

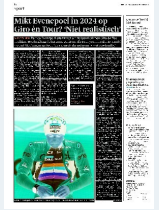


dS De
Standaard

De Standaard

Date: 27-10-2023
Page: 24
Periodicity: Daily
Journalist: Stijn Joris

Circulation: 71590
Audience: 457199
Size: 653 cm²



Mikt Evenepoel in 2024 op Giro én Tour? 'Niet realistisch'

WIELRENNEN Remco Evenepoel overweegt om volgend seizoen Giro én Tour te rijden. Hoe haalbaar is het anno 2024 om die twee grote rondes te combineren? 'Het kan, maar twee keer voor eindwinst gaan is niet verstandig.'

Stijn Joris

Het was Patrick Lefevere die woensdag na de voorstelling van het Tourparcours voor 2024 de kat de bel aanbond. De ploegbaas van Soudal-Quick Step onthulde dat Remco Evenepoel overweegt om volgend jaar de Giro en de Tour te combineren. Opvallend, want in het huidige peloton wordt die combinatie almaar zeldzamer.

Dit jaar stonden er negentien renners aan de start van Giro én Tour. Elf daarvan reden beide rondes ook uit. Naast een hoop vrijbuiters en snelle mannen waren Thibaut Pinot en Rigoberto Uran de enige renners die dubbelden met klassementsambities. De Fransman eindigde vijfde in de Giro en elfde in de Tour.

De laatste die beide grote rondes in hetzelfde jaar wist te winnen, was Marco Pantani in 1998. De voorbije 25 jaar waren er slechts twee renners die op beide eindpodia stonden. Chris Froome won in 2018 de Giro en werd daarna derde in de Tour. Tom Dumoulin slaagde er in datzelfde jaar in om beide rondes als tweede af te sluiten.

'Sepp Kuss heeft aangetoond dat zelfs de drie grote rondes in één jaar kunnen', zegt wielcoach Paul Van den Bosch. 'Alleen moet je daar wel de kanttekening bij maken dat hij in de Giro en Tour en oorspronkelijk zelfs ook in de Vuelta alleen maar startte om te knechten. Als hij zijn zinnen telkens op een klassement had gezet, was dat helemaal anders uitgedraaid.'

Ook Vingegaard knoopte na de Tour nog aan met de Vuelta en kon daar net zo goed de eindzege ge-

pakt hebben. 'Misschien haalde Evenepoel daar de inspiratie om Giro en Tour te rijden', zegt voormalig wielermanager Marc Sergeant. 'Alleen is het wel een ander verhaal de Vuelta er nog bij te doen met de Tour al op zak. Dan is de druk minder groot.'

Rittenkaper

Beide grote rondes in één jaar rijden, is één ding. Maar ook twee keer alles op een eindklassement zetten is verre van evident. 'In beide grote

rondes voor de eindzege gaan, is in mijn ogen niet realistisch', zegt Van den Bosch. 'Zeker omdat zijn concurrenten in de Tour een ander traject zullen afleggen. En zeker als Vingegaard en Pogacar enkel op de Tour mikken.' Ook Sergeant is het idee van een dubbel niet genegen. 'Als Evenepoel volgend jaar alles op de Tour zet, weet hij tenminste waar hij echt staat tussen de grote jongens. Stel dat hij na de Giro niet helemaal meer tot zijn recht komt in de Tour, dan wek je de illusie dat hij niet kan aanpakken bij de echte grote onderrenners.'

Een alternatief is natuurlijk om in één van beide rondes een klassement te ambiëren en in de andere eerder als rittenkaper te starten. In de Vuelta schakelde hij na zijn inzinking in de rit naar de Tourmalet noodgedwongen over op een plan B. Die aanpak bracht hem nog een tweede en derde ritzege, de bergtrui en een dosis koersplezier op. 'Misschien staat de Giro wel op één voor Evenepoel', zegt Sergeant. 'Dan kan hij bekijken wat hij nog

over heeft voor de Tour. Al kan ik me dat van Evenepoel amper voorstellen. Die wil altijd voor een klassement gaan.'

De Giro eindigt volgend jaar op 26 mei en de Tourstart in Firenze staat gepland op 29 juni. Daartussen heeft Evenepoel dus 33 dagen om te recupereren en zich weer klaar te stomen. 'Vier à vijf weken is niet genoeg om te herstellen en je weer voor te bereiden op een andere grote ronde', duidt Van den Bosch. 'Zeker als je het daarin tegen een frissere Vingegaard en Pogacar moet opnemen. Eén ronde voluit gaan en de andere als vrijbuiters rijden, is een scenario dat meer kans op slagen heeft. De Giro vol gas en er in de Tour enkele ritten uitpikken, dat kan werken.'

