



## Gazet van Antwerpen

Date: 08-06-2023  
Page: S 008+9  
Periodicity: Daily  
Journalist: Stijn Joris

Circulation: 62976  
Audience: 370900  
Size: 814 cm<sup>2</sup>



# RONDE VAN ZWITSERLAND

11-18 JUNI

Mag **EVENEPOEL** al meteen eindwinst ambiëren, of komt hij vooral aan de start met latere doelen in achterhoofd?

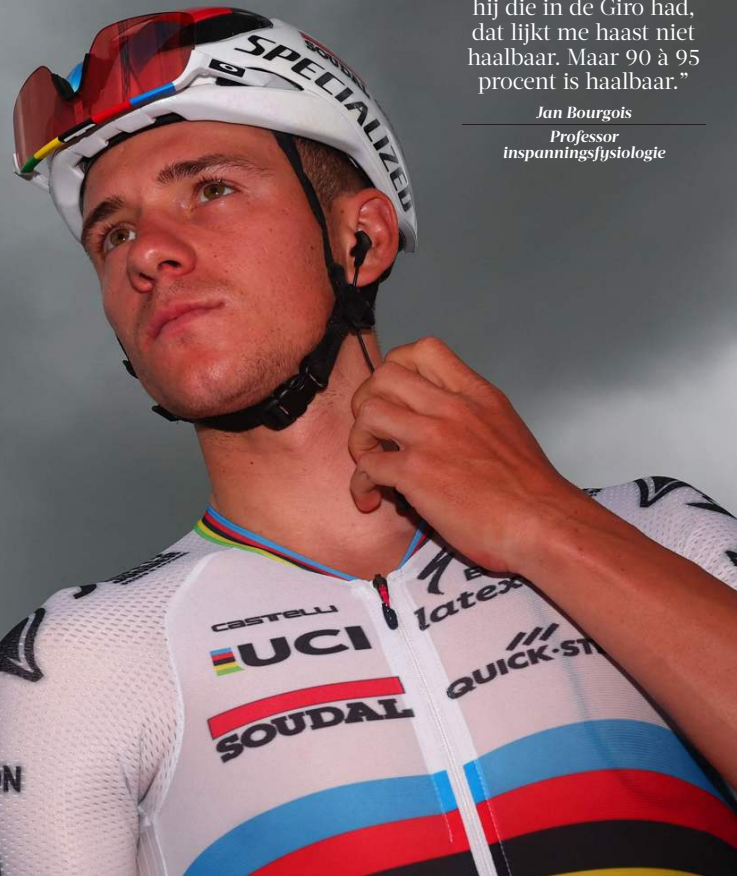
# Hoe goed is Remco?



Even dollen mag ook: tijdens een trainingsrit in de Ardennen ging hij éclairs halen bij de bakker. "Maar ze zijn niet allemaal voor mij."

FOTO'S AFP, RR

Waar staat Remco Evenepoel, na zijn gedwongen opgave in de Giro? Het is de vraag van 1 miljoen voor aanvang van de Ronde van Zwitserland.



“

“Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar. Maar 90 à 95 procent is haalbaar.”

Jan Bourgois  
Professor  
inspanningsfysiologie

Soudal Quick-Step maakte gisteren zijn selectie bekend voor de Ronde van Zwitserland. Naast Evenepoel staan ook Asgreen, Cattaneo, Knox, Schmid, Van Lerberghe en Merlier zondag aan de start. “We kijken uit naar de terugkeer van Remco”, gaf ploegleider Geert Van Bondt mee. “Hij komt terug uit ziekte, dus bekijken we het dag per dag. De twee tijdritten zouden hem moeten liggen. We zullen zien waar hij uit-

komt in de bergen, waar hij steun krijgt van de anderen.”

Veel koop je daar niet voor. Van Bondt treedt niet in detail over de verwachtingen of de vorm van Evenepoel. De ploeg laat weinig tot niet in haar kaarten kijken.

Toen we de vraag stelden om een gesprek aan te knopen over de voorbereiding van Evenepoel luidde het antwoord: “Daar gaan we liever niet op in. We pakken deze wedstrijd *low key* aan.”

