



TOUR 2023

1 juli - 24 juli



TADEJ POGACAR heeft sedert val in L-B-L slechts 171 koerskilometers in de benen

“Ik hoop dat ik klaar ben”

Sinds zijn val in Luik - Bastenaken - Luik reed Tadej Pogacar alleen de tijdrit en de wegrit op het Sloveense kampioenschap. Kan je de Tour winnen met ‘maar’ 171 wedstrijd kilometers in de benen? “Het kan”, zegt inspanningsfysioloog Jan Bourgois. “Maar dit is geen Tour waar je de eerste week rustig kan inrijden.”

JAN-PIETER DE VIEGER

Hoe goed is Tadej Pogacar? Wie hem gisteren aan het werk zag op verkenning, kan daar alleen maar optimistisch over zijn. Pogacar deed onderweg een wheelie, niet een paar seconden, maar best lang. De linkerpols die hij brak in Luik - Bastenaken - Luik is dus voldoende hersteld om aan zijn stuur te trekken. En een renner die speelt op de fiets, lijkt geen renner die zich veel zorgen maakt over zijn vormpeil.

“Mijn benen zijn goed en mijn mentaliteit is super”, zei Pogacar op zijn persconferentie.

Nochtans, in de weken voor de Tour waren de signalen over het niveau van Pogacar eerder dubbelzinnig. Teammanager Mauro Gianetti liet deze week nog aan *L'Equipe* weten dat zijn kopman “niet op honderd procent aan de Tour begint.” De Zwitser ging zelfs zo ver om ploegmaat Adam Yates te nomineren als medekopman.

“We hebben gewoon geen andere keuze”, aldus Gianetti. “Tadej heeft vijf weken niet buiten kunnen trainen. Er bestaan geen mirakels in de koers. Hij heeft hard gewerkt, maar we hebben geen zekerheid.”

Pro memorie: Pogacar kwam ten val in Luik - Bastenaken - Luik op 23 april. Hij brak daarbij twee of drie botjes in de pols. De diagnose luidde altijd dat het scafoïde en lunatum waren gebroken, waarbij eentje zelfs min of meer was “geëxplodeerd en chirurgisch hersteld moest worden”, zo gaf trainer Inigo San Millan aan in *Knack*.

Op zijn persconferentie had Pogacar het gisteren over drie gebroken

botten.

“Twee van de drie zijn ondertussen goed genezen”, zo vertelde hij. “Alleen het scafoïde heeft nog wat tijd nodig. De mobiliteit van mijn pols zit op dit moment op zestig tot zeventig procent.”

Impact op voorbereiding

Pogacar verwacht niet dat de pols hem zal hinderen tijdens de Tour, maar de echte vraag is natuurlijk wat de impact van de blessure is geweest op zijn fysieke voorbereiding.

Zeker is dat de val in Luik - Bastenaken - Luik hem minstens een week van de fiets heeft gehouden. Na zijn operatie vroeg Pogacar zijn fans op Instagram niet toevallig om tips voor goeie series en films. “Want ik op dit moment kan ik zelf geen FIFA spelen.”

In interviews voor de Sloveense kampioenschappen gaf hij aan dat ook week twee na het ongeval nog problematisch was.

“Die tweede week maakte ik me zorgen”, aldus Pogacar. “Want met mijn volle brace kon ik niet fietsen op de rollen. Gelukkig gaven de fysio’s me later een meer flexibele brace waarmee ik veel behendiger was. Van dan af had ik eigenlijk geen twijfel meer dat ik op tijd klaar zou zijn.”

Op 17 mei – dik drie weken na het ongeval – gaf Pogacar op Instagram wat inkijk in zijn revalidatie. Hij deelde foto’s waarop hij trappen liep in Monaco en een coretraining deed op zijn terras. In de begeleidende tekst had hij het over “hard werk op de rollen”. Nog eens tien dagen later – op 27 mei – liet Pogacar weten dat hij voor het eerst buiten kon trainen.

Zo begint hij aan de Tour met maximaal een maand volwaardige

training in de benen. Of dat genoeg is om zijn beste niveau te halen?

“Normaal gezien heb je zes weken nodig om conditioneel op peil te komen”, zegt Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de UGent. “Alles bij elkaar heeft Pogacar twee weken niet kunnen fietsen, maar daar moet je bij vermelden dat hij na de klassiekers sowieso een break zou inlassen.”

“Nadien zal hij op de rollen zeker zijn basisconditie hebben onderhouden. Ik heb zijn revalidatie best goed gevolgd en gezien dat hij daarop sessies van vier of vijf uur heeft gedaan. Wat zeker ook helpt, is dat hij ondertussen een ervaren renner is. Een dubbele Tourwinnaar. Bij renners met zo’n background loopt het herstel doorgaans sneller.”

