

“Normale coureurs gaan eerst op hun bek,  
Max is uniek verhaal”

# JOS VERSTAPPEN ALS COACH, DAT ZOUDEN WE ALLEMAAL WEL WILLEN

■ DOOR: IVO ROODBERGEN

Op 25 maart klinkt in Australië het startschot voor het nieuwe Formule 1-seizoen, voor Max Verstappen (20) alweer zijn vierde. De afgelopen maanden heeft de coureur hard gewerkt om op het circuit van Albert Park de volgende stap te zetten richting zijn droom: (acht keer) wereldkampioen worden. Maar hoe wordt een Formule 1-coureur fysiek en mentaal gecoacht? En wie zijn de belangrijkste mensen in het team van Verstappen?

“Ik had Jos Verstappen ook wel als vader willen hebben, ja. Natuurlijk. Ik heb Jos als coach tijdens het karten gehad en dat is echt van onschatbare waarde geweest. We zijn samen wereldkampioen geworden. Met zijn coaching in de Formule 1 was ik ook een stuk verder gekomen. Nu moest ik alles zelf uitzoeken”, zegt Giedo van der Garde (32), Nederlands laatste Formule 1-coureur voor Max Verstappen op zeventienjarige leeftijd in 2015 zijn intrede doet. En dan lachend: “Mijn vader wist nog net de weg naar het circuit van Zandvoort te vinden, zeg maar. Mocht ik ooit een zoon krijgen, dan wordt het met mij als coach voor hem ook alweer makkelijker dan dat het voor mij was.”

## Geweldig team

Dat ‘alles zelf uitzoeken’ herkent ook Jan Lammers (61), die zelf in totaal tot 41 grands prix kwam. “Toen ik eind jaren zeventig begon, moest ik veel zelf uitzoeken, er was weinig kennis en ervaring vanuit Nederland om mij heen. Er zijn nu veel meer voorbeelden; Jos Verstappen, Christijan Albers, Robert Doornbos, Giedo van der Garde en nu Max Verstappen. De dingen die zij doen, de keuzes die zij maken, zo effenen zij figuurlijk paden voor de rest.”

In het geval van vader en zoon Jos en Max Verstappen gebeurde dit zelfs letterlijk. Samen reisden ze wereldwijd alle circuits af. “Ik was zijn motorbouwer, monteur, manager, begeleider, vader. Ik regelde alles”, zei vader Jos daar al eens over. Al wacht hen nu een af en toe ‘verwarrende’ periode, denkt Lammers. “Jos heeft Max vanaf het moment dat hij op vierjarige leeftijd in de kart stapte in alles wegwijs gemaakt, waakte over diens carrière. Een aanpak van de buitencate-



Max met zijn vader Jos Verstappen.

gorie. Maar ik denk dat ze momenteel wel in een fase zitten waarbij Max Jos zijn begeleiding steeds ietsjes minder nodig zal hebben. Dat is helemaal niet erg, Max raakt zelf meer ervaren, heeft inmiddels ook een geweldig team om zich heen.”

### Reservebrein

De begeleidingsteams van Formule 1-coureurs nu zijn niet meer te vergelijken met die uit de tijd dat Lammers zelf nog actief was in de koningsklasse van de autosport. De structuur is veranderd, weet de oud-coureur. “Er is zoveel meer te meten. De beschikbare data, het heeft allemaal een enorme vlucht genomen. Gegevens over de auto, de races, het wordt allemaal geanalyseerd en verwerkt tot een structurele aanpak. Er is simpelweg meer informatie om mee te werken”, aldus Lammers, die eraan toevoegt dat ondanks de berg aan beschikbare data de eigen toewijding van de coureur nog steeds het verschil kan maken.

**“Ik word snel te zwaar. Ik train om fysiek sterker te worden, niet breder”**

*Max Verstappen*

“Je kunt nog zo’n goede begeleiding om je heen verzamelen, net als in alle takken van sport heb je twee type mensen; de een zegt om 17.30 uur: ‘Ik ga naar huis, morgen weer een dag’, terwijl de ander vraagt of iemand even eten voor hem haalt zodat hij verder kan. Hoe dieper je in al die data duikt, hoe crucialere lessen je kunt trekken.”

In het geval van Verstappen gaat dat al ver terug, toen hij als vierjarige in een kartauto begon. Die races kregen thuis op zijn kamer een vervolg met racesimulaties op zijn computer.

Verstappen schaakt op het circuit als weinig anderen, denkt vooruit en plant zijn onconventionele aanvalsacties al rondom van tevoren. Hij zoekt voortdurend informatie en doet dat beter dan de rest. "Slechts een heel klein deel van zijn intellectuele ruimte wordt belast met het rijden. Hij heeft gewoon tijd over. Max maakt niet het verschil, Max is het verschil", zei race-expert Mark Koense daar al eens over.

## "Mijn vader wist nog net de weg naar het circuit van Zandvoort te vinden"

Giedo van der Garde

Xevi Pujolar, Verstappens race engineer tijdens zijn anderhalf jaar in dienst van Toro Rosso, zei het zo: "Max heeft een reservebrein. Hij racet, maar ziet álles. Hij houdt iedereen in de gaten. Hoe iemand een bocht neemt, hoe bij een ander de rechterachterband slijt, dat soort zaken. Dat kan hij mij direct, en ook nog eens heel rustig, op de radio vertellen. Dat máákt een coureur. Fernando Alonso heeft dat ook. Anderen zijn *just quick*."

