

In drie maanden van nul naar topconditie: kan dat?

Jurgen Van den Broeck spreekt uit ervaring

"Pin je niet vast op de Giro, Remco"

Deceuninck – Quick-Step neemt geen risico met Remco Evenepoel. Die blijft nog eens drie weken van de fiets. Voormalig ronderenner Jurgen Van den Broeck begrijpt waarom: "Als je in overdrive gaat, bekoop je dat altijd."

JAN-PIETER DE VLEGER

Patrick Lefevere vertelde het maandag in *De tribune* op Radio 1: "Als de Giro voor Remco een risico inhoudt, dan gaan we het niet doen. We gaan niet nog eens dezelfde fout maken om te vroeg te herbeginnen."

Jurgen Van den Broeck – de laatste Belgische renner die het podium haalde in de Tour, in 2010 – vindt de conservatieve aanpak bij Deceuninck – Quick-Step een goed idee: "Ik heb de indruk dat *de Giro halen* vooral iets is dat leeft bij de buitenwereld. Ik zou mij daar als renner zeker niet op vastpinnen. Ik heb het zelf meegeemaakt na mijn val in de Tour van 2013. (In Marseille liep Van den Broeck een scheur in de kruisband en een kraakbeentelsel op, nvdr.) Die revalidatie was heel zwaar, maar ik stond onder druk om snel opnieuw te koersen. Ik ben in San Luis al meteen weer aan mijn seizoen begonnen, maar ik voelde: *Dit gaat niet, ik vind mijn ritme niet*. De knie was pijnvrij, maar mijn lichaam had zo veel arbeid in de revalidatie gestopt dat ik fysiek niet op niveau geraakte. In de Tour van dat jaar ben ik er doorgezakt. Ik finishte pas dertienste, wat voor veel mensen niet goed genoeg was." Voor Evenepoel is genezen nu belangrijker dan koersen, vindt Van den Broeck: "Je moet je lichaam tijd geven. Als je in overdrive gaat, bekoop je dat altijd. Misschien haalt hij de Giro, maar dat zal zeker niet gemakkelijk zijn."

"Koffiedik kijken"

Als Evenepoel over drie weken opnieuw kan fietsen, resten hem nog drie maanden voor de start van de Giro. Kan hij daarin zijn beste conditie vinden zonder te over-



Evenepoel ging maandag op controle in het ziekenhuis van Herentals.

haasten? Jan Bourgois, professor in spannings- en sportfysiologie aan de UGent, noemt het "koffiedik kijken". Hij vindt het sowieso geen goed idee om de revalidatietermijn te laten hangen van een specifieke competitie.

"Je moet er rekening mee houden dat Evenepoel – ondanks zijn indrukwekkende palmares – nog een jonge atleet is. En in duursporten zijn het toch de jaren die de echte toppers maken. Bij een oudere atleet, die zijn basispakket al helemaal heeft ingevuld, zou ik zeggen dat het haalbaar is om in drie maanden klaar te zijn, ook als je voordien acht weken niet op de fiets hebt gezeten. We zien dat topsporters een soort *muscle memory* hebben, dat ervoor zorgt dat ze sneller dan recreanten hun beste niveau terugvinden. Alleen is dat *interne geheugen* gekoppeld aan het aantal jaar op het hoogste niveau. Evenepoel is relatief nieuw in de sport en daarom vraag ik me af of zo'n snelle reval-

JAN BOURGOIS

PROFESSOR IN SPANNINGSFYSIOLOGIE UGENT

"Topsporters hebben een 'muscle memory'. Alleen is dat interne geheugen gekoppeld aan het aantal jaar op het hoogste niveau"

lidatie de juiste weg is. Hoeveel tijd hij precies nodig heeft, hangt af van welke trainingsvormen en het aantal kilometer hij in de winter heeft kunnen doen en hoeveel *detraining* er intussen is (*conditie die afneemt zodra je stopt met trainen, nvdr.*). Je kan cardiovasculair veel opvangen met alternatieve sporten als lopen, zwemmen of aquajogging, maar een coureur moet nog altijd op de fiets zitten." "Een renner van 21 zou ik niet pushen", besluit Bourgois. "Ik ben er zeker van dat er bij Deceuninck – Quick-Step voldoende verstandige mensen zijn om dit correct en verantwoord aan te pakken."

