

# SPORZA:Tadej Pogacar als veelvraat in de Giro én de Tour? "Een logische keuze: hij is er toe in staat"

di 19 december 2023 10:34



Op zijn 25e acht hij het moment rijp: Tadej Pogacar gaat volgend seizoen voor de Giro d'Italia én de Tour de France. De Sloveen gaat uiteraard niet louter voor een acte de présence en mikt in de twee grote rondes op eindwinst. Hoe realistisch is zo'n dubbel anno 2024 en wat zijn de potentiële valkuilen?

Naar eigen zeggen zal op 4 mei een jongensdroom in vervulling gaan. [Tadej Pogacar](#) heeft zijn liefde voor de [Giro](#) nooit onder stoelen of banken gestoken en ook de Italianen probeerden Pogacar de voorbije jaren meermaals te verleiden.

De paringsdans mondt in 2024 uit in een eerste roze date. "De Giro is altijd een van mijn favoriete koersen geweest", vertelde Pogacar gisteren op de ploegvoorstelling van [UAE](#).

"De Giro flirt vaak met de Sloveense grens en als kind ging ik geregeld kijken naar etappes. Een van mijn mooiste herinneringen is toen Luka Mezgec (Sloveense renner) in 2014 een rit won in Trieste. Daar was ik bij. Dat blijft onvergetelijk."

Dit is het moment om 2 grote rondes in hetzelfde jaar te rijden. Tadej zal minder koersen rijden en in elke koers waarin hij start, zal hij meedoen om te winnen. ploegbaas Matxin Fernandez

Pogacar krijgt zijn zin, maar voegde in één adem toe dat "de [Tour de France](#) skippen geen optie was". En ook tussen Firenze en Nice kan Pogacar gezien zijn status uiteraard geen vrede nemen met een figurantenrol.

"Tadej heeft nood aan nieuwe prikkels en uitdagingen", verwoordde ploegbaas Joxean Matxin de keuze van Pogacar en UAE. Tot nu toe reed hij altijd 1 grote ronde per seizoen. Hij is 25 jaar en hij is klaar om de uitdaging Giro-Tour aan te gaan."

"Hij is al 2 jaar op een rij de beste renner ter wereld op de UCI-ranking. Dit is het moment om 2 grote rondes in hetzelfde jaar te rijden. Hij zal minder koersen rijden en in elke koers waarin hij start, zal hij meedoen om te winnen."



Tadej Pogacar sprak gisteren met de pers.

## Duidelijke blokken

"Het siert hem dat hij het doet en ik denk ook dat hij er toe in staat is. Ik vind het een logische keuze", reageert professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois.

"Pogacar is de meest talentvolle en veelzijdige wegrenner. De voorbije jaren heeft hij een enorme basis opgebouwd en met zijn leeftijd bereikt hij stilaan zijn echte piek. Dit is de ideale leeftijd om het te proberen."

Talent, leeftijd en basis zijn aspecten waardoor Bourgois het project kan smaken, de planning en periodisering is een bijkomend facet.

"Zijn programma is heel goed ingedeeld als je kijkt naar trainingsblokken en prestatiemomenten."

"Hij koerst van maart tot oktober en je hebt na elk blok een viertal weken waarin hij perfect kan recupereren, zijn basis kan bijhouden en een prikkel kan geven."

"We spreken dus over een periode van ruim 6 maanden waarin hij eigenlijk 3 maanden niet koerst. Hij wil presteren in blokken en dat moet zeker mogelijk zijn. Het is prima uitgetekend."

Bovendien is een duidelijke planning ook cruciaal. "Een topatleet wil altijd weten waar hij of zij aan toe is. Je kunt eventueel nog lichtjes afwijken (deelname aan de Amstel is mogelijk, red), maar een duidelijk schema maakt vaak het verschil tussen top en subtop."

programma Tadej Pogacar	
2 maart	Strade Bianche
16 maart	Milaan-Sanremo
18 - 24 maart	Ronde van Catalonië
21 april	Luik-Bastenaken-Luik
4 - 26 mei	Giro
29 juni - 21 juli	Tour
4 augustus	wegrit Spelen
13 september	GP Québec

15 september  
29 september  
12 oktober

GP Montréal  
wegrit WK  
Ronde van Lombardije

## Geen hoogtestage voor de Giro

UAE is niet over één nacht ijs gegaan met het wedstrijdschema. "Onze ploeg doet niet zomaar dingen. Ze weten heel goed waarmee ze bezig zijn. Dat komt helemaal goed", klinkt het bij Tim Wellens, straks een van de luitenanten in de Tour.