## Privéversie van Luik

Wat weten we dan wel? Dat Remco Evenepoel de voorbije drie

weken telkens een aantal trainingsritjes via Strava deelde. De eerste twee weken waren er dat telkens drie, samen goed voor zo'n 300 kilometer. Al voerde hij in die tweede week het aantal hoogtemeters al fors op. Deze week plaatste hij twee trainingsritten in de Ardennen online. Eentje van 145 kilometer met 2.500



hoogtemeters, waarbij hij een recordtijd op de Col du Rosier neerzette. En dinsdag reed Evenepoel Luik - Bastenaken - Luik nog eens nagenoeg opnieuw, goed voor 231 kilometer en bijna 4.500 hoogtemeters.

Het zwaardere werk, met andere woorden. Gegevens hebben we niet, maar het lijkt ons sterk dat

hij de voorbije drie weken slechts acht keer op de fiets zat. Data over zijn hartslag en het vermogen postte Evenepoel zoals gebruikelijk niet.

“Het is heel moeilijk om op basis daarvan te zeggen hoe goed Evenepoel weer is na zijn opgave in de Giro”, klinkt het bij Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Hoezeer zijn conditie is aangetast na

zijn opgave hangt af van de impact van de virale infectie die hij daarop had. Uit het feit dat hij na tien dagen weer op zijn fiets zat, kan je afleiden dat hij daar weinig last van ondervonden heeft. Al kan je zoiets nooit vanop afstand bepalen en mogen we dat zeker niet onderschatten.”

#### **Niet opnieuw op hoogte**

Van een ideale voorbereiding kan onmogelijk sprake zijn. Niet alleen kreeg Evenepoel met Covid-19 en de daarbij horende symptomen af te rekenen. Hij ging voor de Ronde van Zwitserland niet opnieuw op hoogtestage, zoals onder anderen Wout van Aert wel deed met het oog op de Tour. “Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar”, zegt Bour-

gois. “Hij kan er wel dicht tegenaan zitten. Zijn basis is hij zeker niet kwijtgespeeld. Zijn trainer gaat die dingen beter kunnen bepalen, maar het is best mogelijk dat hij in Zwitserland aan 90 à 95 procent van zijn mogelijkheden kan koersen.”

Welke ambities mag Evenepoel dan wel koesteren? “Ik vermoed dat hij vooral start met de voorbereiding op andere doelen in het achterhoofd. Daarmee wil ik niet zeggen dat Remco niet kan winnen (*lacht*). Dat zal van de tegenstand afhangen. De ploeg heeft alle informatie om zich op te baseren en ze gaan daar ongetwijfeld verstandig mee om. Als hij niet in orde was, zouden ze hem niet laten starten”, besluit Bourgois. **STIJN JORIS**



## Het Belang van Limburg



Date: 08-06-2023

Page: S 007

Periodicity: Daily

Journalist: Stijn Joris

Circulation: 74725

Audience: 370687

Size: 471 cm<sup>2</sup>

## RONDE VAN ZWITSERLAND VAN 11 TOT 18 JUNI

Stijn Joris

# Hoe goed is Remco?

**Waar staat Remco, na zijn gedwongen opgave in de Giro? Het is de vraag van 1 miljoen voor aanvang van de Ronde van Zwitserland. Mag hij al meteen de eindwinst ambiëren, of komt hij er vooral aan de start met latere doelen in het achterhoofd?**

**S**oudal-Quick-Step maakte gisteren zijn selectie bekend voor de Ronde van Zwitserland. Naast Evenepoel staan ook Asgreen, Cattaneo, Knox, Schmid, Van Lerberghe en Merlier zondag aan de start. “We kijken uit naar de terugkeer van Remco”, gaf ploegleider Geert Van Bondt mee. “Hij komt terug uit ziekte, dus bekijken we het dag per dag. De twee tijdritten zouden hem moeten liggen. We zullen zien waar hij uitkomt in de bergen, waar hij steun krijgt van de anderen.” Veel koop je daar niet voor. Van Bondt treedt niet in detail over de verwachtingen of de vorm van Evenepoel. De ploeg laat weinig tot niet in haar kaarten kijken. Toen we de vraag stelden om een gesprek aan te knopen over de voorbereiding van Evenepoel, luidde het antwoord: “Daar gaan we liever niet op in. We pakken deze wedstrijd *low key* aan.”