Door zijn blessure reisde Pogacar eind mei een week later dan zijn ploegmaats af naar een hoogtestage in Sierra Nevada. Hij verbleef daar ook maar tot elf juni.

“Op zich iets te kort voor mij”, zegt inspanningsfysioloog Bourgois. “Zeker als hij de voorbije winter ook geen hoogtestage heeft gedaan. Maar ik vermoed dat zijn ploeg de hoogtestage nadien zeker aangevuld heeft met hypoxie-prikkels in de hoogtetent.”

Op zijn minst heeft Pogacar een heel atypische voorbereiding. Hij heeft de gewoonte om voor de Tour altijd een rittenkoers te rijden. De voorbije twee jaar was dat de Ronde van Slovenië. Dit jaar overwoog hij om – zoals in 2020 – nog een keer het Criterium du Dauphiné te rijden.

Pogacar start de Tour nu met maar twee koersen in de benen: de wegrit en de tijdrit op het Sloveense nationaal kampioenschap. Samen goed voor amper 170,7 wedstrijd-

kilometers.

“Ik heb goed getraind, maar geen wedstrijden gereden”, aldus Pogacar. “We gaan in de wedstrijd zien of ik honderd procent ben. Maar sowieso heb ik een andere voorbereiding dan de voorbije jaren achter de rug.”

Parallel met Evenepoel

Jan Bourgois trekt een parallel tussen de verstoorde voorbereiding van Pogacar op de Tour en die van Remco voor de Ronde van Zwitserland.

“Remco haalde een hoog niveau in Zwitserland, maar we spraken wel over 90 of 95 procent. Ik vermoed dat we Pogacar in de Tour op hetzelfde niveau moeten inschatten. In beide gevallen spreken we over een onderbroken seizoen, bij de een door ziekte en bij de ander door een letsel. Daar betaal je als renner altijd een prijs voor. Pogacar zal geen honderd procent zijn, daar ben ik van overtuigd. Wat niet wil zeggen dat hij de Tour niet kan winnen.”

Een populaire stelling dezer dagen is dat de verplichte rust van Pogacar geen vloek maar een zegen is geweest. Een deugdzame periode zonder competitie die lichaam en geest toelieten om te resetten. Het is een zienswijze die Bourgois niet onderschrijft.

“De Tour begint dit jaar met veel klimwerk. Je hebt niet de klassieke week waarin de renners zich kunnen sparen of tussen haakjes inrijden. Woensdag trekt het peloton al de Pyreneeën in. Ritme opdoen om te vlammen in de laatste week is dit jaar geen optie. Een wenselijk of ideaal scenario is de verstoorde voorbereiding van Pogacar zeker niet.”



Het Belang van Limburg

Date: **30-06-2023**
Page: **S 006**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Jan-Pieter De Vlieger**

Circulation: **74725**
Audience: **370687**
Size: **628 cm²**



VAN 1 TOT EN MET 23 JULI
Jan-Pieter De Vlieger

Sinds zijn val tijdens Luik-Bastenaken-Luik reed Tadej Pogacar alleen de tijdrit en de wegrit op het Sloveense kampioenschap. Kan je de Tour winnen met 'maar' 171 wedstrijdkilometers in de benen?

Van operatie in ZOL Genk naar Tourwinst?

Hoe goed is Tadej Pogacar? Wie hem donderdag aan het werk zag op verkenning kan daar alleen maar optimistisch over zijn. "Mijn benen zijn goed en mijn mentaliteit is super", zei de Sloveen op zijn persconferentie. Nochtans, in de weken voor de Tour waren de signalen dubbelzinnig. Teammanager Mauro Gianetti liet deze week nog aan de Franse sportkrant L'Equipe weten dat zijn kopman "niet op honderd procent aan de Tour begint". De Zwitser ging zelfs zo ver om ploegmaat Adam Yates te no-

mineren als medekopman. "Tadej heeft vijf weken niet buiten kunnen trainen. Er bestaan geen mirakels in de koers. Hij heeft hard gewerkt, maar we hebben geen zekerheid."

Geopereerd in Genk

Pogacar kwam ten val in Luik-Bastenaken-Luik op 23 april. Enkele uren later lag hij op de operatietafel van het ZOL in Genk waar handchirurg Joris Duerinckx hem met succes opereerde aan de gebroken botjes in zijn pols. De diagnose luidde altijd dat het scafoïde en lunatum waren gebroken, maar op zijn persconferentie had Pog-

acar het over drie gebroken botten. "Twee van de drie zijn goed genezen", vertelde hij. "Alleen het scafoïde heeft nog wat tijd nodig. De mobiliteit van mijn pols zit op zestig tot zeventig procent."

