



WOUT VAN AERT NA ZIJN ZWARE VAL



In 2021 pakte Wout van Aert olympisch zilver in de wegrit na een voorbereiding mét Tour. Richard Carapaz en Tadej Pogacar reden ook vooraf de Tour. © BELGA

Wout van Aert piekt alsnog via de Tour de France naar Parijs. Uit alle hoeken komen er duimpjes omhoog voor het nieuwe olympische plan. “Hij kan in de Tour mentaal groeien met ritzeges of mooie prestaties en zal daarna profiteren van de supercompensatie.”

MICHAEL VAN DAMME

Het plan A van Wout van Aert was om de Giro te rijden, de Tour de France over te slaan en zich via een (hoogte)stage op de Olympische Spelen voor te bereiden. Na zijn val in Dwars door Vlaanderen belandde dat als een propje in de prullenmand en gingen Van Aert, zijn nieuwe coach Mathieu Heijboer en de andere architecten van Visma-Lease a Bike weer rond de tekentafel zitten.

Het plan B met tóch Tour de

France wordt op enthousiasme onthaald. Mocht er nog een spatje twijfel zijn bij Van Aert, dan geven ervaringsdeskundige Greg Van Avermaet, inspanningsfysioloog Jan Bourgois en de recente geschiedenis hem het laatste duwtje. Tenminste als hij zich in Frankrijk niet moet uitwringen voor ploegmakker en tweevoudig Tourwinnaar Jonas Vingegaard.

Ook bondscoach Sven Vanthourenhout kan er zich in vin-

den. “Wat ook het nieuwe programma van Wout wordt, voor mij is het belangrijk dat de Olympische Spelen daarin belangrijk blijven. Als dat het geval is, dan maakt het mij niet uit of ze voor een hoogtestage of de Tour als voorbereiding kiezen. De communicatie met Wout en zijn ploeg is goed en open. Ik maak me er geen zorgen over dat ze daar duidelijk en eerlijk over zullen communiceren.”

Vier op een rij

De Tour als voorbereiding op de Spelen heeft de toets van de (recente) geschiedenis met grote onderscheiding doorstaan. De jongste vier olympische kampioenen in de wegrit reden vóór de Olympische Spelen telkens de Tour: Richard Carapaz in Tokio 2021, Alexandre Vinokourov in Londen 2012, Samuel Sanchez in Peking 2008 en uiteraard Greg Van Avermaet in Rio 2016.

“Als je tot de laatste Tourweek elke dag diep moet gaan voor het algemeen klassement, dan wordt het moeilijk, maar als je er ritten kan uitkiezen en de vrijheid hebt om het op andere dagen te laten lopen, dan is de Tour de ideale voorbereiding om twee weken nadien te profiteren van de supercompensatie”, zegt Greg Van Avermaet. “De wegrit in Rio was twee weken na de Tour. Maar ik was ook vaak goed in de Clásica San Sebastian, een week na de Tour. Op zich is dat moeilijk te verklaren, want in de week na de Tour was ik moe en lag ik vaak in bed, maar een week later voelde ik een boost in koers. Dat goede gevoel kwam pas in de wedstrijd zelf.”

Voor Van Avermaet wordt het cruciaal dat Van Aert en Visma-Lease a Bike duidelijke afspraken maken. “Hij mag niet opnieuw de laatste man in de bergen zijn voor Jonas Vingegaard, waarbij hij zich compleet moet uitwringen. Ik vind dat Wout het verdient om prioriteit te zijn en de vrijheid te krijgen om er ritten uit te pikken. Er moet goede communicatie zijn waarbij Wout kan aangeven hoe hij zich voelt en hij zich vroeg opzij kan zetten als hij een rustigere dag nodig heeft. Een toprenner als Van Aert kan zelfs in lastige ritten vrij makkelijk binnenkomen als hij zich in de grupetto zet. Op die manier kun je een Tour doseren zoals een

stage.”

Van Avermaet ziet nog voordelen. “Visma-Lease a Bike omkadert zijn stages ook heel professioneel, maar in de Tour heb je drie weken lang sowieso de ideale omkadering: elke dag massage, ideale maaltijden: alles is geregeld, je moet nauwelijks nadenken. Ik vond dat mentaal makkelijker dan een stage. En na zijn voorjaar, waarin hij zijn belangrijkste doelen zag wegvallen, kan Wout in de Tour mentaal groeien met ritzeges of mooie prestaties. Als alles louter in het teken van de Spelen staat, dan kan alles door één tegenslag plots wegvallen.”

