



DeMorgen.

De Morgen

Date: 16-05-2023

Page: 16

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 30724

Audience: 260510

Size: 916 cm²



SPORT

Opgave Evenepoel

Dan maar focussen op BK, WK en Lombardije

Weg roze droom. De opgave van Remco Evenepoel in de Giro is onvermijdelijk. 'Want elk virus, en zeker covid, brengt een risico voor het hart met zich mee', zeggen artsen. De wereldkampioen moet zijn hele zomer en najaar herbekijken.

WAT IS ER DE VOORBIJE DAGEN GEBEURD?

Zaterdagochtend, bij het ontbijt, leek er weinig aan de hand. Remco Evenepoel (23) had niet de beste nacht achter de rug en er bleek behoorlijk wat vocht uit zijn schaafwonden te zijn gekomen, maar op dat moment deed niets aan covid denken. Dat hij in de finale van de 'muurtjesrit' de aanval van Primož Roglič niet kon beantwoorden deed ook nog geen alarmbellen afgaan.

Pas toen Evenepoel zondag na een knalstart een terugval kende in de tijdrit begon het binnen de ploeg te dagen dat er iets niet pluis was. Op grinta trok Evenepoel de dagzege en roze trui nog naar zich toe, maar na afloop klaagde hij over een verstopte neus. Zijn vrouw wees hem op een koortsblaasje op de lippen, Evenepoel antwoordde tussen de tanden dat hij ziek aan het worden was.

Het sein voor ploegdokter Toon Cruyt om een dag vroeger dan gepland een coronatest af te nemen. Die was twee keer positief. Opvallend is

dat alle andere teamleden negatief testten. Het doet vermoeden dat Evenepoel extern werd besmet.

WAAROM STAPT HIJ UIT DE GIRO?

De beslissing is door Soudal-QuickStep genomen. Er is geen enkel reglement dat Evenepoel verplicht om op te geven. Giro-organisator RCS Sport doet geen controles meer op corona en laat de medische beslissingen over aan de ploegen. Het is bekend dat sommige renners ondanks een positieve test gewoon koersen. Vaak hangt het af van de symptomen. Ook de graad van besmettelijkheid speelt een rol. "Zelf mocht ik daarom vorig jaar de Vuelta afwerken ondanks een licht positieve test", zegt analist Jan Bakelants. De jonge Spanjaard Juan Ayuso eindigde na een positieve test zelfs op het podium in Madrid.

RCS hoopte op zo'n scenario en vroeg Soudal-QuickStep te wachten tot deze ochtend om de knoop door te hakken, maar dat stuitte op een njet van ploegdokter Cruyt. Hij stelt de gezondheid van zijn renner boven alles en kreeg daarbij de steun van CEO Pa-

trick Lefevere.

HOE ZIEK IS EVENEPOEL?

Hij voelde zich de voorbije dagen slapjes en stond maandagochtend op met een hoest. De ploeg voorziet een week

'Als hij eind deze week mag fietsen, aan lage intensiteit, kan hij klaar geraken voor de Tour de France'

JAN BOONE
PROFESSOR INSPANNINGS-
FYSIOLOGIE

tot tien dagen rustig herstel. In de komende uren of dagen wordt een echocardiogram genomen. Een routinecontrole, maar tegelijk een must: Evenepoel blijft een atleet met een covidinfectie die zware fysieke inspanningen heeft geleverd.

"Elk virus, en zeker corona, brengt een zeker risico voor het hart met zich mee", zegt Kris Van der Mieren, dokter bij de Belgische wielervedbond. "Een virale infectie kan myocarditis veroorzaken, een ontsteking aan de hartspeer. Er kan geen discussie over bestaan dat in het geval van Evenepoel de juiste keuze is gemaakt. Hoe groot het doel ook is, het kan niet de



bedoeling zijn om risico's te nemen met zijn gezondheid."

WANNEER KOMT HIJ OPNIEUW AAN KOERSEN TOE?

