



DeMorgen.

De Morgen

Date: 04-04-2023

Page: 17

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 30724

Audience: 260510

Size: 160 cm²



Pogacar in Roubaix? Ook voor wetenschap sprong in onbekende

Lombardije? Check. Luik? Check. Ronde van Vlaanderen? Check. Twee monumenten ontbreken nog op de erelijst van Tadej Pogacar. In Sanremo werd hij al vierde. Hoe moeilijk wordt het om Parijs-Roubaix te winnen?

Drie kilogram, zei Tadej Pogacar. Dat was, snel gerekend, hoeveel zwaarder hij moet worden om ook op de kasseien van Roubaix voor de overwinning mee te rijden. Pogacar weegt volgens wielersite Proccyclingstats 66 kilo.

“Het zal voor Pogacar moeilijker zijn om Van Aert en Van der Poel op het vlakke parcours van Roubaix te lossen, zoals dat op de hellingen van de Ronde wel is gelukt”, zegt professor Jan Boone, inspanningsfysioloog aan de Universiteit Gent.

Volgens Boone zal Pogacar ook van Roubaix een afmattende koers moeten maken. “Als winnaar van de Ronde van Frankrijk heeft hij het voordeel dat zijn uithouding groter is dan bij zijn rivalen. Zijn verval ligt lager. Volgens zijn Strava-gegevens reed hij bij de derde beklimming van de Oude Kwarentmont even snel als bij de tweede beklimming.”

De Sloveen heeft natuurlijk ook nog andere doelen, zoals de Tour de France. De extra kilo's voor Parijs-Roubaix moet hij erna in twee of drie maanden weer kwijt geraken.

Boone: “Het gaat om spiermassa, niet om vet. Dat is een ander verhaal. Niemand heeft het hem al voorgedaan. Wetenschappelijke studies zijn er over het winnen van zoveel spiermassa, om ze daarna ook snel weer te verliezen, nog niet gemaakt. Ik zeg niet dat het een onmogelijke combinatie is om Roubaix en de Tour te winnen, maar voor zijn trainers zal het wel een uitdaging worden. Als één atleet het zou kunnen, dan wel Pogacar.”

En hoe zit het voor Milaan-Sanremo? “Dit jaar heeft zijn ploeg één versnelling geplaatst op de Cipressa. Beter kunnen ze er al op de *capi* aan beginnen.” (MG)

**‘Als er één atleet
Roubaix en de Tour
zou kunnen winnen,
dan is het wel
Pogacar’**

JAN BOONE
INSPANNINGSFYSIOLOOG



HET
LAATSTE
NIEUWS

Het Laatste Nieuws

Date: 04-04-2023
Page: 004 in Sport
Periodicity: Daily
Journalist: Marc Ghyselincx

Circulation: 204862
Audience: 1158277
Size: 709 cm²



AL 3 MONUMENTEN BINNEN, HOE RONDEWINNAAR **TADEJ POGACAR** OOK PARIJS-ROUBAIX KAN WINNEN

«3 kilo aankomen én een afmattende koers»

Ronde van Lombardije? Check! Luik-Bastenaken-Luik? Check! Ronde van Vlaanderen? Check! Monumenten die nog ontbreken op de erelijst van Tadej Pogacar zijn Milaan-Sanremo en Parijs-Roubaix. In Sanremo werd hij dit jaar vierde, met uitzicht op winst. Maar hoe moeilijk wordt het om Parijs-Roubaix te winnen?

Marc GHYSELINCK

Drie kilo, zei Tadej Pogacar. Dat was, snel gerekend, hoeveel zwaarder hij moet worden om ook op de kasseien van Roubaix voor de overwinning mee te rijden. Pogacar weegt volgens wielersite Procylingstats 66 kilo. Volgens dezelfde bron weegt Mathieu van der Poel 75 kilo en Wout van Aert 78 kilo. Filippo Ganna, zondag ook favoriet voor Roubaix, weegt zelfs 83 kilo.

Absoluut vermogen

Hoe zwaarder de renner, hoe hoger het absoluut vermogen hij kan duwen. En zo is hoe je Parijs-Roubaix wint. Parijs-Roubaix is, vergeleken met de Ronde van Vlaanderen, namelijk een vlakke koers. «Op de hellingen van de Vlaamse Ardennen maakt het vermogen per kilo lichaamsgewicht het verschil», zegt professor Jan Boone, inspanningsfysioloog aan de Universiteit Gent. Als Pogacar op de hellingen evenveel wattage duwt als Van der Poel en Van Aert, ligt zijn vermogen per kilo een stuk hoger.

Maar daar doet Pogacar in Roubaix dus geen winst meer mee. Boone:

«Het zal voor Pogacar moeilijker zijn om Van Aert en Van der Poel op

het vlakke parcours van Roubaix te lossen, zoals dat op de hellingen van de Ronde wel is gelukt.»

Als Tadel Pogacar dan ooit Parijs-Roubaix wil winnen, moet hij inderdaad zwaarder worden. Boone: «Dan moet hij zeventig kilo wegen. En dan zal hij ook van Roubaix een afmattende koers moeten maken, zoals hij in de Ronde deed. Als winnaar van de Ronde van Frankrijk heeft hij het voordeel

dat zijn *durability* groter is dan bij zijn rivalen. Zijn verval ligt lager. Volgens zijn Strava-gegevens reed hij bij de derde beklimming van de Oude Kwaremont even snel als bij de tweede beklimming.»

