

Herentals is amper verteerd en daar is Koksijde alweer. **Allemaal leuk en aardig, die grootse veldritclashes tussen Wout van Aert en Mathieu van der Poel.** Maar het is allang niet meer in Mol of Loenhout dat ze hun palmares kleur geven, wel over drie maanden in de Ronde van Vlaanderen en Roubaix. **En is het dan wel verstandig om, terwijl al je concurrenten rustig opbouwen, nu al zo vaak en zo diep in het rood te gaan?** Twee wetenschappers oordelen: "Het is niet volgens het boekje, maar Van Aert en Van der Poel kunnen dit." **WIM VOS**

Tadej Pogacar gaat voor een dagje langlaufen. Yves Lampaert schuift vrolijk aan bij Sven De Leijer in Vrede op Aarde. Kasper Asgreen hield het, volgens Strava, op 1 januari open een koffertje van een dik uur in zijn Deense woonplaats Kolding.

Groter kan een contrast nauwelijks zijn. Terwijl hun concurrenten voor de aprilklassiekers het in deze eindejaarsperiode houden bij ontspanning, rust en lange duurtrainingen, rijden Wout van Aert en Mathieu van der Poel zich nu al twee weken om de twee dagen het snot voor hun ogen in het veld. Boeiend voor de Vlaamse kijker, maar is het slim? Bestaat het risico dat ze de krachten waarmee ze nu zo gretig woekeren tekortkomen in april?

PAUL VAN DEN BOSCH
TOPSPORTCOACH

"Ik zou het elke andere renner ten zeerste afraden dit te kopiëren. Maar dit zijn zulke uitzonderlijke atleten, zij kunnen dit aan"

"Bij elke andere renner zou ik er inderdaad mijn vragen bij hebben", zegt Paul Van Den Bosch, topsportcoach bij Energy Lab en in het verleden onder meer de vaste trainer van Sven Nys. "Maar net dat is het verschil tussen die twee en de rest. Van Aert en Van der Poel zijn zulke uitzonderlijke atleten, zij kunnen dit aan. Dat heeft het verleden bewezen. Heeft hun voorjaar al ooit geleiden onder hun crosswinter? Dat zegt genoeg."

Maar dat de aanpak weten-

schappelijk op zijn minst apart te noemen is, kan niet ontkend worden. Van Den Bosch optieert: "Dit is niet volgens het boekje, zoveel is duidelijk. Geen enkele van hun concurrenten voor het voorjaar zal op dit moment vier keer in een week een uur lang voluit gaan. De doorsnee wegrenner is nu bezig met lange duurtrainingen. Die legt een basis. Hooguit afgewisseld met af en toe intensieve blokjes van vijf of tien minuten. Maar die uitputtende inspanningen die Van Aert en Van der Poel doen: uitgesloten."

Rust inbouwen

"Dit is heel atypisch. Nog meer omdat Wout en Mathieu dit vaak combineren met fikse trainingen. Volgens zijn data op Strava trainde Van der Poel een dag na de cross in Mol 160 kilometer aan een gemiddelde van 37,5 kilometer per uur, met frequent stukken aan meer dan 50 per uur. Dat zijn zeer uitzonderlijke inspanningen in deze periode van het jaar. Ik zou het elke andere renner ten zeerste afraden om dit te kopiëren. Bij hen zou dat wel verkeerdt uitdraaien."

Waarom zich dit bij Van Aert en Van der Poel niet zal wreken in de lente? Professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois ziet meerdere redenen. "Eén: talent. Beiden hebben zo'n enorme cilinderinhoud dat ze die zeer hoog intensieve inspanningen wel verteren. Een groot verschil met de rest. En twee: verkijs je niet op die bijzondere drukke dagen die ze nu afwerken. Ja, ze crossen veel en gaan telkens diep. Maar hun wedstrijdrijden zijn wel gebundeld in een periode van twee weken. Noem het even vorm van blokkeringsindering. Dit past in een veel bredere en volledige programma. Voordien hebben ze een periode



NEE, ZE KNALLEN ZICH NIET KAPOT

van rust en opbouw gekend en hierna ook weer. Van Aert en Van der Poel slaan niet toevallig allebei het nationaal kampioenschap veldrijden over."