De tweevoudige Tourwinnaar verwacht niet dat de pols hem zal hinderen, maar de vraag is wat de impact van de blessure is geweest op zijn fysieke voorbereiding. Zeker is dat de val hem minstens een week van de fiets heeft gehouden. In interviews voor de Sloveense kampioenschappen gaf hij aan dat ook week twee na het ongeval nog problematisch was.

Twee weken zonder fiets

Pogacar begint aan de Tour met maximaal een maand volwaardige training in de benen. Of dat genoeg is om zijn beste niveau te halen? “Normaal gezien heb je zes weken nodig om conditioneel op peil te komen”, zegt Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de UGent. “Alles bij elkaar heeft Pogacar twee weken niet kunnen fietsen, maar hij zou na de klassiekers sowieso een break inlassen. Nadien zal hij op de rollen zijn basisconditie hebben onderhouden. Ik heb zijn revalidatie best goed gevolgd en gezien dat hij daarop sessies van vier of vijf uur heeft gedaan.”

Door zijn blessure reisde Pogacar eind mei een week later dan zijn ploegmaats af naar een hoogtestage in Sierra Nevada. Hij ver-

bleef daar ook maar tot 11 juni. “Iets te kort”, zegt Bourgois. “Zeker als hij de voorbije winter ook geen hoogtestage heeft gedaan. Maar ik vermoed dat zijn ploeg de hoogtestage nadien zeker heeft aangevuld met hypoxieprikkels in de hoogtetent.”

Pogacar start de Tour nu met maar twee koersen in de benen: de wegrit en de tijdrit op het Sloveense kampioenschap. Samen goed voor amper 170.7 wedstrijd kilometers. “Ik heb goed getraind, maar geen wedstrijden gereden”, aldus Pogacar. “We zullen in de race zien of ik honderd procent ben. Maar sowieso heb ik een andere voorbereiding dan voorbije jaren.”

Geen 100%

Bourgois trekt een parallel met de verstoorde voorbereiding van

Remco Evenepoel op de Ronde van Zwitserland. “Remco haalde er een hoog niveau, maar we spraken wel over negentig of vijftien negentig procent. Pogacar zal ook geen honderd procent zijn, daar ben ik van overtuigd. Wat niet wil zeggen dat hij de Tour niet kan winnen.”

Een populaire stelling dezer dagen is dat de verplichte rust geen vloek maar een zegen is geweest. Het is een zienswijze die Bourgois niet onderschrijft: “De Tour begint dit jaar met veel klimwerk. Je hebt niet de klassieke week waarin de renners zich kunnen sparen of tussen haakjes inrijden. Op woensdag trekt het peloton al de Pyreneeën in. Ritme opdoen om te vlammen in de laatste week is dit jaar geen optie.”



Na zijn val in Luik-Bastenaken-Luik ging Pogacar in Genk onder het mes bij handchirurg Joris Duerinckx. Op basis van zijn wheelie op training lijkt hij geen last meer te ondervinden. FOTO RR/BELGA



Het Nieuwsblad

Date: **30-06-2023**
Page: **S 006**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Jan-Pieter De Vlieger**

Circulation: **185454**
Audience: **984654**
Size: **606 cm²**



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Slechts 171 koers- kilometers in de benen: “Ik hoop dat ik klaar ben”

Sinds zijn val in Luik-Bastenaken-Luik reed Tadej Pogacar alleen de tijdrit en de wegrit op het Sloveense kampioenschap. Kan je de Tour winnen met ‘maar’ 171 wedstrijd kilometers in de benen? “Het kan”, zegt inspanningsfysioloog Jan Bourgois. “Maar dit is geen Tour waar je de eerste week rustig kan inrijden.”

JAN-PIETER DE VLEIGER

Hoe goed is Tadej Pogacar? Wie hem gisteren aan het werk zag op verkenning kan daar alleen maar optimistisch over zijn. “Mijn benen zijn goed en mijn mentaliteit is super”, zei Pogacar op zijn persconferentie.

Nochtans, in de weken voor de Tour waren de signalen over het niveau van Pogacar eerder dubbel-

zinnig. Teammanager Mauro Gianetti liet deze week nog aan *L'Equipe* weten dat zijn kopman “niet op honderd procent aan de Tour begint”. De Zwitser ging zelfs zo ver om ploegmaat Adam Yates te nomineren als medekopman. “We hebben gewoon geen andere keuze”, aldus Gianetti. “Tadej heeft vijf weken niet buiten kunnen

trainen. Er bestaan geen mirakels in de koers. Hij heeft hard gewerkt, maar we hebben geen zekerheid.”