Ideaal voor wegrit

Toch valt er een kanttekening te maken: in Tokio kwam het hele olympische podium van de wegrit uit de Tour (inclusief zilveren Van Aert), maar bij de tijdrit was dat anders. Enkel olympisch tijdritkampioen Primož Roglič was

gestart in La Grande Boucle, maar hij stapte al na een week af door de gevolgen van een val.

In Tokio werd de olympische tijdrit twee weken na de Tour gereden, de wegrit een week erna. Voor Van Aert was de mentale spanningsboog na een zware Tour (waarin hij de laatste twee etappes won) tot de tijdrit te lang. In Parijs is het andersom en volgt de tijdrit (27 juli) zes dagen na de Tour (29 juni-21 juli) en de wegrit (3 augustus) dertien dagen erna.

Zorgen dat de Tour dit keer ook mentaal licht verteerbaar blijft, wordt cruciaal. Puur fysiek is een topprestatie twee weken na de Tour zelfs makkelijker dan zes dagen erna. “Als je in een uithoudingssport naar de Spelen wil pieken, heb je in het laatste trainingsblok volume en intensiteit nodig”, zegt Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Beide prikkels vind je in de Tour. Een renner komt sowie-

so vermoeid uit de Tour, maar als niet-klassementsman kan je ervoor zorgen dat je niet uitgewrongen bent. Dan kun je via een taper (*relatieve rustperiode, red.*) van 6 tot 14 dagen tot een piek komen. In zo'n taper schroef je het volume drastisch terug, zodat je recupereert en behoud je intensiteit als prioritaire prikkel. Voor de olympische tijdrit in Parijs wordt het met die zes dagen kantje boord, al kan het, maar voor de wegrit dertien dagen later is – mits een goeie omkadering en verstandige aanpak – de Tour een ideale voorbereiding.”

“Wat ook het nieuwe programma van Wout wordt, voor mij is het belangrijk dat de Olympische Spelen daarin belangrijk blijven”

Sven Vanthourenhout

Belgische bondscoach

“Wout mag niet opnieuw de laatste man in de bergen zijn voor Jonas Vingegaard. Hij moet de Tour doseren zoals een stage”

Greg Van Avermaet

Olympisch kampioen 2016

“Als je in een uithoudingssport naar de Spelen wil pieken, heb je in het laatste trainingsblok volume en intensiteit nodig”

Jan Bourgois

Professor inspanningsfysiologie



Het Nieuwsblad

Date: **04-05-2024**
Page: **S 002+003**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Michaël Van Damme**

Circulation: **172629**
Audience: **806792**
Size: **274 cm²**



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

“De ideale weg naar olympisch goud”

Wout van Aert piekt dus alsnog via de Tour de France naar Parijs. Uit alle hoeken komen er duimpjes omhoog voor het nieuwe olympische plan. “Hij kan in de Tour mentaal groeien met ritzeges of mooie prestaties en zal daarna profiteren van de supercompensatie.”

MICHAEL VAN DAMME

Het plan A van Wout van Aert was om de Giro te rijden, de Tour de France over te slaan en zich via een (hoogte)stage op de Olympische Spelen voor te bereiden. Na zijn val in Dwars door Vlaanderen belandde dat als een propje in de prullenmand en gingen Van Aert, zijn nieuwe coach Mathieu Heijboer en de andere architecten van Visma-Lease a Bike weer rond de tekentafel zitten.

Het plan B mét toch Tour de France wordt op enthousiasme onthaald. Mocht er nog een spatje twijfel zijn bij Van Aert, dan geven ervaringsdeskundige Greg Van Avermaet, inspanningsfysioloog Jan Bourgois en de recente geschiedenis hem het laatste duwtje. Tenminste als hij zich in Frankrijk niet moet uitwringen voor ploegmakker en tweevoudig Tourwinnaar Jonas Vingegaard.

Ook bondscoach Sven Vantourenhout kan er zich in vinden. “Wat ook het nieuwe programma van Wout wordt, voor mij is het belangrijk dat de Olympische Spelen daarin belangrijk blijven. Als dat het geval is, dan maakt het mij niet uit of ze voor een hoogtestage of de Tour als voorbereiding kiezen. De communicatie met Wout en zijn ploeg is goed en open, ik maak me er geen zorgen over dat ze daar duidelijk en eerlijk over zullen communiceren.”

Vier op een rij

De Tour als voorbereiding op de Spelen heeft de toets van de (recente) geschiedenis met grote onderscheiding doorstaan. De jongste vier olympische kampioenen in de

wegrit redenvóór de Olympische Spelen telkens de Tour: Richard Carapaz in Tokio 2021, Alexandre Vinokourov in Londen 2012, Samuel Sanchez in Peking 2008 en uiteraard Greg Van Avermaet in Rio 2016.

