



Gazet van Antwerpen

Date: 15-11-2023
Page: S 008
Periodicity: Daily
Journalist: Stijn Joris

Circulation: 62976
Audience: 370900
Size: 667 cm²



WOUT VAN AERT

VELDRITPROGRAMMA BEKEND

Drukker voorjaar en deur op kier voor Giro

Acht tot maximaal tien crossen: Wout van Aert (29) snoeit in zijn veldritwinter. De kopman van Jumbo-Visma stuurt bij nadat hij dit jaar ondanks een sterke lente toch zonder dikke vis in de klassiekers is achtergebleven en ook in de Tour zijn elan van 2022 niet heeft teruggevonden.

Programma bijna gehalveerd

Van Aert gaat van veertien crossen naar acht, al kunnen dat er ook nog tien worden. Zonhoven (7/1) en Benidorm (21/1) staan voorlopig in potlood in zijn agenda. Die overlappen met de ploegstage. "Dat zorgt voor haken en ogen. Daarnaast speelt ook de opgebouwde vermoeidheid net voor en na een trainingskamp een rol in het uiteindelijke oordeel of starten (in Zonhoven en Benidorm, red.) past in de opbouw naar het voorjaar", luidt het in de communicatie van Jumbo-Visma. Van Aert houdt hier duidelijk een slag om de arm om te kijken hoe zijn trainingswinter en crossavonturen verlopen. Maar zelfs als hij die twee wedstrijden er toch nog bijneemt, is de winter van Van Aert minder crossgericht. Dat wil niet noodzakelijk zeggen dat hij frisser uit zijn veldritwinter komt omdat hij mogelijk van

de extra trainingstijd gebruikmaakt om daar intensiever te gaan werken richting wegseizoen.

Voor het eerst geen kampioenschap

Zowel op het BK in Meulebeke (14/1) als op het WK in Tabor (4/2) hoef je niet naar Wout van Aert te zoeken. Voor het eerst in zijn carrière skipt hij beide kampioenschappen. Vorig jaar liet hij het BK in Lokeren links liggen, maar eindigde hij wel tweede op het WK in Hoogerheide. In 2022 pakte hij zijn laatste Belgi-

sche titel in Middelkerke, maar dankte hij – net als Van der Poel – voor het WK in het Amerikaanse Fayetteville. "Jammer voor de fans natuurlijk", zegt professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois van de UGent. "Zo'n BK en WK hoeven nochtans geen nadelen op te leveren richting klassiekers. Als Van Aert na het WK wat volumetrainingen inplant, moet dat hem tot een nieuwe conditiepiek in april kunnen leiden." Van Aert hoopt met zijn nieuwe aanpak dankzij minder crossen op een beter voorjaar.

Minstens zes, maximaal acht duels met Van der Poel

Mathieu van der Poel reed vorige winter nog vijftien crossen, dit seizoen knijpt hij er daar twee van af. Hij snoeit met andere woorden minder ingrijpend in zijn veldritkalender dan zijn eeuwige rivaal. Vorige winter keken de twee tenoren elkaar nog elf keer in de ogen. Dit jaar komt het nog tot minstens zes en maximaal acht duels. Doordat Van Aert dit jaar onder meer Diegem, Loenhout, Herentals en mogelijk dus Zonhoven en Benidorm laat schieten, krimpt het aantal rechtstreekse duels. Wie de twee tenoren mekaar wil zien bekampen, kan al zeker in Mol, Antwerpen, Gavere, Hulst (Ned), Baal en Koksijde terecht.

Wel in openingsweekend op de weg?