Van Den Bosch vult aan: "Ze beseffen dat er na die twee weken van intensief werk een tegenwicht moet komen. Zouden ze dit doortrekken tot het einde van het veldritseizoen, dan zou het niet goedkomen voor het wegseizoen. Maar straks zullen er meer kilometers getraind worden. En na het WK al helemaal. Dan zijn we nog altijd maar begin februari. Tijd genoeg om de klassiekers voor te bereiden."

Van Den Bosch ziet bovendien nog een extra reden waarom Van Aert en Van der Poel dit wel de

JAN BOURGOIS

PROFESSOR IN SPANNINGSFYSIOLOGIE

"Tegenwoordig weet men dat je probleemloos meerdere keren kan pieken. Enkele intensieve crossweken én een subliem voorjaar sluiten mekaar echt niet uit"

baas kunnen. "Hun gestel is daarop gericht. Het zit als het ware in hun DNA. Diegaan in de winter, om dan weer op te bouwen richting lente. Ze hebben nooit an-

ders gedaan. Dit zijn van nature crossers die pas daarna de stap naar de weg hebben gezet."

Ongehoofde basis

Bourgois beaamt: "Voor veel andere renners zou dit problematisch zijn, maar deze twee hebben door de jaren heen zo'n ongehoofde basis opgebouwd dat ze dit fysiologisch aankunnen. Bovendien zijn de sport en de sportwetenschap geëvolueerd. Er is lang gedacht dat je maar één keer in een jaar kon pieken, maar tegenwoordig weet men dat je, met een goede indeling, probleemloos meerdere keren kan pieken. Enkele intensieve crossweken én een subliem voorjaar sluiten mekaar echt niet uit."

Van de modder naar het zand in Koksijde

De strijd is nog maar net gestreden in Herentals of er kondigt zich deze namiddag al een nieuw zwaar duel aan tussen Wout van Aert en Mathieu van der Poel, dit keer in het mulle duinenzand van Koksijde. Wereldkampioen Tom Pidcock is opnieuw niet van de partij. De Brit neemt even een rustperiode, in afwachting van een tweede wegstage met Ineos Grenadiers op Mallorca.

Bij de vrouwen keert wereldkampioene Marianne Vos terug. Zij rijdt voor het eerst met wereldbekerleider Fem van Empel aan haar zijde. Puck Pieterse (Fenix-Deceuninck) past voor de Vlaamse Duinencross, die nu een onderdeel is van de X20 Badkamers Trofee in plaats van de Wereldbeker. (vrc)

Programma: 9.15 uur: nieuwelingen jongens eerstejaars, 10 uur: nieuwelingen jongens tweedejaars, 11 uur: junioren jongens, 12.15 uur: U23 jongens, 13.45 uur: elite vrouwen en jeugd, 15 uur: elite mannen.

Belangrijkste deelnemers: Mannen: Wout van Aert (Jumbo-Visma), Larsen Swenk (Crelan-Fristad), Mathieu van der Poel (Ned), Nils Vandenputte, Gianni Vermeersch (Alpecin-Deceuninck), El Iserbyt, Michael Vanthourenhout (Pauwels Sauzen-Bingoal), Thibau Nys, Lars van der Haar en Fem Ronhaar (Ned), Balonze-Trek Lions, Jens Adams (Chocovit), Tim Merlier (Goudal-Quick-Step), Zdenek Stybar (Ts, Jacor-Alula), Thymen Arenstman (Ned, Ineos Grenadiers), Florian Vermeersch (Lotto-Dstny) Vrouwen: Marianne Vos en Fem van Empel (Ned, Jumbo-Visma), Lucinda Brand en Shirin van Anrooy (Ned), Bakke-Trek Lions, Denise Bettema (Ned, Pauwels Sauzen-Bingoal), Ceylin del Carmen Alvarado (Ned, Fenix-Deceuninck), Clara Honsinger (VS) en Zoe Backstedt (Gir, EF Education-Tibco-SVB), Aniek van Alphen (Ned), Annemarie Worst (Ned) en Inge van der Heijden (Ned, 777), Samme Carl, Julie De Wilde en Marion Norbert-Riberolle (Crelan-Fristad)

Live: op Sporza op Eén vanaf 13.30 uur en op www.sportweken.be



Vermeersch dinsdag op de cross in Herentals in de nieuwe Lotto-Dstny-outfit. © GOSPORT

Het aantal wegrenners dat van het veld komt proeven, neemt stelselmatig toe. Versterkte deze winter dat legertje: Florian Vermeersch. De 23-jarige Oost-Vlaamse van Lotto-Dstny verleden in de cross, maar koos achteraf toch voor de weg. Het nummer twee van Parijs-Roubaix 2021 wil zich vooral amuseren. Ook vandaag in Koksijde.

