



Gazet van Antwerpen

Date: 24-02-2023
Page: S 005
Periodicity: Daily
Journalist: Stijn Joris / Wim Vos

Circulation: 62976
Audience: 370900
Size: 465 cm²



“Zonder wedstrijdritme kan je nooit 100 procent zijn”

Morgen staan er twaalf renners aan de start van de Omloop het Nieuwsblad die Wout van Aert hopen te kopiëren. Hij slaagde er vorig jaar in om na Joseph Bruyère (1980) en Johan Capiot (1990) als derde renner in vijftig jaar tijd de opener van het Vlaamse voorjaar te winnen zonder voorbereidingskoers in de benen. Bij Jumbo - Visma houdt dit jaar zelfs nagenoeg heel de ploeg zich aan dit recept, maar ook onder meer Jasper Philipsen, Victor Campenaerts en Jasper Stuyven proberen het op die manier. Vanwaar die keuze?
STIJN JORIS, WIM VOS

JASPER PHILIPSEN

“Winnen in Kuurne is realistischer”

Jasper Philipsen staat voor de derde keer aan de start van de Vlaamse openingskoers. In de editie van 2019 eindigde hij als 37ste met twaalf koersdagen op de teller. In 2021 kwam hij pas als 124ste aan in Ninove. Toen reed hij vooraf de UAE Tour, maar daar moest hij wel al na één rit opgeven, na coronabesmettingen binnen de ploeg. Dit jaar gooit Philipsen het dus over een iets andere boeg door zonder wedstrijdritme de start te nemen in de Omloop.

“Het is een beetje een nieuwe trend, zeker?”, zegt de snelle man van Alpecin - Deceuninck. “We wilden met een perfecte voorbereiding aan de klassiekers beginnen en dat zal nu het geval zijn. Of het ook ideaal is om meteen te winnen, dat is moeilijk in te schatten. Je eerste koers winnen is moeilijk. Van Aert deed dat vorig jaar wel, maar volgens mij zijn er maar één of twee die dat kunnen. In Kuurne meedoen voor winst, lijkt me realistischer.”

VICTOR CAMPENAERTS

“In de Ruta hang je al tussen je kader”

Victor Campenaerts is niet aan zijn proefstuk toe en hij start in de Omloop met hoge ambities. Na zijn vijfde plaats van vorig jaar kondigt hij nu al weken aan dat hij voor winst gaat. Vorig jaar al ging hij zonder koerskilometers van start in de Omloop en eindigde hij vijfde, maar ook in 2021 reed hij slechts één wedstrijd vooraf.

“Ik start bewust in geen enkele voorbereidingswedstrijd”, zegt Campenaerts. “Alles wat ik kan controleren, wil ik ook controleren. Het is een methode die komt overwaaien uit andere sporten, zoals triatlon, waar de wetenschap nog vaak net iets voor is op het wielrennen. Daar periodiseren ze al veel langer naar één wedstrijd toe. Daarnaast is sinds corona het niveau in al die voorbereidingskoersen gestegen. Vroeger kon je de Ruta del Sol rijden als training. Nu is het daar elke dag op het scherpst van de snee. Het is niet interessant om daar al tussen je kader te gaan hangen. Daar moet je te lang van herstellen.”

JENS KEUKELEIRE

“Voor mij niet voor herhaling vatbaar”

Eén keer probeerde Jens Keukeleire om zonder voorbereidingswedstrijden het openingsweekend aan te vatten. Op aangeven van zijn toenmalige ploeg Orica - Greenedge testte hij het uit in 2016, maar bij hem smaakte het niet naar meer.

“We gingen toen op trainingsstage naar Zuid-Afrika”, vertelt Keukeleire. “Om dan meteen de switch te maken naar de Omloop, dat was echt een schok voor mijn lichaam, mede door het weersverschil. Ik was niet goed genoeg om een rol te spelen in de finale. Ik heb die competitieprikkels nodig om de stap te zetten naar dat niveauje hoger en dat moet ik aanraken om in het openingsweekend te kunnen meespelen. De stress, de intensiteit en de opeenvolging van prikkels, ik moet dat gevoel al eens gehad hebben voor ik in de Omloop start. De echte toppers kunnen daar misschien al aan 90 of 95 procent een resultaat neerzetten, maar dat is voor mij niet het geval.”

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

“Op training kan je onmogelijk alle wedstrijdinspanningen simuleren”

Jan Bourgois volgt de theorie van Victor Campenaerts niet helemaal. Voor de professor inspanningsfysiologie aan de UGent is het rijden van enkele voorbereidingskoersen een must om top te zijn in de Omloop het Nieuwsblad.

“Alleen is dat nog niet het moment waarnaar de meeste

renners pieken”, zegt Bourgois. “Dat ligt enkele weken later – eind maart, begin april. Optimaal aan de start verschijnen van de Omloop zonder al wedstrijdritme in de benen te hebben, dat kan niet. De inspanningen die je doet op wedstrijden kun je onmogelijk helemaal tot in de puntjes

simuleren op training. Dan heb ik het niet alleen over het fysieke, maar ook over andere aspecten zoals tactiek, in het wiel rijden, als ploeg samenwerken, waaiervorming... Daar ligt zonder wedstrijdritme toch nog altijd een progressiemarge van twee à vijf procent. Renners die zonder voorbereidings-

koersen de Omloop rijden, gaan nog op zoek naar die percentjes voor later in het voorjaar en pieken bewust richting andere wedstrijden. Maar dat hoeft hen er uiteraard niet van te weerhouden om al te scoren in die eerste klassieke afspraak van het jaar, zoals Van Aert vorig jaar bewees.”