Vorig jaar liet Wout van Aert het





openingsweekend schieten. Hij startte niet in de Omloop Het Nieuwsblad, noch in Kuurne - Brussel - Kuurne waar Jumbo-Visma alsnog wist te winnen met Van Baarle en Benoot. Ook de Strade Bianche moest hij nog schrappen nadat hij door ziekte trainingsachterstand had opgelopen. Het feit dat Van Aert deze winter mogelijk al op 4 januari een punt achter zijn veldritseizoen zet, effent het pad om vroeger in te stappen in het wegseizoen. Het wegprogramma van Van Aert ligt op dit moment nog niet vast, maar als hij in januari zijn focus vooral op die ploegstage legt, dan kan dat impliceren dat hij vroeger klaar wil zijn om op de weg aan de slag te gaan. “Het ploegbelang primeert al langer bij Jumbo-Visma”, zegt Bourgois. “Mogelijk zetten ze erg in op die teamstage. Alleen hoeft een druk veldritprogramma niet te betekenen dat Van

Aert het openingsweekend er niet bij kan pakken. Hij hoeft in de Omloop Het Nieuwsblad niet in topvorm aan de start te verschijnen. Hij kan die wedstrijd ook perfect gebruiken om later in het voorjaar te pieken.”

Ronde van Italië?

Zoals al aangehaald ligt het wegprogramma van Van Aert nog niet vast, maar dat hij graag eens naar de Giro wil, daar maakt hij geen geheim van. Opent zijn lichter veldritprogramma de deur voor een ronde van drie weken begin mei? Als Van Aert er vol wil inzetten op een eindklassement, dan moet hij eigenlijk een brede basis leggen in de winter en daar past crossen niet echt in. Met zijn huidige rennersprofiel kijken hoe ver hij in de eindstand kan komen, blijft wel een optie. Van Aert geeft bovendien zelf aan dat hij niet verwacht zijn hoogste niveau te halen in het

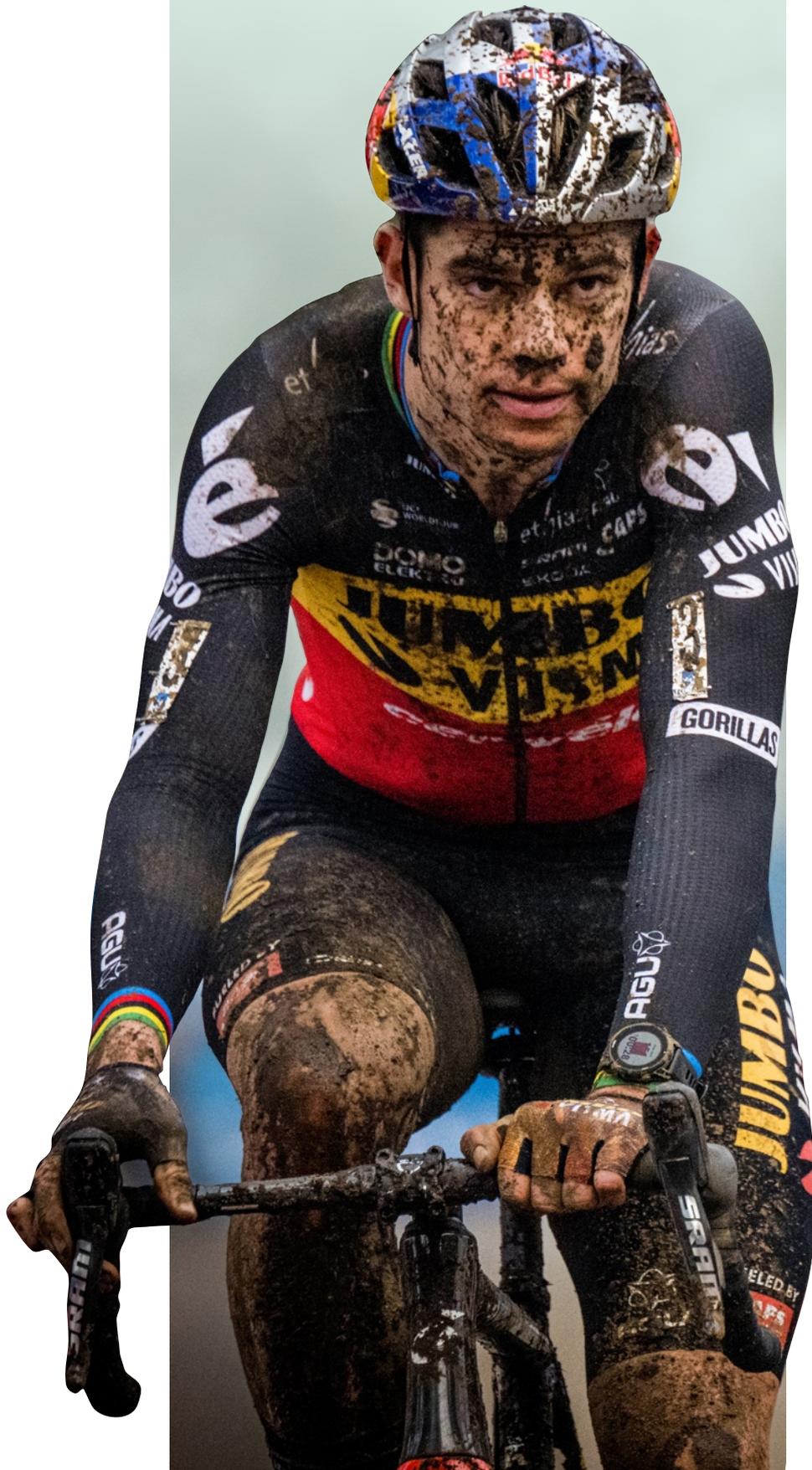
veldrijden. “Ik heb een paar crossen om in vorm te komen en dan stopt het alweer. Het zal voor de eerste keer anders zijn dan ik gewend ben, maar het is met een hoger doel in gedachten.”