Supercompensatie

Mocht Evenepoel zijn plan toch doorzetten, dan is één van de hamvragen hoe hij die weken tussen Giro en Tour best overbrugt. Kan hij in een beperkte tijdspanne toch weer fit geraken voor de Tour? 'Het is zeker mogelijk om beide wedstrijden hetzelfde niveau aan te raken', zegt Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent.

'Na de Giro heeft Evenepoel een week relatieve rust nodig om te herstellen waarbij ook supercompensatie gaat optreden. Vervolgens heeft hij nog enkele weken om te trainen. Na een volumeweek waarbij hij langere trainingen afwerkt – eventueel kortere trainingen met intensiteit – kan hij specifiek taperen, waarbij je de intensiteit aanhoudt maar het volume drastisch



afbouwt. Dat kan werken. Maar dan moet hij in de winter wel een heel brede basis zien op te bouwen door een groot trainingsvolume.'

Niet onbelangrijk: de Olympische Spelen volgen haast meteen na de Tour. Zes dagen na de aankomst in Nice staat de olympische tijdrif al op het programma en een week later de wegrif. 'Daar zal hij toch moeten kiezen', zegt Bour-

gois. 'Dat wordt anders van het goede te veel. Je kan uit de Tour komen en nog een hoog niveau halen, maar met ook de Giro al in de benen, is dat toch weer een ander verhaal. Naast de fysieke belasting, komt daar ook nog de psychische stress bij. Drie keer pieken op zo'n korte periode, dat lijkt me niet opportuun.'

'Vier à vijf weken is niet genoeg om te herstellen en je weer voor te bereiden op een andere grote ronde'

Paul Van den Bosch
Wielencoach



Gaat Remco Evenepoel, die dit jaar even de roze trui droeg, Marco Pantani achterna met de dubbel Giro-Tour? © getty



Het Nieuwsblad

Date: 27-10-2023
Page: S 008
Periodicity: Daily
Journalist: Stijn Joris

Circulation: 185454
Audience: 984654
Size: 830 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

“Niet realistisch”

Remco Evenepoel overweegt om volgend seizoen Giro én Tour te rijden. Hoe ambitieus/haalbaar is het anno 2024 om die twee grote rondes te combineren? “Het kan, maar twee keer voor eindwinst gaan is niet verstandig.”

STIJN JORIS

Wat zegt het recente verleden? Dit jaar stonden er 19 renners aan de start van Giro én Tour en 11 van hen reden beide rondes ook uit. Klassementsrenners zaten er amper bij. Vrijbuiters zoals Jungels, Konrad, Cort, Küng en Bettiol waagden zich eraan. Met Cavendish en Pedersen ook twee snelle mannen, maar voorts toch vooral knechten. Pinot en Uran waren de enige renners die dubbelden met klassemmentsambities. De Fransman eindigde vijfde in de Giro en elfde in de Tour.

De laatste die beide grote rondes in hetzelfde jaar wist te winnen, was Marco Pantani in 1998. De voorbije 25 jaar waren er slechts twee renners die op beide eindpodia stonden. Chris Froome won in 2018 de Giro en werd daarna derde in de Tour. Tom Dumoulin slaagde er in datzelfde jaar in om beide rondes als tweede af te sluiten.

“Vier à vijf weken is niet genoeg om te herstellen en je weer voor te bereiden op een andere grote ronde”

PAUL VAN DEN BOSCH

WIELERCOACH

“Kuss heeft aangetoond dat zelfs de drie grote rondes in één jaar kunnen”, zegt wielcoach Paul Van den Bosch. “Alleen moet je daar wel de kanttekening bij maken dat hij in de Giro en Tour en oorspronkelijk zelfs ook in de Vuelta alleen maar startte om te knechten. Als hij zijn zinnen telkens op een klassement had gezet, was dat helemaal anders uitgedraaid.”

Ook Vingegaard knoopte na de Tour nog aan met de Vuelta en kon daar net zo goed de eindzege gepakt hebben. “Misschien haal-

de Evenepoel daar de inspiratie om Giro en Tour te rijden”, zegt onze koersanalist Marc Sergeant. “Alleen is het wel een ander verhaal de Vuelta er nog bij te doen met de Tour al op zak. Dan is de druk minder groot. Bovendien ving Vingegaard de Tour aan via het geijkte pad, zonder al te veel hooi op zijn vork te nemen vooraf.”