Uitdaging voor trainers

Maar dan heeft Pogacar natuurlijk ook nog andere doelen, zoals het winnen van de Tour de France. Drie of vier kilo die hij voor Parijs-Roubaix heeft gewonnen, moet hij na Parijs-Roubaix in twee of drie maanden weer kwijt geraken.

Boone: «Het gaat om spiermassa, niet om vet. Dat is een ander verhaal. Niemand heeft het hem al voorgedaan. Niemand weet welke impact het zou hebben voor de atleet. Theoretisch is het mogelijk.

Wetenschappelijke studies zijn er over het winnen van zoveel spiermassa, om ze daarna ook snel weer te verliezen, nog niet gemaakt. Ik zeg niet dat het een onmogelijke combinatie is om Parijs-Roubaix en de Tour te winnen, maar voor zijn trainers zal het dan wel een uitdaging worden om dat ingepast te krijgen. En als het één atleet zou kunnen, dan wel Tadej Pogacar.»

En hoe zit het dan voor La Primavera? «Als Pogacar Milaan-Sanremo wil winnen, moet hij er ook daar een harde koers van maken. Dit jaar heeft zijn ploeg één versnelling geplaatst op de Cipressa. Beter kunnen ze er al op de Capi aan beginnen. Als Pogacar dan nog een inspanning kan leveren op de Cipressa en de Poggio, stijgen zijn kansen op winst.»

«Als winnaar van de Ronde van Frankrijk heeft hij het voordeel dat zijn 'durability' groter is dan bij zijn rivalen. Zijn verval ligt lager»

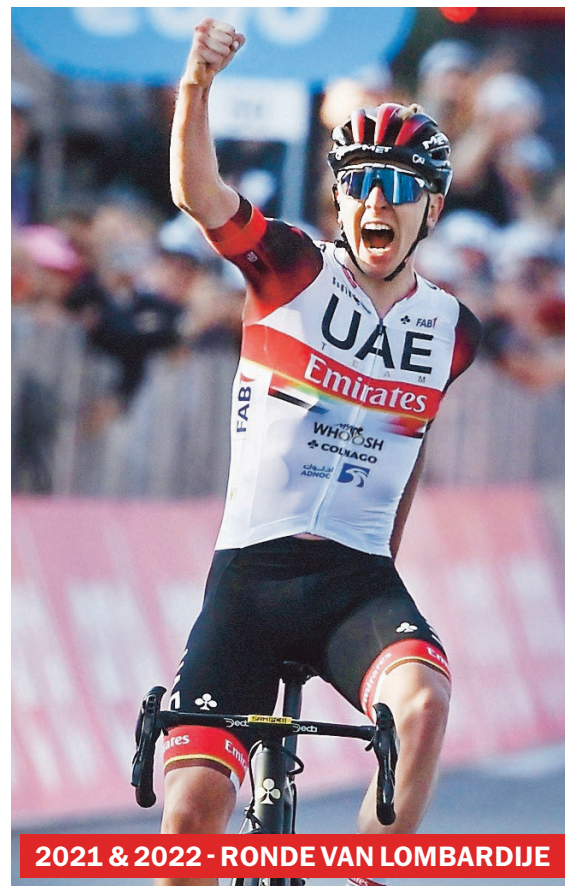
PROFESSOR
INSPANNINGSFYSIOLOGIE
JAN BOONE

Eddy Merckx: «Prestatie Tadej mag zeer hoog ingeschat worden»

Eddy Merckx keek vol bewondering naar de prestaties van Tadej Pogacar. De wielrenner van UAE won na een dominante prestatie de Ronde. «Het was één van de mooiste edities. De drie favorieten zaten met Pedersen vooraan. Pogacar reed iedereen uit het wiel op de Oude Kwaremont en hield stand op de Paterberg. Als je ziet dat Mathieu van der Poel met 400 Watt naar de aankomst reed, kan de prestatie van Pogacar zeer hoog ingeschat worden.» Waar vreugde is, is verdriet. Of teleurstelling in dit geval. Wout van Aert moest vrede nemen met een vierde plek. «Hij kwam een beetje tekort. Ik hoop één ding: dat hij zondag de beste is en Parijs-Roubaix wint. Je mag Van Aert zeker niet afschrijven als je ziet hoe hij Gent-Wevelgem rijdt.» Remco Evenepoel bewees in andere eendagskoersen al dat hij het ook kan. Merckx hoopt hem ooit de Ronde van Vlaanderen te zien rijden: «Hij heeft de Ronde van Spanje gewonnen en werd wereldkampioen. Hopelijk wint hij ooit ook de Ronde van Vlaanderen en de Tour. Als hij aan de start komt, is het om te winnen.»



2021 - LUIK - BASTENAKEN - LUIK



2021 & 2022 - RONDE VAN LOMBARDIJE



2023 - RONDE VAN VLAANDEREN

2 à 3 km/u sneller dan Van Aert op Oude Kwaremont

	2de passage		3de passage	
POGACAR	3 minuten en 47 seconden	32,6 km/u	4 minuten en 3 seconden	30,4 km/u
VAN AERT	4 minuten en 1 seconde	30,7 km/u	4 minuten en 34 seconde	27,0 km/u