Ligt dat naast de klassiekers straks ook in Italië? “Een logischer programma voor Van Aert blijft veldrijden tot BK en WK, voorjaarsklassiekers en dan rust en een trainingsblok richting Tour. Enkele crossen schrappen betekent dat hij meer ruimte heeft voor volumetraining in de winter. Dat kan deel uitmaken van een plan richting Giro. Al zie ik hem niet meteen als kandidaat-eindwinnaar, ook al is hij op zijn terrein een van de beste renners ter wereld”, besluit professor Bourgois.

STIJN JORIS



Van Aert vorig seizoen in actie in zijn Herentals, waar hij nu niet aan de start komt. FOTO BELGA





Het Nieuwsblad

Date: 15-11-2023
Page: S 008
Periodicity: Daily
Journalist: Stijn Joris

Circulation: 185454
Audience: 984654
Size: 633 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Drukker voorjaar en Giro?

Acht tot maximaal tien crossen: Wout van Aert (29) snoeit in zijn veldritwinter.

De kopman van Jumbo-Visma stuurt bij nadat hij dit jaar ondanks een sterke lente toch zonder dikke vis in de klassiekers achterbleef en ook in de Tour zijn elan van 2022 niet terugvond.

STIJN JORIS

Programma bijna gehalveerd

Van Aert gaat van 14 crossen naar 8, al kunnen dat er ook nog 10 worden. Zonhoven (7/1) en Benidorm (21/1) staan voorlopig in potlood in zijn agenda. Die overlappen met de ploegstage. "Dat zorgt voor de nodige haken en ogen. Daarnaast speelt ook de opgebouwde vermoeidheid net voor en na een trainingskamp een rol in het uiteindelijke oordeel of starten (in Zonhoven en Benidorm, red.) past in de opbouw naar het voorjaar", luidt het in de communicatie van Jumbo-Visma. Van Aert houdt hier duidelijk een slag om de arm om te kijken hoe zijn trainingswinter en crossavonturen verlopen. Maar zelfs als hij die twee wedstrijden er toch nog bijneemt, is de winter van Van Aert minder crossgericht. Dat wil niet noodzakelijk zeggen dat hij frisser uit zijn veldritwinter komt omdat hij mogelijk van de extra trainingstijd gebruikmaakt om daar intensiever te gaan werken richting wegseizoen.

Voor het eerst geen kampioenschap

Zowel op het BK in Meulebeke (14/1) als op het WK in Tabor

(4/2) hoef je niet naar Wout van Aert te zoeken. Voor het eerst in zijn carrière slijpt hij beide kampioenschappen. Vorig jaar liet hij het BK in Lokeren links liggen, maar eindigde hij wel tweede op het WK in Hoogerheide. In 2022 pakte hij zijn laatste Belgische titel in Middelkerke, maar bedankte hij – net als Van der Poel – voor het WK in het Amerikaanse Fayetteville. "Jammer voor de fans natuurlijk", zegt professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois van de UGent. "Zo'n BK en WK hoeven nochtans geen nadelen op te leveren richting klassiekers. Als Van Aert na het WK wat volumetrainingen inplant, moet dat hem tot een nieuwe conditiepiek in april kunnen leiden." Van Aert hoopt met zijn nieuwe aanpak dankzij minder crossen op een beter voorjaar.