### Privéversie van Luik

Wat weten we dan wel? Dat Remco Evenepoel de voorbije drie weken telkens een aantal

trainingsritjes via Strava deelde. De eerste twee weken waren er dat telkens drie, samen goed voor zo’n 300 kilometer. Al voerde hij in die tweede week het aantal hoogtemeters al fors op. Deze week plaatste hij twee trainingsritten in de Ardennen online. Eentje van 145 kilometer met 2.500 hoogtemeters, waarbij hij een recordtijd op de Col du Rosier neerzette. En dinsdag reed Evenepoel Luik-Bastenaken-Luik nog eens nagevoel opnieuw, goed voor 231 kilometer en bijna 4.500 hoogtemeters.

Het zwaardere werk, met andere woorden. Gegevens hebben we niet, maar het lijkt ons sterk dat hij de voorbije drie weken slechts acht keer op de fiets zat. Data over zijn hartslag en het vermogen postte Evenepoel zoals gebruikelijk niet.

“Het is heel moeilijk om op basis daarvan te zeggen hoe goed Evenepoel weer is na zijn opgave in de Giro”, klinkt het bij Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Hoezeer zijn conditie is aangetast na zijn opgave hangt af van de impact die de virale infectie die hij opliep daarop had. Uit het feit dat hij na tien dagen weer op zijn fiets zat, kan je afleiden dat hij daar weinig last van ondervonden heeft. Al kan je zoiets nooit vanop afstand bepalen en mogen we dat zeker niet onderschatten.”

### Niet opnieuw op hoogte

Van een ideale voorbereiding kan onmogelijk sprake zijn. Niet alleen kreeg Evenepoel met Covid-19 en de daarbij horende sympto-

men af te rekenen. Hij ging voor de Ronde van Zwitserland niet opnieuw op hoogtestage, zoals onder meer Wout van Aert wel deed met het oog op de Tour. “Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar”, zegt Bourgois. “Hij kan er wel dicht tegenaan zitten. Zijn basis is hij zeker niet kwijtgespeeld. Zijn trainer gaat die dingen beter kunnen bepalen, maar het is best mogelijk dat hij in Zwitserland aan 90 à 95 procent van zijn mogelijkheden kan koersen.”

Welke ambities mag Evenepoel dan wel koesteren? “Ik vermoed dat hij vooral start met de voorbereiding op andere doelen in het achterhoofd. Daarmee wil ik niet zeggen dat Remco niet kan winnen. (lacht) Dat zal van de tegenstand afhangen. De ploeg heeft alle informatie om zich op te baseren en ze gaan daar ongetwijfeld verstandig mee om. Als hij niet in orde was, zouden ze hem niet laten starten”, besluit Bourgois.

**“Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar. Maar koersen aan 90 à 95 procent van zijn kunnen is best mogelijk”**

Jan Bourgois  
Professor inspanningsfysiologie



*Tijdens een trainingsrit in de Ardennen ging de wereldkampioen éclairs halen bij de bakker: "Maar ze zijn niet allemaal voor mij." FOTO INSTAGRAM*



## Het Nieuwsblad

Date: **08-06-2023**  
Page: **S 008-S 009**  
Periodicity: **Daily**  
Journalist: **Stijn Joris**

Circulation: **185454**  
Audience: **984654**  
Size: **859 cm<sup>2</sup>**



# publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

## Ronde van Zwitserland

Van 11 tot 18 juni

# Hoe goed is Remco?

STIJN JORIS

Waar staat Remco, na zijn gedwongen opgave in de Giro? Het is de vraag van 1 miljoen voor aanvang van de Ronde van Zwitserland. **Mag hij al meteen de eindwinst ambiëren, of komt hij er vooral aan de start met latere doelen in het achterhoofd?**

Soudal-Quick-Step maakte gisteren zijn selectie bekend voor de Ronde van Zwitserland. Naast Evenepoel staan ook Asgreen, Cattaneo, Knox, Schmid, Van Lerberghe en Merlier zondag aan de start. “We kijken uit naar de terugkeer van Remco”, gaf ploegleider Geert Van Bondt mee. “Hij komt terug uit ziekte, dus bekijken we het dag per dag. De twee tijdritten zouden hem moeten liggen. We zullen zien waar hij

uitkomt in de bergen, waar hij steun krijgt van de anderen.”

