

Van onze redacteur in Canazei  
**Wim Vos**

8-30 MEI

Medische experts over de hamvraag: moet **REMCO EVENEPOEL** de Giro uitrijden?

# “Zijn entourage moet op tijd ingrijpen: tot hier en niet verder”

“

“Als je eerst anderhalve minuut verliest en twee dagen later al 24 minuten, dan zijn dat duidelijke signalen. Hij heeft te weinig basis om deze Giro uit te rijden.”

**Jan Bourgois**

Professor inspanningsfysiologie

“

“Wie ten koste van alles per se wil doorgaan, kan zijn lichaam op termijn heel wat schade toebrengen.”

**Servaas Bingé**Gewezen ploegdokter  
Lotto Soudal

FOTO BELGAIMAGE

**“Als het echt op is, halen we Evenepoel uit koers.” Aldus Patrick Lefevere. Maar wanneer is het op? Als je 24 minuten in één rit verliest? Of kan je het in deze wetenschappelijke sporttijden simpelweg meten wanneer een lichaam ‘op’ is? Sportdokter Bingé en professor Bourgois schudden het hoofd. “Nee, dat is niet zomaar te meten”. En dus? “Geen risico nemen. Als jonge atleet kan je zozeer over je toeren gaan dat je er nooit van herstelt.”**

“Het is niet op. Ik ben sowieso van plan de Giro uit te rijden.”

Remco Evenepoel liet er maandag weinig twijfel over bestaan. Ook na zijn inzinking op de Passo Giau wil hij absoluut Milaan halen. Maar is dat verstandig?

Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de Universiteit van Gent, kijkt alvast bedenkelijk.

“Ik heb lang geleden al gezegd dat het me sterk zou verwonderen als Evenepoel na slechts twee maanden training drie weken voluit zou kunnen koersen in de Giro. Dat blijkt nu. Het charmeert dat hij niet wil opgeven, maar als je eerst anderhalve minuut verliest en twee dagen later al 24 minuten, dan zijn dat duidelijke signalen. Hij heeft te weinig basis om deze Giro uit te rijden. Gelukkig zal zijn entourage clever genoeg zijn om hem op tijd uit

koers te halen.”

Vraag is: hoe lees je dat een lichaam ‘op’ is?

“Dat is niet eenvoudig”, zegt Servaas Bingé, jarenlang ploegdokter van Lotto Soudal in de Tour. “Die ene vermoeidheidsparameter is er niet. Spijtig genoeg. Het is vooral een kwestie van constant monitoren. Welk gevoel heeft een renner als hij opstaat? Hoeveel spierpijn heeft hij? Kan hij nog eten? Drinken? Hoe makkelijk valt hij in slaap?”

### Subjectieve puzzel

“Dat alles kan je wel combineren met bepaalde metingen”, weet Bingé. “HRV-waardes, bijvoorbeeld. Heart rate variability. De tijd tussen twee hartslagen. Dat is normaal tussen 500 en 1.500 milliseconden. Ideaal is dat dit altijd een beetje anders is. Bij een lage HRV draait je stresszenuwstelsel overuren en zal je almaar minder goed zal herstellen. Dat kan een interessante parameter zijn. Maar je zal al die data en signalen altijd als een puzzel moeten samenleggen om uit te maken of een lichaam ‘op’ is.”

Klinkt dat niet heel subjectief? Bingé knikt.

“Terwijl het wel een belangrijke beslissing is. Zeker in het geval van Evenepoel. Hij is nog jong en moet nog een hele poos meegaan. Wie ten koste van alles per se wil doorgaan, kan zijn lichaam op termijn heel wat schade toe-

brennen. En wat valt er voor hem nog te rapen in deze Giro? Ik zou heel voorzichtig zijn in zijn geval.”

“Dat beaamt ook professor Bourgois. Straks komen er nog drie loodzware bergritten aan en een veeleisende tijdrif. Hij vreest dat Evenepoel door een gebrek aan basis wel eens over zijn toeren zou kunnen gaan.

“En nee, dat kan je niet bewijzen met exacte data”, stelt ook Bourgois. “Je kan vermogens meten, je kan lactaattesten en bloedanalyses doen, maar dat zegt nooit alles. Ik zou alleszins geen risico nemen.”

### Gevaar van overtraining

Want anders?

“Dan dreigt wat wij in het vakjargon non-functionele overreaching noemen”, gaat Bourgois

verder. “Je kan je een lichaam erg zwaar belasten, tot op zijn limiet, maar nadien een lange recuperatieperiode inlassen en dan heb je een verhoogd trainingseffect. Dat noemen we functionele overreaching. Daar is niets mis mee, integendeel. Maar je kan ook een lichaam ongepland overbelasten. Niet vergeten dat we hier spreken over een grote ronde van drie weken. Op training kan je je al eens inhouden, maar in een wedstrijd moet je kilometers afhaspelen, vaak aan een hoge intensiteit. Dan kan je in een staat van overtraining geraken. En dat is wel gevaarlijk.”

“Probleem is dat overtraining zich niet in een definitie laat vatten. Er wordt al vijftig jaar onderzoek naar gedaan, maar die ene parameter die onomstotelijk

wijst op overtraining is er niet. We weten alleen wel dat het bestaat en dat je het maar beter ernstig neemt. Het kan een hele poos duren vooraleer je ervan herstelt. Er zijn zelfs atleten die er nooit van herstellen en voor wie het einde carrière betekende.”

### Conclusie?

Conclusie?

“Allemaal goed en wel dat Evenepoel die tijdrif zondag nog wil rijden”, besluit Bourgois. “Maar wat als je nadien een gigantische klop van de hamer krijgt? Tot dusver kan deze Giro nog een goede trainingsprikkel zijn in de opbouw naar de Spelen. Maar dan? Ik twijfel er niet aan dat zijn entourage dat beseft en indien nodig zal ingrijpen: tot hier en niet verder.”

## Roglic verkent vandaag Pyreneeënritten van Tour

Voor Primoz Roglic zit deel één van zijn Tour-voorbereiding er op. De Sloveense kopman van Jumbo - Visma trainde sinds 8 mei op hoogte in de Sierra Nevada en verlaat vandaag het trainingskamp. Samen met ploegleider Grischa Niermann rijdt hij met de auto door naar de Pyreneeën, waar ze de zeventiende (Col du Portet) en achttiende rit (Luz Ardiden) uit de Tour zullen verkennen. Eerder verkende Roglic ook al de twee tijdriften en de etappe van de Mont Ventoux.

De volgende stap in zijn voorbereiding richting de Tour is een verkenning van de Alpenritten gekoppeld aan een tweede hoogtestage in Tignes in juni. Uitgezonderd Tony Martin en Mike Teunissen zullen ook de andere vijf Tourrenners van Jumbo - Visma op die stage aanwezig zijn. Wout van Aert blijft nog tot 2 juni in de Sierra Nevada. Nadien gaat hij even naar huis om zijn tweede vaccin tegen corona te krijgen. Op 4 juni trekt Van Aert samen met vrouw Sarah en zoon Georges naar Tignes. (bvc)