Minstens 6, maximaal 8 duels met MvdP

Mathieu van der Poel reed vorige winter nog 15 crossen, dit seizoen knijpt hij er daar twee van af. Hij snoeit met andere woorden minder ingrijpend in zijn veldritkalender dan zijn eeuwige rivaal. Vorige winter keken de twee tenoren elkaar nog elf keer in de ogen. Dit jaar

komt het nog tot minstens zes en maximaal acht duels. Doordat Van Aert dit jaar onder meer Diegem, Loenhout, Herentals en mogelijk dus ook Zonhoven en Benidorm laat schieten, krimpt het aantal rechtstreekse duels. Wie de twee tenoren mekaar wil zien bekampen, kan daarvoor al zeker in Mol, Antwerpen, Gavere, Hulst (Ned), Baal en Koksijde terecht.

Wel in openingsweekend?

Vorig jaar liet Wout van Aert het openingsweekend schieten. Hij startte niet in de Omloop Het Nieuwsblad, noch in Kuurne-Brussel-Kuurne waar Jumbo-Visma alsnog wist te winnen met Van Baarle en Benoot. Ook de Strade Bianche moest hij nog schrappen nadat hij door ziekte trainingsachterstand opliep. Het feit dat Van Aert deze winter mogelijk al op 4 januari een

punt achter zijn veldritseizoen zet, effent het pad om vroeger in te stappen in het wegseizoen. Het wegprogramma van Van Aert ligt op dit moment nog niet vast, maar als hij in januari zijn focus vooral op die ploegstage legt, dan kan dat impliceren dat hij vroeger klaar wil zijn om op de weg aan de slag te gaan. "Het ploegbelang primeert al langer bij Jumbo-Visma", zegt Bourgois. "Mogelijk zetten ze erg in op die teamstage. Alleen hoeft een druk veldritprogramma niet te betekenen dat Van Aert het openingsweekend er niet bij kan pakken. Hij hoeft in de Omloop Het Nieuwsblad niet in topvorm aan de start te verschijnen. Hij kan die wedstrijd ook perfect

gebruiken om later in het voorjaar te pieken.”

Deur op kier voor Giro

Zoals al aangehaald ligt het wegprogramma van Van Aert nog niet vast, maar dat hij graag eens naar de Giro wil, daar maakt hij geen geheim van. Opent zijn lichter veldritprogramma de deur voor een ronde van drie weken begin mei? Als Van Aert er vol wil inzetten op een eindklassement, dan moet hij eigenlijk een brede basis leg-

gen in de winter en daar past crossen niet echt in. Met zijn huidige rennersprofiel kijken hoe ver hij in de eindstand kan komen, blijft wel een optie. Van Aert geeft bovendien zelf aan dat hij niet verwacht zijn hoogste niveau te halen in het veldrijden. “Ik heb een paar crossen om in vorm te komen en dan stopt het alweer. Het zal voor de eerste keer anders zijn dan ik gewend ben, maar het is met een hoger doel in gedachten.” Ligt dat naast de klassiekers straks ook in Italië? “Een logi-

scher programma voor Van Aert blijft veldrijden tot BK en WK, voorjaarsklassiekers en dan rust en een trainingsblok richting Tour. Enkele crossen schrappen, betekent dat hij meer ruimte heeft voor volumetraining in de winter. Dat kan deel uitmaken van een plan richting Giro. Al zie ik hem niet meteen als kandidaat-eindwinnaar, ook al is hij op zijn terrein één van de beste renners ter wereld”, besluit professor Bourgois.



Wout van Aert gaat minder crossen en dat om nog sterker te zijn in de voorjaarsklassiekers. © BELGA