Pro memorie: Pogacar kwam ten val in Luik-Bastenaken-Luik op 23 april. Hij brak daarbij twee of drie botjes in de pols. De diagnose luidde altijd dat het scafoïde en lunatum waren gebroken, waarbij een tje zelfs min of meer was “geëxplodeerd en chirurgisch hersteld moest worden”, zo gaf trainer Inigo San Millan aan bij Knack. Op zijn persconferentie had Pogacar het gisteren echter over drie gebroken botten. “Twee van de drie zijn ondertussen goed genezen”, zoverterde hij. “Alleen het scafoïde heeft nog wat tijd nodig. De mobiliteit van mijn pols zit op dit moment op zestig tot zeventig pro-

cent.”

Pogacar verwacht niet dat de pols hem op enerlei manier zal hinderen tijdens de Tour, maar de echte vraag is natuurlijk wat de impact van de blessure is geweest op zijn fysieke voorbereiding. Zeker is dat de val in Luik-Bastenaken-Luik hem minstens een week van de fiets heeft gehouden. In interviews voor de Sloveense kampioenschappen gaf hij aan dat ook week twee na het ongeval nog problematisch was. “Die tweede week maakte ik me zorgen”, aldus Pogacar. “Want met mijn volle brace kon ik niet fietsen op de rollen. Gelukkig gaven de fysio’s me later een meer flexibele brace waarmee ik veel behendiger was. Van dan af had ik eigenlijk geen twijfel meer dat ik op tijd klaar zou zijn.”

Twee weken zonder fiets

Pogacar begint aan de Tour met maximaal een maand volwaardige training in de benen. Of dat genoeg is om zijn beste niveau te halen? “Normaal gezien heb je zes weken nodig om conditioneel op peil te komen”, zegt Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de UGent. “Alles bij elkaar heeft de Sloveen twee weken niet kunnen fietsen, maar daar moet je bij ver-

melden dat hij na de klassiekers sowieso een break zou inlassen. Nadien zal hij op de rollen zeker zijn basisconditie hebben onderhouden. Ik heb zijn revalidatie best goed gevolgd en gezien dat hij daarop sessies van vier of vijf uur heeft gedaan.”

JAN BOURGOIS

INSPANNINGSFYSIOLOOG UGENT

“Pogacar zal niet honderd procent zijn, wat wil niet zeggen dat hij de Tour niet kan winnen”

Door zijn blessure reisde Pogacar eind mei een week later dan zijn ploegmaats af naar een hoogtestage in Sierra Nevada. Hij verbleef daar ook maar tot elf juni. “Op zich iets te kort voor mij”, zegt inspanningsfysioloog Bourgois. “Zeker als hij de voorbije winter ook geen hoogtestage heeft gedaan. Maar ik vermoed dat zijn ploeg de hoogtestage nadien zeker aangevuld heeft met hypoxieprikkels in de hoogtetent.”

Pogacar start de Tour nu met maar twee koersen in de benen: de

wegrit en de tijdrit op het Sloveense nationaal kampioenschap. Samen goed voor amper 170,7 wedstrijd kilometers. “Ik heb goed getraind, maar geen wedstrijden gereden”, aldus Pogacar. “Wegaan in de race zien of ik honderd procent ben. Maar sowieso heb ik een andere voorbereiding dan de voorbije jaren.”

Jan Bourgois trekt een parallel tussen de verstoorde voorbereiding van Pogacar op de Ronde van Frankrijk en die van Remco voor de Ronde van Zwitserland. “Remco haalde een hoog niveau in Zwitserland, maar we spraken wel over negentig of vijftien negentig procent. Pogacar zal ook geen honderd procent zijn, daar ben ik van overtuigd. Wat niet wil zeggen dat hij de Tour niet kan winnen.”

Een populaire stelling dezer dagen is dat de verplichte rust van Pogacar geen vloek maar een zegen is geweest. Het is een zienswijze die Bourgois niet onderschrijft: “De Tour begint dit jaar met veel klimwerk. Je hebt niet de klassieke week waarin de renners zich kunnen sparen of tussen haakjes inrijden. Op woensdag trekt het peloton al de Pyreneeën in. Ritme opdoen om te vlammen in de laatste week is dit jaar geen optie.”



Tadej Pogacar pakte gisteren op training uit met een wheelie: "We gaan in de race zien of ik honderd procent ben."

© BELGA