Pogacar, die overigens een nieuwe UAE-coach heeft, snijdt zijn seizoen begin maart aan met de Strade Bianche en rijdt nadien nog Milaan-Sanremo en de Ronde van Catalonië in het eerste competitieblok.

Voor kasseikoersen is er geen plaats. "Dat zou te veel worden in combinatie met de Giro, Tour en de Spelen", aldus UAE.

Luik-Bastenaken-Luik (21 april) is voorlopig het enige hapje richting de Giro (4 mei). Ploegbaas Matxin: "Tadej zal zo weinig mogelijk koersen voor de Giro en zal zelfs geen hoogtestage inlassen. We willen hem zo fris mogelijk krijgen aan de start van de Giro."

Een grote ronde zonder hoogtestage in je aanloop. Hallo, Jan Bourgois? "Er is nog altijd geen echte consensus over hoe je hoogtestages moet aanpakken. De ervaringen van renners helpen de wetenschap vooruit."

"Als ik de literatuur interpreteer, dan stel ik vast dat hoogtestages enkel zin hebben als je ze continu doet. Niet eenmalig."

Onze ploeg doet niet zomaar dingen. Ze weten heel goed waarmee ze bezig zijn.  
ploegmaat Tim Wellens

Zoals bekend is Pogacar geen fan van wekenlang kamperen op een berg. In de periode tussen de Giro en de Tour - net geen 5 weken - zal normaal wel een hoogtestage georganiseerd worden.

Hoe overbrug je dan dat interbellum als renner? "Eerst moet je een paar dagen rusten en dan treedt supercompensatie in. Je compenseert de vermoeidheid dus in je lichaam."

"Daarna heb je nog een blok van 3 weken waarin je kilometers maakt, afbouwt en de intensiteit behoudt en uiteindelijk ga je taperen richting de Grand Départ."

"Er zit voldoende tijd tussen de 2 grote rondes en dat er dit jaar minder hoogtemeters zijn in de Giro (42.900 tegenover 51.300 vorig jaar) is ook al een pluspunt."



Tadej Pogacar en zijn ploeg op stage in Benidorm.

## Belang van de winter

Het lijkt wel alsof het de logica zelf is, het huwelijk tussen de Giro en de Tour. Lig er dan nergens een bananenschil?

"Vergeet het mentale aspect niet", benadrukt de professor inspanningsfysiologie. "Zijn slaagkansen zullen ook afhangen van zijn eventuele koersmoetheid. Dat kun je niet voorspellen."

"Zijn familiale situatie is wel een pluspunt. Zijn verloofde (Urska Zigart) is een profrenster en weet dus wat dat profleven inhoudt. Bovendien hebben Pogacar en zijn partner nog geen kinderen. Dat scheelt een slok op de borrel."

"Vergelijk het met Wout van Aert, die wel andere keuzes maakt door zijn gezinsleven. Daar kun je alleen maar begrip voor opbrengen."

Ik zal niet verrast zijn als hij het flikt. Hij is er toe in staat dankzij zijn genen, zijn positieve mentaliteit en zijn veerkracht.

professor Jan Bourgois

Op 26 mei en op 21 juli weten we of Pogacar geslaagd is in zijn roze en gele missie.

"Ik zal niet verrast zijn als hij het flikt. Hij is er toe in staat dankzij zijn genen, zijn positieve mentaliteit en zijn veerkracht."

"Al mogen we ook het belang van een vlekkeloze winter niet onderschatten. In november, december en januari maak of kraak je jouw jaar. Het is zo belangrijk om in die maanden voldoende kilometers te malen. Volume en nog eens volume."

Ploegbaas Matxin legt het item neer: "Of eindwinst in beide rondes realistisch is? Het is moeilijk, ook voor Tadej. Maar hij is "a special one"."

"Hij heeft uitzonderlijke capaciteiten, karakter en persoonlijkheid. Hij is de beste renner die ik als teammanager al heb meegemaakt."

"We doen deze dubbel voor de nieuwe prikkels, uitdaging, passie, de droom en omdat hij zou blijven genieten van de koers. Het doel is om de Giro en de Tour te winnen, simpel."



Tadej Pogacar past dit jaar voor de kasseiklassiekers.