Evenepoel ziekte de komende dagen uit in Schepdaal. Mogelijk maakt hij zijn rentree in de Baloise Belgium Tour (14-18 juni). Hij is vooral gecharmeerd door de rit met aankomst in Brussel, die via Schepdaal passeert. Maar evengoed legt hij de lat hoger en rijdt hij in juni nog een World-Tour-koers (Dauphiné of Zwitserland) in aanloop naar het BK tijdrijden en het BK op de weg.

"Dit scenario heeft nooit op tafel gelegen. Dit moet allemaal nog worden besproken", klinkt het bij Soudal-QuickStep. Wel zeker is dat het WK in Glasgow (weg- en tijdrit) van begin augustus een hoofddoel blijft, net als de Ronde van Lombardije in het najaar.

IS DE TOUR EEN OPTIE?

"Theoretisch kan het", zegt Jan Boone, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. "Top zijn in de Tour na drie weken Giro is onmogelijk, maar Evenepoel heeft slechts negen ritten gereden. De opgestapelde vermoeidheid is beperkt. Als hij eind deze week mag fietsen, aan lage intensiteit, kan hij klaar geraken voor de Tour. Hij zal misschien geen 100 procent zijn, maar 98 procent moet lukken. Het wordt een ander verhaal als hij zwaar ziek wordt en pas over veertien dagen kan trainen."

Er spelen nog elementen. Wil Evenepoel dit bijvoorbeeld wel? Wat met zijn klimploeg, die nog in de Giro zit: kan hij zonder die ploegmaats iets doen in de Tour? En hoe nadelig is het dat hij het parcours niet heeft verkend?

Vader Patrick Evenepoel: "De druk die gepaard gaat met een Tour-deelname mag je niet onderschatten." Boone wijst er ook op dat een Tour-deelname

ten koste kan gaan van zijn WK-kansen. Het WK op de weg wordt dit jaar op 6 augustus gereden, de tijdrit op 11 augustus. "Het wordt niet simpel om zijn Giro-piek zo lang te rekken."

Als hij nog een grote ronde wil rijden, lijkt de Vuelta een comfortabelere keuze. "Dan is er tijd genoeg om een normale voorbereiding te maken", zegt Boone. "Dan kan hij nu even afbouwen, bij zijn positieven komen en opbouwen richting augustus. Op die manier kan hij ook fris aan het WK beginnen."

Ook dit is speculatie, want is Evenepoel geïnteresseerd om opnieuw de Ronde van Spanje te rijden? Hij heeft er wellicht nog niet eens over nagedacht. En er zijn andere opties. Eerder gaf hij aan dat hij graag nog een keer de Canadese eendagskoersen zou rijden, Quebec en Montreal. Dat kan een aanloop zijn naar de Ronde van Lombardije. (BA)



Remco Evenepoel heeft als enige van zijn ploeg Soudal-Quickstep positief getest op covid. © WOUT BEEL



De kopman verzamelt zijn spullen, neemt afscheid van de stafleden en verlaat Italië. De komende dagen rust hij uit in Schepdaal. © WOUT BEEL



sport

5 vragen Giro-opgave Evenepoel

‘Een Tour zonder druk, dat is onmogelijk met zijn palmares’

Wat nu, Remco? Komt de Tour in beeld na zijn opgave in de Giro? Had hij verder kunnen rijden? Is het überhaupt een goed idee om te sporten met corona? En wat met de Giro zelf, waar alsnog nieuwe maatregelen worden genomen? Enkele vragen dringen zich op.

1 Welke nieuwe maatregelen neemt de Giro?

Er komt opnieuw een mondkapverplichting in het contact met de renners, ook bij persconferenties (zie hiernaast). ‘We moeten op onze hoede blijven’, zei Giro-baas Mauro Vegni maandag bij *La Gazzetta dello Sport*. ‘Vanaf deze week draaien we een aantal afgeschafte beperkingen terug, en komt er opnieuw een verplichting om een mondkap te dragen wanneer je in contact komt met renners bij de start of finish. Niemand zal gehinderd worden bij het werken, maar men zal wel een masker moeten dragen.’