Als junior maakte Vermeersch twee keer deel uit van de Belgische WK-selectie, maar meer en meer groeide het besef dat zijn toekomst op de weg lag. In 2018 volgde de definitieve overstap. Crossen deed hij nog met mond-

jesmaat, pas deze winter pakte hij de draad iets serieuzer op. Vandaag in Koksijde zal Vermeersch voor de vierde keer aan de start van een A-cross staan. "In Mol werd ik – in mijn ogen – onttekt uit koers genomen. Hens-Zolder was dan weer een slechte dag en dinsdag, in Herentals, verdween ik vrij snel uit koers wegens materiaalpech." De cross is een welgekomen tijdvrijdrij tussen twee Spaanse stages in. "Ik beschouw het als een ideale trainingsprikkel. Ik sta zeker niet met ambities aan de start. Het is gewoon een fijne afwisseling, zeker nu met dat slechte weer hier in België."

Niet enkel de fysieke, maar ook

de mentale prikkel telt, vindt Vermeersch. "We zijn toch allemaal competitiebeesten en willen in de winter ook wel eens dat bloedsmaakke proeven." De ene kiest voor strandraces, de andere kiest voor de cross. De Grote Drie – Van Aert, Van der Poel en Pidcock – stellen een beetje voorbeeld en dat wil ik ook wel eens volgen. Als ik start, dan is dat met een bepaalde ambitie. Voor mij is dat uitdrijven en proberen het uur vol te maken."

Zot van zand

De kasseispecialist geniet ervan. Geen omkadering van Lotto-Dstny, gewoon huck to busis. "Ik vind het leuk om weer met de fa-

milie op stap te zijn. Vader, moeder, mijn zus... 't is weer zoals vroeger bij de jeugd, pure nostalgie. De ploeg zorgt voor geschikt materiaal, voor het overige trek ik mijn plan. Ik heb altijd graag gecrossd en ik vind het nog altijd plezier om in een paar wedstrijdjes te kunnen terugkeren."

Zoals vandaag in Koksijde. "Het zand is altijd mijn grote voorliefde geweest", aldus Vermeersch. "Als eerstejaarsjunior eindigde ik er ooit zevende in de wereldbeker. Koksijde heeft een speciaal plekje bij mij. Maar ik heb de voorbije wedstrijdjes ook wel geleerd wat achterstand heb opgelopen." (vrc)

Geen BK of WK voor Quinten Hermans

Zondag in Zonhoven treedt Quinten Hermans aan in zijn veertiende veldrit van het seizoen. Een cijfer waar hij het zal bijleven, want na Zonhoven bergt de 27-jarige renner van Alpecin-Deceuninck de crossfiets op. Hij verkiest een stage op het wegseizoen in het Spaanse Denia boven een BK of WK veldrijden. "Ik vind dat andere jongens meer klaar zijn om een hoofdtrol te spelen op de kampioenschappen dan ik. Zo is een plaats in de top vijf

allerminst een zekerheid. Bovendien vindt in de periode van het BK (op 15 januari in Lokeren, red.) ook de wegstage met de ploeg plaats. Vandaar dat die voorrang heeft gekregen." Waarmee de balans tussen veldrijden en wegrennen helemaal is doorsgeslagen naar Hermans' laatste gedaante. "Gek, hé? Had je me dat een jaar geleden gezegd, had ik je wellicht niet gelooft. Toen zat ik nog in zak en as omdat ik moest thuisblijven van

het WK in Fayetteville door een oude coronabesmetting, die nog niet helemaal uit mijn lichaam verdwenen was. Maar het voorbije jaar is er wel gebeurd. Ik eindigde tweede in Luik-Bastenaken-Luik en won de koninginnenrit in de Ronde van België, wat me een selectie voor het WK in Wollongong opleverde. Mede daardoor duurde mijn wegseizoen langer dan eerst gedacht en was er geen ruimte om specifieke crosstraining af te werken." (moy)