat iedereen in die tijd al jaren gebruikte. Toen wij nog voor Jan Raas reden, wonnen we etappes op twee cafeïnetabletten, een aspirientje en rennies wanneer het avondeten slecht gevallen was. Raas was wars van wat voor doping dan ook. Ja, hij gaf je mentale doping; als je achterbleef liet hij de

ploegwagen meteen terugzakken om je in niet al te vriendelijke bewoordingen naar voren te jagen.

De Ronde van Frankrijk zonder doping rijden kan natuurlijk wel, maar het is een enorme aanslag op je conditie. Doping gebruik je niet om te winnen, maar om sneller te herstellen. Ik was maanden na de Tour nog van slag en de wielercriteria daarna reed ik op 80 procent. Je wint geen Tour op doping alleen. Je moet kunnen afzien en soms leven

te moeten verdedigen. Het Nederlandse publiek legt de lat hoog. Je moet een landgenoot die 'maar' tweede wordt in een etappe nog bijna gaan verontschuldigen. En dat terwijl die in regen en wind een topprestatie heeft geleverd en die dag honderdvijftig andere renners achter zich liet.

Ik hou tegenwoordig presentaties en clinics voor bedrijven. Er is een sterke link tussen topsport en bedrijfsleven. Daar is ook druk, daar moet ook gewon-

'Doping gebruik je niet om te winnen, maar om sneller te herstellen'

als een monnik. En je moet het talent ervoor hebben, want van een ezel maak je nooit een renpaard. Ik had nooit een Tour kunnen winnen, al had ik me van boven tot onder volgestopt met doping. Lance Armstrong is wat mij betreft nog steeds veruit de beste in een omgeving en tijd waarin vrijwel de hele top van het klassemte doping gebruikte.

De laatste jaren is het wielrennen veel schoner. Maar de huidige generatie renners wordt nog steeds gewantrouwd, terwijl die jongens alles voor hun sport doen en niets gebruiken. Het gaat alleen nog maar over doping. Dat vind ik sneu en daar voel ik me ook wel schuldig over.

Aan tafel bij RTL had ik vaak het gevoel sowieso de wielrenners van nu

worden. Wij reden niet in Frankrijk rond om in drie weken tijd gezellig naar Parijs te fietsen. Ook een bedrijfsmanager moet scoren en targets halen. De kopman van een wielerploeg is niets zonder knechten en die worden weer gemotiveerd door een winnende kopman. Bedrijven en instellingen scoren beter bij een goede onderlinge samenwerking. Dat straalt uit.

Vorig jaar belandde ik door een val bij het schaatsen in het ziekenhuis. Ik werd er goed verzorgd en het personeel was supervriendelijk. Dat is een belangrijk visitekaartje voor zo'n ziekenhuis. Want al is de chirurg nog zo briljant, hij heeft een goed team nodig. En natuurlijk patiënten.