2 Had Evenepoel verder kunnen rijden?

Ja. Evenepoel was niet verplicht om uit de Giro te stappen. Een positieve test betekent vandaag geen uitsluiting meer, de internationale wielerved UCI laat de keuze aan de betrokken renners en ploegen. Zo liet de Noor Sven Erik Bystrøm van Intermarké-Circus-Wanty maandag weten dat hij ook positief testte, maar wel in de Giro blijft. ‘Als iedere renner zou opgeven na een positieve coronatest, dan bleef er in Rome bijna niemand meer over.’

De Noor vertelde er wel bij dat hij geen symptomen had. Die had Evenepoel, die afgepeigerd over de finish kwam zondag, wel.

Teambaas Patrick Lefevere wilde de wereldkampioen geen enkel risico laten nemen. ‘Natuurlijk stel je die vraag: wat als je kan herstellen op de rustdag, op de twee - tussen haakjes - minder zware ritten die nadien komen? Met eventueel een nieuwe test? Maar de dokter was stellig. We hebben een toestel dat de virale lading kan meten en dat liet weinig twijfel. De test tekende ook heel snel positief. Daarom is beslist om geen risico te nemen.’

‘Juan Ayuso testte vorig jaar positief voor de Vuelta en is nog derde geëindigd. Maar die weg wilden we niet inslaan. We hebben allemaal gezien wat er met Sonny Colbrelli is gebeurd (*de Italiaan moest stoppen met wielrennen na hartfalen, red.*). Zelfs mocht Remco zelf aangedrongen hebben om verder te doen, zouden we hem dat ten zeerste afgeraden hebben.’

3 Wat is het risico bij sporten met corona?

Inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent) treedt Patrick Lefevere bij: ‘Stoppen was de enige juiste beslissing. Corona kan zware gevolgen hebben, ook op lange termijn. We weten dat een virale infectie risico biedt op or-

gaanschade. En in het geval van covid merken we ook meer en

‘Stoppen was de enige juiste beslissing. Corona kan zware gevolgen hebben, ook op lange termijn’

Jan Bourgois
Inspanningsfysioloog UGent

meer dat mensen zwaar vermoeid blijven als ze niet genoeg tijd nemen om uit te zieken.’

Zo ziet ook sportcardioloog Guido Claessen (KU Leuven/UHasselt) het. ‘Aangezien Evenepoel op hoog niveau sport, is het verstandig om uit de wedstrijd te stappen. Covid heeft een negatief effect op prestaties. En als je extra diep moet gaan omdat je een infectie hebt, kan dat een weerslag hebben. Evenepoel moet ook aan de veiligheid denken, zeker omdat wielrennen de zwaarste sport ter wereld is. Corona, maar ook veel andere virale infecties, geven een risico op ontstekingen aan de hartspier. Zo’n ontsteking

kan hartspiercellen doen afsterven, wat littekenweefsel oplevert. Dat gaat niet weg, en kan kortsluitingen geven – hartritme stoornissen – die fataal kunnen aflopen. In het voetbal zijn de beelden bekend van spelers die ineen zakken.’

Sport je zelf geregeld, dan heeft Claessen volgend advies: 'Heb je koorts of voel je je griepig, dan is het niet het moment om te gaan sporten. Neem een paar dagen rust en bouw dan weer op. Tijdens een infectie sporten is niet bevorderlijk en je bouwt er ook geen conditie mee op. Luister naar je lichaam.'

4 Zien we Evenepoel straks in de Tour?

Het lijkt een evident plan B nu Evenepoel heeft moeten opgeven in de Giro: zijn Tourdebuut vervroegen en er zonder de druk om te winnen aan de start komen. Patrick Lefevere: 'Ik begrijp dat jullie de dagbladen moeten vullen, maar ik wens me daar niet over uit te spreken. De Tourploeg ligt nog niet vast, op een paar namen na dan. De hele equipe rond Remco zit op dit moment ook nog in de Giro. Eerst herstellen en dan rustig samenstellen, ook met de vader van Remco. Als Remco belt en zegt dat hij absoluut naar de Tour wil, dan is het iets anders. Maar dat

gaat hij niet doen.'