Beide grote rondes in één jaar rijden, is één ding. Maar ook twee keer alles op een eindklassement zetten is verre van evident. Als dat de intenties van Evenepoel zijn, raadt ons expertenpanel het hem absoluut af. “In beide grote rondes voor de eindoverwinning gaan, is in mijn ogen onrealistisch”, zegt Van den Bosch. “Zeker omdat zijn concurrenten in de Tour een ander traject zullen afleggen. En zeker als Vingegaard en Pogacar enkel op de Tour mikken.”

“Ik vind het geen goed idee om te dubbelen”, zegt Marc Sergeant. “Als Evenepoel volgend jaar alles op de Tour zet, weet hij tenminste waar hij echt staat tussen de grote jongens. Stel dat hij na de Giro niet helemaal meer tot zijn recht komt in de Tour, dan wek je de illusie dat hij niet kan aanpakken bij de echte grote renners.”



Giro voor klassement, Tour als rittenkaper?

Een alternatief is natuurlijk om in één van beide rondes een klassement te ambiëren en in de andere eerder als rittenkaper te starten. In de Vuelta schakelde Evenepoel na zijn inzinking in de rit naar de Tourmalet noodgedwongen over op een plan B. Die aanpak bracht hem nog een tweede en derde ritzege, de bergtrui en een dosis koersplezier op. “Misschien staat de Giro wel op één voor Evenepoel”, zegt Sergeant. “Wil hij er na die van dit jaar straks absoluut een punt maken? Het zou zomaar kunnen en dat hij dan gaat kijken wat hij nog over heeft voor de Tour. Al kan ik me dat van Evenepoel amper voorstellen. Die wil altijd voor een klassement gaan.”

De Giro eindigt volgend jaar op 26 mei en de Tourstart in Firenze staat gepland op 29 juni. Daartussen heeft Evenepoel dus 33 dagen om te recupereren en zich weer klaar te stomen. “Vier à vijf weken is niet genoeg om te herstellen en je weer voor te bereiden op een andere grote ronde”, klinkt het bij Van den Bosch. “Zeker als je het daarin moet opnemen tegen een frissere Vingegaard en Pogacar. Eén ronde voluit gaan en de andere als vrijbouter rijden, is een scenario dat meer kans op slagen heeft. De Giro volgas en er in de Tour enkele ritten uitpikken, dat kan werken. Maar om na drie weken op het scherpst van de snee in Italië ook nog eens de mentale en fysieke frisheid over te houden om in Frankrijk hetzelfde te doen, daar geloof ik niet in.”

Mocht Evenepoel zijn plan toch doorzetten, dan is één van de hamvragen hoe hij die weken tussen Giro en Tour het best overbrugt. Zijn voorbereiding op de Giro kan in principe standaard verlopen, maar om daarna in een beperkte tijdspanne toch weer fit te geraken voor de Tour, dat is een ander paar mouwen. “Het is

zeker mogelijk om beide wedstrijden aan hetzelfde niveau te raken”, zegt Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Na de Giro heeft Evenepoel een week relatieve rust nodig om te herstellen,

Remco Evenepoel moest dit jaar de Giro verlaten in het roze en is gebrand op revanche in Italië. “Het zou zomaar kunnen dat hij daar een punt van gaat maken en dan gaat kijken wat hij nog over heeft voor de Tour”, zegt Marc Sergeant. © GETTY IMAGES

waarbij ook supercompensatie gaat optreden. Vervolgens heeft hij nog enkele weken om te trainen. Na een volumeweek waarbij hij langere trainingen afwerkt – eventueel kortere trainingen met intensiteit – kan hij specifiek *taperen*, waarbij je de intensiteit aanhoudt maar het volume drastisch afbouwt. Dat kan werken. Een belangrijk aspect daarbij is dat hij wel een heel goede winter kent met trainingskampen. Daarin zal hij een hele brede basis moeten leggen door veel volume te trainen.”

Spelen als spelbreker

Niet onbelangrijk detail: de Olympische Spelen volgen haast meteen na de Tour. Zes dagen na de aankomst in Nice staat de olympische tijdrif al op het programma en een week later de wegrif.

“Daar zal hij toch moeten kiezen”, zegt Bourgois. “Dat wordt anders van het goede te veel. Je kan uit de Tour komen en nog een hoog niveau halen, maar met ook de Giro al in de benen, is dat toch weer een ander verhaal. Naast de fysieke belasting komt daar ook nog de psychische stress bij. Drie keer pieken op zo’n korte periode, dat lijkt me niet opportuun.”



**GIRO EN
TOUR VOOR
EVENEPOEL?**