Het Nieuwsblad

Date: **24-02-2023**
Page: **S 002-003**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Stijn Joris**

Circulation: **185454**
Audience: **984654**
Size: **555 cm²**



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

“Zonder wedstrijdritme kan je nooit 100 procent zijn”

Morgen staan er twaalf renners aan de start van de Omloop het Nieuwsblad die Wout van Aert hopen te kopiëren. Hij slaagde er vorig jaar in om na Joseph Bruyère (1980) en Johan Capiot (1990) als derde renner in vijftig jaar tijd de opener van het Vlaamse voorjaar te winnen zonder voorbereidingskoers in de benen. Bij Jumbo-Visma houdt dit jaar zelfs nagenoeg heel de ploeg zich aan dit recept, maar ook onder meer Jasper Philipsen, Victor Campenaerts en Jasper Stuyven proberen het op die manier. Vanwaar die keuze? **STIJN JORIS EN WIM VOS**

Zij starten morgen zonder koers in de benen

Jumbo-Visma

- Tiesj Benoot
- Edoardo Affini
- Christophe Laporte
- Jan Tratnik
- Dylan van Baarle
- Nathan Van Hooydonck

Alpecin-Deceuninck

- Jasper Philipsen
- Soren Kragh Andersen
- Gianni Vermeersch

Trek-Segafredo

- Jasper Stuyven
- Daan Hoole

Lotto-Dstny

- Victor Campenaerts

● Jasper Philipsen “Winnen in Kuurne is realistischer”

Jasper Philipsen staat voor de derde keer aan de start van de Vlaamse openingskoers. In de editie van 2019 eindigde hij als 37ste met twaalf koersdagen op de teller. In 2021 kwam hij pas als 124ste aan in Ninove. Toen reed hij vooraf de UAE Tour, maar daar moest hij wel al na één rit opgeven na coronabesmettingen binnen de ploeg. Dit jaar gooit Philipsen het dus over een iets andere boeg door zonder wedstrijdritme de start te nemen in de Omloop het Nieuwsblad. “Het is een beetje een nieuwe trend, zeker?”, zegt de snelle man van Alpecin-Deceuninck. “We wilden met een perfecte voorbereiding aan de klassiekers beginnen en dat zal nu het geval zijn. Of het ook ideaal is om meteen te winnen, dat is moeilijk in te schatten. Je eerste koers winnen is moeilijk. Van Aert deed dat vorig jaar wel, maar volgens mij zijn er maar één of twee die dat kunnen. In Kuurne meedoen voor winst lijkt me realistischer.”

● Victor Campenaerts “In de Ruta hang je al tussen je kader”

Vorig jaar al ging Victor Campenaerts zonder koerskilometers van start in de Omloop en eindigde hij vijfde, maar ook in 2021 reed hij slechts één wedstrijd vooraf. “Ik start bewust in geen enkele voorbereidingswedstrijd. Alles wat ik kan controleren, wil

ik ook controleren. Het is een methode die komt overwaaien uit andere sporten, zoals het triatlon, waar de wetenschap nog vaak net iets voor is op het wielrennen. Daar periodiseren ze al veel langer naar één wedstrijd toe. Daarnaast is sinds corona het niveau in al die voorbereidingskoersen gestegen. Vroeger kon je de Ruta del Sol rijden als training. Nu is het daar elke dag op het scherpst van de snee. Het is niet interessant om daar al tussen je kader te gaan hangen. Daar moet je te lang van herstellen. Ik herhaal wat ik vorig jaar deed (*Campenaerts verbleef een poos in het hoogtehotel Syncrosfera in Denia, red.*). Er zijn zeker mogelijkheden zonder Van Aert en Van der Poel. Vorig jaar haalde ik al een resultaat in de Omloop ondanks een val.”

● Jens Keukeleire “Voor mij niet voor herhaling vatbaar”

Eén keer probeerde Jens Keukeleire (EF Education-EasyPost) om zonder voorbereidingswedstrijden het openingsweekend aan te vatten. Op aangeven van zijn toenmalige ploeg Orica-Greenedge testte hij het uit in 2016, maar bij hem smaakte het niet naar meer.

“We gingen toen op trainingsstage naar Zuid-Afrika. Om dan meteen de switch te maken naar de Omloop het Nieuwsblad, dat was echt een schok voor mijn lichaam, mede door het verschil in weer. Ik was niet goed genoeg om een rol te spelen in de finale. Ik heb die competitieprikkels nodig om de stap te zetten naar dat niveau tje hoger en dat moet

ik aanraken om in het openingsweekend te kunnen meespelen. De stress, de intensiteit en de opeenvolging van prikkels, ik moet dat gevoel al eens gehad hebben voor ik in de Omloop start. De echte toppers kunnen daar misschien al aan 90 of 95 procent een resultaat neerzetten, maar dat is voor mij niet het geval.”

● Hallo, professor? “Het is niet de optimale voorbereiding”

Voor Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent, is het rijden van enkele voorbereidingskoersen een must om top te zijn in de Omloop. “Alleen is dat nog niet het moment waarnaar de meeste renners pieken. Dat ligt enkele weken later – eind maart, begin april. Optimaal aan de start verschijnen van de Omloop zonder wedstrijdritme, dat kan niet. De inspanningen die je doet op wedstrijden kun je onmogelijk helemaal tot in de puntjes simuleren op training. Dan heb ik het ook over tactiek, in het wiel rijden, als ploeg samenwerken, waaiervorming... Zonder wedstrijdritme ligt daar nog een progressiemarge van twee à vijf procent. Renners die zonder voorbereidingskoersen de Omloop rijden, gaan nog op zoek naar die percentjes voor later in het voorjaar en pieken bewust richting andere wedstrijden. Maar dat hoeft hen niet te beletten om al te scoren, zoals Van Aert vorig jaar bewees.”