Jurgen Van den Broeck verliet in 2011 na een val in de negende rit de Tour. Vijf weken later stond hij aan de start van de Vuelta waarin hij zevende zou worden. 'Mijn ploegleiders verklaarden me gek', zegt Van den Broeck. 'Maar ik was gefrustreerd omdat ik mijn beste benen ooit had en ik wilde het absoluut nog laten zien.' Nochtans raadt hij het Evenepoel af: 'Niemand gaat hem geloven als hij zegt dat hij naar de Tour gaat om bij te leren. Ik zou voor de Vuelta kiezen.'

Zo ziet ook Marc Sergeant het, destijds ploegleider van Van den Broeck: 'Een Tour zonder druk, dat is onmogelijk met zijn palmares. Hij wint vorig jaar de Vuelta, wordt wereldkampioen, wint opnieuw Luik-Bastenaken-Luik en verlaat de Giro met twee ritzeges en in de roze trui. Dan zeggen dat je de Tour zonder druk gaat rijden, dat is larie. Wie alles kan

winnen, kan niet figureren in de belangrijkste wedstrijd.'

5 Wie wint de Giro nu?

Na de exit van Remco Evenepoel staat de top vijf ineens op minder dan een halve minuut van elkaar. Op één: de 36-jarige Geraint Thomas (Ineos). 'Of ik mezelf nu als favoriet zie? Zo kijk ik daar niet naar. Laat dat maar aan de bookmakers.' Alleszins kan Ineos zijn getalsterkte uitspelen, met vijf renners bij de eerste dertien. Daarbij ook Laurens De Plus. 'Onze grote kracht is duidelijk de sterkte in de breedte. Hopelijk kunnen we daarvan gebruikmaken.'

Aan Jumbo-Visma (Primo Roglic) en UAE (Joao Almeida) om het Ineos-blok uit elkaar te ranselen. Arthur van Dongen (ploegleider Jumbo-Visma): 'Wij moeten aansturen op een strijd van man-tegen-man. De ervaring leert ons dat je dat scenario meestal ook wel krijgt. Het is echt geen drama om iemand die zelfs maar drie minuten achter staat in het klassement een keer te laten wegrijden.'

**Guy Van Den Langenbergh,
Jan-Pieter De Vlieger,
Christoph Meeussen**



Remco Evenepoel won zondag nog wel de tijdrit, maar zag er afgepeigerd uit aan de finish. © Jasper Jacobs/belga



HET
LAATSTE
NIEUWS

Het Laatste Nieuws

Date: 16-05-2023
Page: 002-003 in Sport
Periodicity: Daily
Journalist: Bart Audoore

Circulation: 204862
Audience: 1158277
Size: 1 230 cm²



Evenepoel out, wat nu?

«In theorie kan de Tour, maar dan wordt WK weer moeilijker»

Bart AUDOORE & Joeri DE KNOP

Weg roze droom. Het nieuws sloeg in als een bom, maar een andere optie was er niet, zo leren de feiten. De opgave van Remco Evenepoel (23) heeft grote gevolgen: de wereldkampioen moet zijn hele zomer en najaar herbekijken. Hoe gaat zijn seizoen verder?

Wat is er de voorbije dagen gebeurd?

Val, verval, verstopte neus

Zaterdagochtend, bij het ontbijt, leek

er weinig aan de hand. De wereldkampioen zag er weliswaar licht 'getrokken' uit – «zijn blik stond ons niet echt aan», liet vader Patrick optekenen – maar dat werd gelinkt aan het feit dat zijn lichaam nog in herstel was na de dubbele val van drie dagen eerder. Evenepoel had niet de allerbeste nacht achter de rug en er bleek behoorlijk wat vocht uit zijn schaafwonden te zijn gekomen, maar op dat moment deed niets aan Covid denken. Dat hij in de finale van de 'Tappa del Muri' de aanval van Primoz Roglic niet kon beantwoorden, deed ook nog geen alarmbellen afgaan. Pas toen Evenepoel zondag na een knalstart een spectaculaire terugval kende in de tijdrit, begon het binnen de ploeg te dagen dat er iets niet pluis was.