Evenepoel revalideert voort in Spanje

Remco Evenepoel is teruggekeerd naar Spanje, waar hij zich bij zijn ploegmaats heeft gevoegd. In principe was de tweede teamstage beëindigd, maar door het mindere weer in België besliste Deceuninck – Quick-Step tot komend weekend aan de Costa Blanca te blijven. "Remco kan na het MRI-onderzoek van maandag in

Herentals rustig voort revalideren in het hotel, waar hij ook contact heeft met de ploegmaats. Niet onbelangrijk", weet ploegmanager Patrick Lefevere. "Er is een overdekt zwembad en hij kan er onder toezicht van de kinesisten rustig aan zijn core stabiliteit werken. Verloopt alles volgens plan, dan kan hij rond 8 februari weer voor-

zichtig op de fiets beginnen te trainen." Deceuninck – Quick-Step was van plan een derde trainingskamp te houden in de Algarve om daarna deze Portugese voorbereidingskoers te rijden, maar die stage gaat niet door, ook al omdat de tweede verlength werd door de ideale trainingsomstandigheden aan de Costa Blanca. (hc)

Greg Van

Over twee weken rijden Greg Van Avermaet (35) en Oliver Naesen (30) hun eerste wedstrijd als ploegmaats: de Ronde van Valencia. Tijdens de stage van AG2R-Citroën in dezelfde Spaanse regio confronteren we beide kopmannen met vijf stellingen over hun nakende samenwerking. "We kunnen nu op twee paarden



Van onze reporter in Denia
Bram Vandecapelle

wedden in plaats van dat die paarden elkaar in de weg rijden."

"We hebben elk één concurrent minder"

Greg Van Avermaet was nooit beter ondersteund in de kasseiklassiekers

Oliver Naesen: "De eerste dagen waren sommige ploegmaats *starstruck*: *Wauw, de olympische kampioen in onze ploeg!*"

Greg Van Avermaet: "Onnodig. Om mij te integreren in de groep deel ik de kamer met Aurélien Paret-Peintre, een Fransman van 24 jaar. De eerste avond was ik het meest verlegen van ons twee."

Na vier jaar Lotto-Soudal en tien jaar het Amerikaanse BMC/CCC belandt Van Avermaet nu in een Frans team. Een nieuwe wind.

Van Avermaet: "In het verleden kregen Franse ploegen soms een negatieve connotatie, maar tegenwoordig is er amper verschil. De aanpak is wel losser. Kwam je bij BMC vijf minuten te laat op een meeting, werd je op de vingers getikt. Kom je hier vijf minuten te laat, ben je nog bij de eersten."

Net als bij BMC rijdt Van Avermaet weer op de fietsen van het Amerikaanse merk, weliswaar met Campagnolo-onderdelen.

Van Avermaet: "Terwijl ik de voorbije tien jaar met Shimano reed. Als je honderd mensen vraagt *Shimano of Campagnolo?*, zullen er tachtig Shimano verkiezen, maar de wielen van Campagnolo zijn tegenwoordig ook top. Het is een klik die je moet maken, zo-

als leren werken met een nieuwe smartphone."

Naesen: "Pogacar won vorig jaar de Tour met Campagnolo-wielen. Dat gerief zal dus in orde zijn."

Ook over de ploegleiders klinkt er niets dan lof.

Van Avermaet: "Ik heb nog tegen Julien Jurdie en Cyril Dessel gekoerst."

Naesen: "Jurdie, die ademt echt klassiekers. Zelfs hier in Spanje loopt die rond met een T-shirt van de Oude Kwaremont."

AG2R-Citroën wordt in het voorjaar de evenknie van Deceuninck – Quick-Step

We krijgen geen drietand, maar twee speerpunten. Nieuwkomer Bob Jungels, overgenomen van Deceuninck – Quick-Step, laat de Vlaamse klassiekers links liggen en kiest voor de Ardennen en rittenkoersen van één week.

Bob Jungels: "Mocht de ploeg nog iemand te weinig hebben voor de Ronde van Vlaanderen, wil ik graag invallen."

Naesen: "Jammer. Bob is zelf vragende partij voor de kasseiklassiekers. Ik ga proberen om de ploegleiding nog te overtuigen."

Bij BMC kwam Van Avermaet tien jaar geleden terecht in een ploeg met Hincapie, Ballan en later ook Gilbert en Hushovd.

Van Avermaet: "Die ploeg was zeer sterk, maar ik ben ook overtuigd van deze groep: Oli en Lawrence Naesen, De-