“Als je tot de laatste Tourweek elke dag diep moet gaan voor het algemeen klassement, dan wordt het moeilijk, maar als je er

ritten kan uitkiezen en de vrijheid hebt om het op andere dagen te laten lopen, dan is de Tour de ideale voorbereiding om twee weken nadien te profiteren van de supercompensatie”, zegt Greg Van Avermaet. “De wegrit in Rio was twee weken na de Tour. Maar ik was ook vaak goed in de Clásica San Sebastian, een week na de Tour. Op zich is dat moeilijk te verklaren, want in de week na de Tour was ik moe en lag ik vaak in bed, maar een week later voelde ik een boost in koers. Dat goede gevoel kwam pas in de wedstrijd zelf.”

Voor Van Avermaet wordt het cruciaal dat Van Aert en Visma-Lease a Bike duidelijke afspraken maken. “Hij mag niet opnieuw de laatste man in de bergen zijn voor Jonas Vingegaard, waarbij hij zich compleet moet uitwringen. Ik vind dat Wout het verdient om prioriteit te zijn en de vrijheid te krijgen om er ritten uit te pikken. Er moet goede communicatie zijn waarbij Wout kan aangeven hoe hij zich voelt en hij zich vroeg opzij kan zetten als hij een rustiger dag nodig heeft. Een toprenner als Van Aert kan zelfs in lastige ritten vrij makkelijk binnenkomen als hij zich in de grupetto zet. Op die manier kun je een Tour doseren zoals een stage.”

Van Avermaet ziet nog voordelen. “Visma-Lease a Bike omkadert zijn stages ook heel professioneel, maar in de Tour heb je

drie weken lang sowieso de ideale omkadering: elke dag massage, ideale maaltijden: alles is geregeld, je moet nauwelijks nadenken. Ik vond dat mentaal makkelijker dan een stage. En na zijn voorjaar, waarin hij zijn belangrijkste doelen zag wegvallen, kan Wout in de Tour mentaal groeien met ritzeges of mooie prestaties. Als alles louter in het teken van de Spelen staat, dan kan alles door één tegenslag plots wegvallen.”

Ideaal voor wegrit

Toch valt er een kanttekening te maken: in Tokio kwam het hele olympische podium van de wegrit uit de Tour (inclusief zilveren Van Aert), maar bij de tijdrit was dat anders. Enkel olympisch tijdritkampioen Primoz Roglic was gestart in La Grande Boucle, maar hij

stapte al na een week af door de gevolgen van een val.

In Tokio werd de olympische tijdrit twee weken na de Tour gereden, de wegrit een week erna. Voor Van Aert was de mentale spanningsboog na een zware



“Wout mag niet opnieuw de laatste man in de bergen zijn voor Jonas Vingegaard. Hij moet de Tour doseren zoals een stage”

GREG VAN AVERMAET
OLYMPISCH KAMPIOEN 2016



“Als je in een uithoudingssport naar de Spelen wil pieken, heb je in het laatste trainingsblok volume en intensiteit nodig”

JAN BOURGOIS
PROFESSOR
INSPANNINGSFYSIOLOGIE

Tour (waarin hij de laatste twee etappes won) tot de tijdrit telang.

In Parijs is het andersom en volgt de tijdrit (27 juli) zes dagen na de Tour (29 juni-21 juli) en de wegrit (3 augustus) dertien dagen erna.

Zorgen dat de Tour dit keer ook mentaal licht verteerbaar blijft,

wordt cruciaal. Puur fysiek is een topprestatie twee weken na de Tour zelfs makkelijker dan zes dagen erna. “Als je in een uithoudingssport naar de Spelen wil pieken, heb je in het laatste trainingsblok volume en intensiteit nodig”, zegt Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent. “Beide prikkels vind je in de Tour. Een renner komt sowieso vermoeid uit de Tour, maar als niet-klassementsman kan je ervoor zorgen dat je niet uitgewrongen bent. Dan kun je via een taper van 6 tot 14 dagen tot een piek komen. In zo'n taper schroef je het volume drastisch terug zodat je recupereert en behoud je intensiteit als prioritaire prikkel. Voor de olympische tijdrit in Parijs wordt het met die zes dagen kantje boord, al kan het, maar voor de wegrit dertien dagen later is – mits een goeie omkadering en verstandige aanpak – de Tour een ideale voorbereiding.”