Op grinta trok Evenepoel de dagzege en roze trui nog naar zich toe, maar na afloop klaagde hij over een verstopte neus en vrouwlief Oumi wees hem op een koortsblaasje op de lip-

pen. Evenepoel antwoordde tussen de tanden dat hij het gevoel had dat hij «ziek aan het worden» was – hij wilde dat nog niet aan de grote klok hangen. Het sein voor ploegdokter Toon Cruyt om een dag vroeger dan gepland een coronatest af te nemen. Die was twee keer positief. Opvallend is dat alle andere teamleden negatief testten. Het doet vermoeden dat Evenepoel extern werd besmet. Rekening houdend met de incubatietijd moet het virus wellicht al sinds donderdag in zijn lichaam hebben gesluimerd.

Waarom stapt hij uit de Giro? Njet van ploegdokter (en Lefevere)

De beslissing om uit de Giro te stappen is genomen door Soudal-Quick Step. Er is geen enkel reglement dat Evenepoel verplichtte om op te geven. Giro-organisator RCS doet geen controles meer op corona en

laat de medische beslissingen bij de ploegen. Niet alle teams zijn even streng, niet alle gevallen zijn gelijk. Het is bekend dat sommige renners ondanks een positieve test toch gewoon doorkoersen. Vaak hangt het ervan af of een renner symptomen vertoont. Ook de graad van besmettelijkheid en infectie speelt een rol. «Zelf mocht ik daarom vorig jaar de Vuelta afwerken ondanks een licht positieve test», zegt analist Jan Bakelants. De jonge Spanjaard Juan Ayuso eindigde na een positieve test zelfs op het podium in Madrid. RCS hoopte in het geval van Evenepoel op zo'n soort scenario. De Giro-organisator had zijn grote vedette liever nog in koers gezien en vroeg Soudal-Quick. Step om te wachten tot dinsdagochtend om de knoop door te hakken, maar dat stuitte op een njet van ploegdokter Toon Cruyt. Hij stelt de gezondheid van zijn renner boven alles, en kreeg daarbij de steun van CEO Patrick Lefevere.

Hoe ziek is hij?

Duidelijke symptomen en er is dat hart

Evenepoel heeft wel degelijk symptomen. Hij voelde zich de voorbije dagen slapjes en stond gisterochtend, na opnieuw niet zo'n denderende nacht, op met een hoest. De ploeg voorziet een week tot tien dagen rustig herstel. In de komende uren of dagen wordt een echocardiogram van zijn hart genomen. Een routinecontrole, maar tegelijk een must: Evenepoel blijft een atleet met een Covid-infectie die zware fysieke inspanningen heeft geleverd. «Elk virus, en zeker corona, brengt een zeker risico voor de hartspier mee», zegt Kris Van der Mieren, dokter bij de Belgische wielerbond. «Een virale infectie kan myocarditis

veroorzaken, een ontsteking aan de hartspier. Er kan geen discussie over bestaan dat in het geval van Remco de juiste keuze is gemaakt. Hoe groot het doel ook mag zijn, het kan niet de bedoeling zijn risico's te nemen met zijn gezondheid. Voor iemand die rustig kan uitzieken is virale myocarditis relatief onschuldig. De grootste fout die gemaakt wordt, is te snel proberen aan te knopen met topsport.»

Wanneer komt hij opnieuw aan koersen toe?

