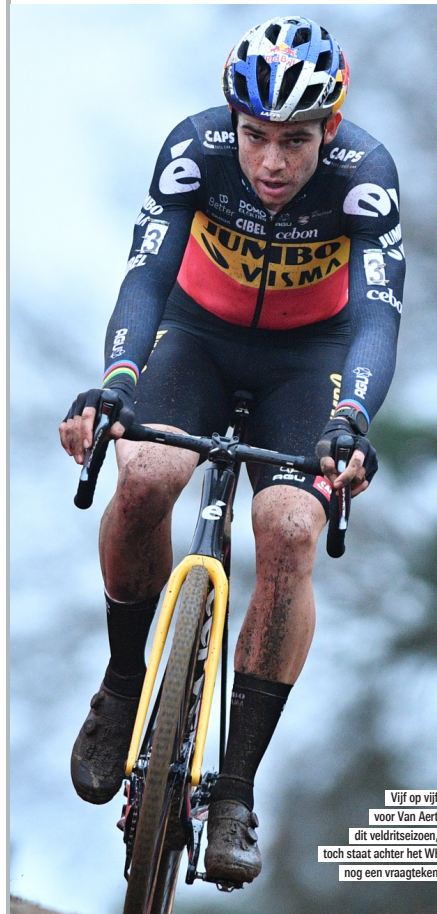


WK of geen WK: ook inspanningsfysiologen begrijpen moeilijke keuze Van Aert



Vijf op vijf voor Van Aert dit veldritseizoen, toch staat achter het WK nog een vraagteken.

"Ik zou perfect snappen als Wout het niet doet"

Wel of geen WK veldrijden? Wout van Aert (27) noemt het ondertussen zelf de vraag van één miljoen. Inspanningsfysiologen Peter Hespel en Jan Bourgois leggen uit waarom het zo'n lastige beslissing is: "Als Van Aert het WK rijdt, verliest hij bijna tien optimale trainingsdagen. In de voorbereiding op het voorjaar zijn die cruciaal."

JAN-PIETER DE VLEGER

Vijf op vijf voor Van Aert dit seizoen in het veldrijden. En toch staat achter het WK in Fayetteville nog altijd een groot vraagteken. Peter Hespel, inspanningsfysioloog aan de KU Leuven, snapt het dilemma: "Ik heb het zelf meegemaakt toen ik trainer was van Zdenek Stybar. Hij zou in 2014, zijn tweede 'echte' wegseizoen, niet starten op het WK veldrijden. Maar Zdenek kon niet aan de verleiding weerstaan en ging op donderdag toch het parcours in Hoogerheide verkennen. Dat viel zo goed mee dat hij op zondag toch startte. En wereldkampioen werd voor Sven Nys." (lacht)

Geen tussendoortje

Zo'n lastminutebeslissing is voor Van Aert geen optie, benadrukt Hespel: "Bij Stybar en Van Aert spreken we niet over hetzelfde niveau. Niemand verwachtte destijds van Zdenek dat hij in het voorjaar de Ronde van Vlaanderen zou winnen. En toen hij als 'tussendoortje' toch dat WK reed, verwachtte ook niemand dat hij de wereldtitel zou pakken. Voor Wout is dat anders. Overal waar hij start, moet hij ook

winnen. Tegen tegenstanders die zwaarder wegen dan die van Stybar: we gaan Mathieu van der Poel niet vergelijken met Nys. Een WK veldrijden is voor Van Aert nooit een tussendoortje. En het is voor een atleet onmogelijk om overall fysiek en mentaal top te zijn."

PETER HESPEL INSPANNINGSFYSIOLOOG

"Het is verstandig om niet te veel doelen te stellen waar je per se moet winnen. Dan ga je als atleet onderuit"

Dat is uiteraard het grote struikelblok: in de voorbereiding op het wegseizoen zit het WK veldrijden (31 januari) in de weg. Op dat moment zou Van Aert net lange duurtrainingen moeten doen. "Wielrennen op de weg is een uithoudings-sport bij uitstek", zegt Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de Universiteit Gent. "Renners milken op blokken van meerdere weken waarin ze hun beste niveau halen. Dat is nog iets anders dan marathonlopers die pikken naar drie specifieke

wedstrijddagen op een jaar." "Van Aert moet in het voorjaar bijna zes weken na elkaar zijn beste niveau halen. Dat kan alleen maar met een heel grote basis. Die maakt of breekt je voorjaar. En om een basis te leggen moet je kilometers maken. Met het veldritprogramma dat Van Aert nu heeft - bijna elke dag een wedstrijd - kan je dat trainingsvolume onmogelijk halen. Sowieso boet hij doorheen het cross-seizoen aan basis in. Ik denk dat hij zich dit jaar ook iets specifieker op het crossen heeft voorbereid. Met het niveau dat hij nu haalt, kan dat bijna niet anders."

Dat betekent dat Van Aert na zijn laatste cross - al dan niet het WK - weer moet opbouwen. "We rekenen dat je zes weken nodig hebt om de basis te leggen voor een specifiek competitieblok", zegt Bourgois. "Als je na een WK nog een weekje rust inneemt, dan weet je dat de Omloop Het Nieuwsblad (26 februari) altijd te vroeg komt. Beginnen in Milaan-Sanremo (19 maart) moet wel perfect haalbaar zijn."

Fysiologisch supertalent

Wat de puzzel extra moeilijk maakt, is het feit dat het WK dit jaar in de VS plaatsvindt. "Twee trans-Atlantische vluchten en twee keer een jetlag", zegt Hespel. "Alles samen moet je rekenen dat je tien optimale trainingsdagen verliest. Die zijn in de voorbereiding op het

voorjaar natuurlijk cruciaal." Toch denkt zowel Hespel als Bourgois dat Van Aert fysiek zo uitzonderlijk getalenteerd is dat hij de combinatie WK cross en Vlaams voorjaar wel verliest. "Als hij niet te vroeg begint, kan Van Aert dat fysiek zeker verwerken", zegt Hespel. Hij denkt dat ze bij Jumbo-Visma vooral door de mentale impact terughoudend zijn: "Het past in een soort duurzaamheidsbeleid, om Van Aert niet uit te persen als een Citroën. Ik zou het daarom perfect begrijpen mocht hij niet rijden. Ik vind het verstandig om niet te veel doelen te stellen waar je per se moet winnen. Dan ga je als atleet onderuit."

Hespel verwijst naar wat er nu gebeurt met Mathieu van der Poel: "Je ziet concurrenten van Van Aert die het wel doen: én de Ronde van Vlaanderen willen winnen én wereldkampioen veldrijden worden én olympisch kampioen mountainbike. Maar hoelang duurt dat? Er komt een moment dat het vat leeg is. Wat Van Aert doet, is keuzes maken in functie van de belasting doorheen zijn seizoen en carrière."

Wel WK of geen WK, Jan Bourgois is ervan overtuigd dat Van Aert straks de juiste keuze maakt: "Er zijn voor beide scenario's argumenten te verzinnen. Hij is bij Jumbo-Visma goed omringd en zelf is hij ook een intelligente gast. Een fysiologisch supertalent, maar tegelijk heel emotioneel stabiel. Het WK rijden of niet, het zal bij Van Aert altijd een weloverwogen keuze zijn."