### Personal trainer

Op het gebied van fysieke training is er volgens Lammers in de basis niet zoveel veranderd. Net zoals Verstappen bijvoorbeeld een personal trainer heeft, had hij dat decennia geleden ook al. Om de jonge coureur fysiek klaar te stomen voor de Formule 1, werd Jake Alikor aangesteld. Bij zijn enige interview tot dusver, drie jaar geleden op de site van Verstappen, zei de Brit: "Voordat ik Max Verstappen leerde kennen, trainde hij wel, vooral op uithouding, maar er was niet echt een gestructureerd plan. Dat is iets waar ik mij nu op richt. In het begin zal het een allround training zijn, die zich steeds meer ontwikkelt tot een gespecialiseerde



De Britse Jake Alikor is drie jaar geleden als Max' personal trainer aangesteld.

## “Voordat ik Max Verstappen leerde kennen, trainde hij wel, **maar er was niet echt een gestructureerd plan**”

*Jake Aliker*

training. Daarnaast zal ik me focussen op zijn voeding en levensstijl. We hebben mensen in dienst die zijn voeding en slaap monitoren en een plan voor hem uitstippelen.”

“Jake, ja dat is een supergoede trainer, goede fysio ook”, zegt Van der Garde, als we hem vragen naar de man die afkomstig is uit het rugby. Aliker komt van Hints Performance, dat flink wat coureurs begeleidt. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. De trainers van de oud-wereldkampioen Sebastian Vettel en de laatste wereldkampioen, Lewis Hamilton, komen er bijvoorbeeld ook vandaan. “Wat dat bedrijf goed doet, is dat trainers worden ‘omgetraind’ tot het trainen van een autocoureur. Natuurlijk moet je in de eerste plaats een goede trainer zijn, maar wel toegespitst op het leven van een Formule 1-coureur. Je bent eigenlijk coach, trainer en fysio ineen. Maar ook een soort vriend. Als je bijvoorbeeld ’s avonds samen aan tafel zit bij het eten of als de coureur ergens mee worstelt, moet je wel een normaal gesprek kunnen voeren. Jake kan dat uitstekend, heeft goede humor ook. En wat hij goed kan scheiden: lol is lol, werk is werk.”

### **Stierennek**

Bij de fysieke training van Formule 1-coureurs is de nek misschien wel het belangrijkste. Die moet ongewoon sterk zijn. De spieren moeten hoofd en helm, een kleine zes kilo, stabiel houden bij snelheden van ruim driehonderd kilometer per uur. In snelle bochten of bij het afremmen kan dat gewicht vervijfvoudigen tot een kleine dertig kilo. Coureurs trainen dat onder meer met gewichten aan hun helm of door te ‘planken’. Formule 1-coureurs moeten continu lavenen tussen ijzersterk en vederlicht, trainend voor lenige, sterke spieren. Verstappen is bijvoorbeeld redelijk zwaargebouwd en heeft brede schouders. “Het voordeel is dat ik snel fysiek sterker word. Aan de andere kant moet ik heel erg op mijn voeding letten. Ik word snel te zwaar. Ik train om fysiek sterker te worden, niet breder”, zei de jongste grand-prixwinnaar ooit (18 jaar, 228 dagen) daar zelf al eens over.

Voorafgaand aan een Formule 1-seizoen, in januari en februari, trainen coureurs twee keer per dag op pure kracht, schetst Van der Garde. “De laatste weken voor de eerste grand prix verschuift de focus naar meer conditionele trainingen. Vanaf de eerste race tot de zomerstop train je

vervolgens één keer per dag, puur op behoud. In de zomerstop krijg je dan anderhalve week rust. En in aanloop naar de tweede helft van het seizoen begint het weer van voren af aan; eerst een aantal weken twee keer per dag en tijdens de tweede seizoenshelft weer één keer per dag op behoud. Al die grands prix, in verschillende tijdzones ook nog, pre-evenementen... als coureur moet je een topatleet zijn, ja.”

### **BV Verstappen**

In Verstappens kielzog reist een select groepje mensen mee over de wereld, waar vader Jos en personal trainer Jake Aliker er twee van zijn. “In totaal zijn er constant wel een stuk of tien mensen voor Max aan het werk”, schat Lammers.

“Dan heb ik het over zijn totale management, hè. Van juristen tot de mensen die zijn social media beheren.” Aan het hoofd van BV Verstappen staat manager Raymond Vermeulen, die ook Verstappen senior al begeleidde en gestaag bouwt aan het ‘merk’-Verstappen. Een dergelijk management dat het ‘spelletje snapt en de juiste contacten heeft’, is volgens Van der Garde van onschatbare waarde. “Normale coureurs’ gaan eerst een paar keer op hun bek en als alles dan meezit, komen ze uiteindelijk op de juiste plek terecht. Maar Max is een uniek verhaal. Met Jos heeft hij de beste coach van de wereld, zelf is hij een supertalent en zijn management maakt het plaatje compleet.”

## “**Er is zoveel meer te meten.** De beschikbare data, het heeft allemaal een enorme vlucht genomen”

*Jan Lammers*

### **Wereldkampioenschap 2018**

Volgens het script dat Max Verstappen (20), die bij zijn debuut als zeven-tienjarige nog niet eens beschikte over een rijbewijs, voor zichzelf heeft geschreven, zal hij rond 2032 zo’n honderd grands prix hebben gewonnen en acht keer wereldkampioen zijn. Voorlopig staat de teller op drie grands prix, waarmee hij de meest succesvolle Nederlandse Formule 1-coureur aller tijden is. In dienst van Red Bull Racing begint de in Hasselt (België) geboren zoon van oud-Formule 1-coureur Jos Verstappen en het Belgische karttalent Sophie Kumpen (hoezo, racegenen) op 25 maart in Australië op het circuit van Albert Park aan zijn vierde Formule 1-seizoen. In totaal worden er dit jaar 21 grands prix gereden, de laatste op 25 november op het circuit van Yas Marina, in de Verenigde Arabische Emiraten.