Lonken naar Dauphiné of Zwitserland

Evenepoel ziek de komende dagen uit in Schepdaal, bij zijn ouders en Oumi. Zijn programma voor de komende weken moet nog gemaakt worden. Mogelijk maakt hij zijn rentree in de Baloise Belgium Tour (14-18 juni). Al voor de Giro speelde Evenepoel met dat idee: hij is vooral gecharmeerd door de rit met aankomst in Brussel die via Schepdaal passeert. Maar even goed legt hij de lat hoger en rijdt hij in juni nog een World-Tourkoers (Dauphiné of Zwitserland) in aanloop naar het BK tijdrijden en het BK op de weg. De antwoorden zijn er vandaag gewoon nog niet. «Dit scenario heeft nooit op tafel gelegen. Dit moet allemaal nog besproken worden», klinkt het bij Soudal-Quick.Step. Wat wel zeker is, is dat het WK in Glasgow (weg- en tijdrit) van begin augustus een hoofd-doel blijft. Net als de Ronde van Lombardije in het najaar.

Is de Tour een optie?

Kunnen vs. willen

Voor de Giro was het duidelijk: «Nul procent kans», benadrukte vader Patrick Evenepoel meermaals. Maar dat was altijd in de veronderstelling dat zijn zoon de Giro zou uitrijden. Verandert zijn opgave iets? «Theoretisch kan het», zegt Jan Boone, professor inspanningsfysiologie

aan de UGent. «Top zijn in de Tour na drie weken Giro is onmogelijk, maar Evenepoel heeft maar negen ritten gereden: de opgestapelde vermoeidheid is beperkt. Als hij eind deze week kan beginnen fietsen, aan lage intensiteit, kan hij klaar geraken voor de Tour. Hij zal misschien geen 100 procent zijn, maar 98 procent moet lukken. Het wordt een ander verhaal als hij zwaar ziek is en pas over veertien dagen kan beginnen trainen: dan zal er best wat conditie weg zijn.» Er spelen nog elementen. Wil Evenepoel dit bijvoorbeeld wel? Wat met zijn klimploeg, die nog in de Giro zit: kan hij zonder die ploegmaats iets gaan doen in de Tour? En hoe nadelig is het dat hij het parcours niet heeft verkend? Om nog maar te zwijgen van het verwachtingspatroon dat zou ontstaan. Vader Evenepoel: «De druk die gepaard gaat met een Tourdeelname mag je niet onderschatten.» Boone wijst er ook op dat een mogelijke Tourdeelname ten koste van zijn WK-kansen kan gaan. Het WK op de weg wordt dit jaar op 6 augustus gereden, de tijdrit op 11 augustus. «Het wordt niet simpel om zijn Giro-piek, die hij nu maar even kan laten zakken, zo lang te rekken.»

Wat met het najaar?

Vuelta, Canada,...

Als hij nog een grote ronde wil rijden, lijkt de Vuelta een comfortabelere keuze. «Tijd genoeg om een 'normale' voorbereiding te draaien dan», zegt Boone. «Nu even afbouwen, op zijn positieven komen en opbouwen richting augustus. Op die manier kan hij ook fris aan het WK beginnen.» Maar ook dit is speculatie. Want is Evenepoel geïnteresseerd om opnieuw de Ronde van Spanje te rijden? Hij heeft er wellicht nog niet eens over nagedacht. En er zijn andere opties. Hij gaf al aan dat hij graag nog eens de Canadese eendagskoersen zou rijden, Quebec en Montreal. Dat kan ook een aanloop zijn naar de Ronde van Lombardije.







**De jammere
aftocht in
beeld.
Evenepoel
bedankt
het hele
team met
vuistjes om
vervolgens
zijn rugzak
en koffers
in de auto
te laden.**

Foto's Wout Beel





Het Nieuwsblad

Date: **16-05-2023**
Page: **9**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Gilles Liesenborghs**

Circulation: **185454**
Audience: **984654**
Size: **311 cm²**



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

De opgave van Remco Evenepoel in de Giro na zijn positieve coronatest was de enige juiste beslissing, zeggen experts. In het ergste geval kan verder sporten met een covid-besmetting fataal aflopen.