Veel koop je daar niet voor. Van Bondt treedt niet in detail over de verwachtingen of de vorm van Evenepoel. De ploeg laat weinig tot niet in haar kaarten kijken. Toen we de vraag stelden om een gesprek aan te knopen over de voorbereiding van Evenepoel luidde het antwoord: “Daar gaan we liever niet op in. We pakken deze wedstrijd *low key* aan.”

### Privéversie van Luik

Wat weten we dan wel? Dat Remco Evenepoel de voorbije drie weken telkens een aantal trainingssritjes via Strava deelde. De eerste twee weken waren er dat telkens drie, samen goed voor zo'n 300 kilometer. Al voerde hij in die tweede week het aantal hoogtemeters al fors op. Deze week plaatste hij twee trainingssritten in de Ardennen online. Eentje van 145 kilometer met 2.500 hoogtemeters, waarbij hij een recordtijd op de Col du Rosier neerzette. En dinsdag reed Evenepoel Luik-Bastenaken-Luik nog eens nagenoeg opnieuw, goed voor 231 kilometer en bijna 4.500

hoogtemeters.

Het zwaardere werk, met andere woorden. Gegevens hebben we niet, maar het lijkt ons sterk dat hij de voorbije drie weken slechts acht keer op de fiets zat. Data over zijn hartslag en het vermogen postte Evenepoel zoals gebruikelijk niet.

“Het is heel moeilijk om op basis daarvan te zeggen hoe goed Evenepoel weer is na zijn opgave in de Giro”, klinkt het bij Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Hoezeer zijn conditie is aangetaast na zijn opgave hangt af van de impact die de virale infectie die hij opliep daarop had. Uit het feit dat hij na tien dagen weer op zijn fiets zat, kan je afleiden dat hij daar weinig last van onder-

### JAN BOURGOIS

PROFESSOR INSPANNINGSFYSIOLOGIE  
UGENT

**“Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar. Maar 90 à 95 procent is haalbaar”**

vonden heeft. Al kan je zoiets nooit vanop afstand bepalen en mogen we dat zeker niet onderschatten.”

### Niet opnieuw op hoogte

Van een ideale voorbereiding kan onmogelijk sprake zijn. Niet alleen kreeg Evenepoel met Covid-19 en de daarbij horende symptomen af te rekenen. Hij ging voor de Ronde van Zwitserland niet opnieuw op hoogtestage, zoals onder meer Wout van Aert wel deed met het oog op de Tour. “Een conditiepiek zoals hij die in de Giro had, dat lijkt me haast niet haalbaar”, zegt Bourgois. “Hij kan er wel dicht tegenaan zitten. Zijn basis is hij zeker niet kwijtgespeeld. Zijn trainer gaat die dingen beter kunnen bepalen, maar het is best mogelijk dat hij in Zwitserland aan 90 à 95 procent van zijn mogelijkheden kan koersen.”

Welke ambities mag Evenepoel dan wel koesteren? “Ik vermoed dat hij vooral start met de voorbereiding op andere doelen in het achterhoofd. Daarmee wil ik niet

zeggen dat Remco niet kan winnen. (lacht) Dat zal van de tegenstand afhangen. De ploeg heeft alle informatie om zich op te baseren en ze gaan daar ongetwij-

feld verstandig mee om. Als hij niet in orde was, zouden ze hem niet laten starten”, besluit Bourgois.



Kort na zijn herstel van corona trok Evenepoel met zijn vrouw Oumi naar een ontbijtbar in Ninove. © RR



PS: THESE ARE NOT ONLY FOR ME 🍕👉



Even dollen mag ook: tijdens een trainingsrit in de Ardennen ging hij éclairs halen bij de bakker. “Maar ze zijn niet allemaal voor mij.” © AFP



Evenepoel reed dinsdag  
'zijn' Luik-Bastenaken-Luik  
nagenoeg opnieuw:  
231 kilometer en 4.500  
hoogtemeters.

© SPORTPLUS MEDIA