

Inspanningsfysioloog over 'ronderenner' Van Aert «Tour is te hoog gegrepen»

Zaterdag op de Prati di Tivo, na een lange klim van 14,7 km met een gemiddeld stijgingspercentage van 7%, moest Wout Van Aert alleen Tourwinnaar Pogacar voor zich dulden. Klimgeiten zoals Bernal, Quintana en Higuita, allemaal minstens tien kilo lichter – hij reed ze er allemaal af, zag ook inspanningsfysioloog Jan Boone.

«In absolute waarden heeft hij een veel hoger vermogen getrapd dan Pogacar», stelt Jan Boone, als inspanningsfysioloog werkzaam aan de Gentse universiteit. «Pogacar haalde een vermogen van 6,6 watt/kg. Een ongeziene waarde. Vanaf 6,5 watt/kg worden er vraagtekens geplaatst bij deze prestaties.» Zeker gezien het dopingverleden van het wielrennen.

«Als deze waarden worden gehaald in de derde week van de Tour zijn er

vragen. Nu komen ze op de vierde dag van een rittenkoers van één week, waarin iedereen fris aan de start komt en er niet zoveel is geklommen. Maar 6,6 blijft heel veel.» Snel gerekend, aldus Boone, haalde Van Aert in de beklimming een vermogen van 440 watt, wat ongeveer overeenkomt met 5,6 watt/kg. «Hoe steiler de klim, hoe meer hij het in het nadeel is.» Eenvoudig gesteld: met zijn 78 kilo moet hij veel meer watt leveren dan een renner zoals Pogacar (66 kg) of Nibali (65 kg) om bergop dezelfde snelheid te halen.

Afvallen tot 65 kg

Dat maakt dat Van Aert volgens Boone «geen potentiële Tourwinnaar is. Dat is te hoog gegrepen voor hem. Tenzij hij zijn gewicht naar 65 kilo wil laten zakken. Als hij dat doet, is er veel mogelijk maar ik weet niet wat zijn motivatie is.» (MG/VH)

Van Aert nestelt zich tussen groteronderenners, maar eindzege lijkt weg

«GEEN SCHANDE OM TE VERLIEZEN VAN POGACAR»



Wout van Aert zal dan toch de Tirreno-Adriatico niet winnen. Maar de tweede plek staat hij niet meer af. Dat is indrukwekkend, want het is een deelnemersveld dat in de Tour niet had misstaan. Daarin moet Van Aert alleen het Sloveense supertalent Tadej Pogacar laten voorgaan, die vorig jaar de Tour won.

Ritzege, één keer tweede, twee keer derde. Van Aert reed zaterdag op de top van Prati di Tivo naar de 9de plek. Dat was normaal de koninginrit geweest, maar dan moest etappe vijf nog komen. De Tirreno-klassieker van Castellalto naar Castelfidardo, de Tappa dei Muri, omdat ze over «muurtjes» gaat die tot wel 19 procent steil zijn. En waar Van Aert gisteren weer derde werd. Vandaag wordt er gesprint en morgen is er de tijdrit in San Benedetto del Tronto. «Maandag en dinsdag liggen er nog twee kansen om de etappe te winnen», zegt Van Aert. «We zijn nu al vijf dagen volle bak aan het koersen. We gaan nog twee dagen verder doen.» Mental coach Rudy Heylen zei vorig jaar in deze krant: «In zijn hoofd is Wout van Aert een tank.» En zo koerst hij ook.

Te zwakke ploeg?

Op Prati di Tivo moest hij het opnemen tegen de beste klimmers. Egan Bernal en Geraint Thomas vielen aan en Van Aert reed ze weer voorbij. Tadej Pogacar en Simon Yates demarreerden en die haalde Van Aert niet meer in. Maar hij gaf geen krimp. Hij duwde op de trappers, zo hard hij kon. En hij gaf maar 45 seconden prijs op Tadej Pogacar. Hij verspeelde zijn leiderstrui, maar hij won alleen maar aan respect. Jakob Fuglsang dacht dat Van Aert niet de ploegmaats had om de Tirreno te winnen. Die zaten allemaal in Parijs-Nice: Bennett, Oomen, Kruijswijk, renners die Van Aert net zo goed had kunnen gebruiken als Primoz Roglic. Van Aert zei dat hij de laatste acht kilometer op Prati di Tivo alleen reed en in de wind. Maar de kritiek op zijn ploeg vindt hij onterecht. «Wie had dan wel nog ploegmaats? Pogacar zat vanaf de eerste minuut alleen op de slotklim. Je kunt niet alle kopmannen samen hebben en

dan zou ik als enige nog drie ploegmaats hebben. Dat zou raar zijn. Ik vind dat we als ploeg een supergoede koers hebben gereden.»

Wet van de sterkste

Van Aert begon aan de vijfde rit met een achterstand van 35 seconden op Pogacar. Het was nog speelbaar, dacht hij, om toch nog de Tirreno te winnen. Dat draaide anders uit. «Ik was gestart met het idee dat ik op z'n minst bij Tadej kon blijven en hopelijk tijd terug nemen. In de laatste plaatselijke ronden gold alleen nog de wet van de sterkste. Het is geen schande om door Pogacar eraf te worden gereden. Daar moet ik mij

«Ik kreeg het echt koud. Ik heb geprobeerd mijn hoofd bij de koers te houden en Pogacar te volgen. Dat lukte niet. Er is niets wat ik anders had kunnen doen»

bij neerleggen. Ik verlies tijd, maar ik denk dat de tweede plaats nu wel veilig is. Ik heb alles gegeven wat ik in me had. De sterkste renners kwamen vandaag naar voren.» In de uitslag was het 1. Van der Poel, 2. Pogacar, 3. Van Aert. Ook Van Aert moest gisteren, net als Van der Poel, heel diep gaan. «In de plaatselijke ronden zakte de temperatuur plots vijf graden. Het begon te regenen en hard te waaien. Ik kreeg het echt koud in de afdalingen. Ik heb geprobeerd mijn hoofd bij de koers te houden en Pogacar te volgen. Dat lukte niet. Er is niets wat ik anders had kunnen doen.»

En hoe gek heeft Mathieu van der Poel gedaan, vindt Van Aert? Die zat een uur na de koers nog altijd te bibberen. Denkt Van Aert nu stilletjes dat Van der Poel te diep is gegaan voor zaterdag, wanneer het Milaan-Sanremo is? «Ach, als het cross is, zit Mathieu elke week te bibberen in de tent. Ik heb al vaak gedacht: nu is het om zeep. Maar de dag erna staat hij er weer.» (MG)