GILLES LIESENBORGHS EN CHRISTOPH MEEUSSEN

**Doorgaan was
geen optie,
tenzij we
doodgaan een
optie vinden**

Ondanks zijn winst in de tijdrit zondag zag Remco Evenepoel er maar belabberd uit. Al snel bleek waarom: de wereldkampioen testte 's avonds positief op corona en zijn ploeg haalde hem meteen uit koers. Doodzonde. Voor zichzelf, voor de ploeg maar uiteraard ook voor zijn supporters, die de beslissing niet allemaal even goed begrijpen. *Zo ziek kan hij toch niet geweest zijn als hij de tijdrit nog kon winnen? En waarom heeft de ploeg niet gewacht tot de rustdag?* Een gevoel dat gisteren nog werd gevoeld door de Noorse wielrenner Erik Byström, die besliste om ondanks een covidbesmetting wél in de Giro te blijven.

Maar Evenepoel heeft de experts aan zijn zijde: sporten en covid gaan níet samen. “Corona kan zware gevolgen hebben als je niet de tijd neemt om goed uit te zieken”, weet inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent). “Sowieso vormen virale infecties een risico op orgaanschade. En in het geval van covid merken we ook meer en meer dat mensen zwaar vermoeid blijven als ze onvoldoende uitrusten. Het was verstandig van de ploeg om hem meteen uit de wedstrijd te nemen.”

Hartritmestoornissen

Bovendien moet Evenepoel aan zijn eigen veiligheid denken, vindt sportcardioloog Guido Claessen (KU Leuven). “Corona geeft net als veel andere virale infecties een risico op ontstekingen aan de hartspier. Zo'n ontsteking kan hartspiercellen doen afsterven, wat littekenweefsel oplevert.”

En dat kan serieuze gevolgen hebben, waarschuwt Claessen: “In het ergste geval kan het littekenweefsel ook voor ritmestoornissen zorgen die fataal kunnen aflopen. In het voetbal zijn

meerdere voorbeelden bekend van voetballers die plots ineens zakken ten gevolge van zo'n hartritmestoornis.” Uit onderzoek bij ratten blijkt dat de combinatie van inspanning en corona die risico's alleen maar vergroot.

Doorrijden was dus geen optie voor Evenepoel. Al is het wel opvallend hoe het virus werd gedetecteerd. De wereldkampioen leek dan wel niet in zijn beste doen op zaterdag en zondag, maar echte symptomen had hij volgens persverantwoordelijke Phil Lowe niet. “Het ging om een standaardtest voor de rustdag die we bij heel de ploeg uitvoerden”, aldus Lowe. Maar zo'n routinematige test is geen verplichting meer vanuit de UCI, en ook virologen vinden testen bij mensen zonder symptomen niet meer nodig, tenzij het gaat om een kwetsbare groep.

Toch zijn routinetesten te verantwoorden in een ploegsport waar je samen leeft en eet, vindt viroloog Marc Van Ranst. “Meten is weten, dus door die testen kan je er misschien wel voor zorgen dat je een positief geval sneller isoleert. Zo voorkom je dat je na een paar dagen plots met vijf zieke renners zit.”

Hoe dan ook is het advies voor de recreatieve sporter heel duidelijk: je hoeft je niet te testen, maar als je symptomen hebt, dan waag je je best niet aan intensieve inspanningen. Dat geldt niet enkel voor corona, maar ook voor griep of andere virussen. “Neem een paar dagen rust en bouw nadien weer op”, raadt Claessen aan. “Tijdens een infectie verder sporten is niet bevorderlijk en je bouwt er ook geen conditie mee op. Luister naar je lichaam.”

dS Avond (De Standaard)

dS AVOND
De Standaard

Date: 15-05-2023
Page: 5+6
Periodicity: Daily
Journalist: Christoph Meeussen

Circulation: 0
Audience: 314500
Size: 752 cm²



GEZONDHEID

Kan Remco Evenepoel niet verder blijven rijden met corona?

De noodtoestand is weg, en toch stapt een topfavoriet uit een grote wielervedstrijd na een positieve coronatest. 'Met symptomen voortdoen is een risico. De vraag is of we sporters zonder symptomen moeten testen.'

Christoph Meeussen



Evenepoel na de tijdrit: getekend. epa-efe

Van de organisator van de Giro moest Remco Evenepoel niet stoppen. Een positieve coronatest staat in de wielervedstrijd niet meer gelijk aan uitsluiting. Ploegen beslissen tegenwoordig zelf, en teambaas Patrick Lefevere wilde de wereldkampioen geen enkel risico laten nemen. 'Je weet nooit wat er onderhuids gebeurt. Het is geen nine-to-five-job.'

Toch rijst de vraag: waarom zou je nog stoppen? De Wereldgezondheidsorganisatie heeft de internationale noodtoestand over corona opgeheven, de ziekte is veel minder dodelijk, en bij de meeste mensen veroorzaakt ze vooral milde symptomen.

Evenepoel leek effectief symptomen te hebben van een infectie met het coronavirus. Zelf sprak hij over een verstopte neus. Volgens kenners was hij zondag niet in bloedvorm, ondanks de tweede tijdritwinst.

'Een drama, maar stoppen was de enig juiste beslissing', zegt inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent) tegenover het Nieuwsblad. 'Corona kan zware gevolgen hebben, ook op lange termijn. We



weten dat een virale infectie risico biedt op orgaanschade. En in het geval van covid merken we ook meer en meer dat mensen zwaar vermoeid blijven als ze niet genoeg tijd nemen om uit te zieken.'

Littekenweefsel

Sportcardioloog Guido Claessen (KU Leuven/UHasselt) treedt Bourgeois bij. 'Aangezien hij op hoog niveau sport, en covid bevestigd is, is het verstandig om uit de wedstrijd te stappen. Covid heeft een negatief effect op prestaties. En als je extra diep moet gaan omdat je een infectie hebt, kan dat een weerslag hebben. Evenpoel moet ook aan de veiligheid denken, zeker omdat wielrennen de zwaarste sport ter wereld is. Corona, maar ook veel andere virale infecties, geven een risico op ontstekingen aan de hartspier.'

'Zo'n ontsteking kan hartspiercellen doen afsterven, wat littekenweefsel oplevert. Dat gaat niet weg, en kan kortsluitingen geven – hartritme stoornissen – die fataal kunnen aflopen. In het voetbal zijn de beelden bekend van spelers die ineens zakken. Nog los van die fatale afloop kan een hartspierverzwakking de prestaties al verminderen, en soms moeten sporters ook gewoon stoppen omdat het risico op stoornissen te groot is.'

Geen symptomen?

Een volgende vraag is of teams nog steeds constant getest moeten worden op een besmetting. Bij veel mensen verloopt een infectie zonder symptomen. 'We moeten daarover nadenken', zegt Claessen. 'Evenpoel had wel wat klachten, maar er zijn andere virale infecties waarover ik ongeruster ben, zoals buikgriep. Daar test men ook niet op.'

Andere virussen zijn ook meer seizoensgebonden dan het coronavirus, dat tegenwoordig in kleinere golven in de loop van het jaar voorkomt. Mensen kunnen ook al besmettelijk zijn voor ze symptomen vertonen. En geregeld zijn mensen enkele dagen ziek door covid. Is routinematig testen dan toch geen goed idee om te voorkomen dat ook ploegmaats uitvallen?

'De internationale wielunie UCI laat de keuze vrij', legt Claessen uit. 'Het is niet omdat een renner positief is, dat die uit de race moet. Als het puur gaat om isolatie, dan zou je de lijn moeten doortrekken naar andere virussen.'

'In principe kun je verder rijden, ook als je besmet bent. In de openlucht is er haast geen gevaar. Binnen, in de kleed- of interviewruimte, is het risico groter, maar daar wordt tegenwoordig goed op gelet', besluit Claessen.

Sport je zelf geregeld, dan heeft Claessen nog volgend advies: 'Heb je koorts of voel je je griepiger, dan is het niet het moment om intensief te gaan sporten. Neem een paar dagen rust en bouw dan gradueel weer op. Tijdens een infectie door sporten is niet bevorderlijk en je bouwt er ook geen conditie mee op. Luister naar je lichaam.'