

# CYCLOSPRINT

VERUITERKANTOOR 2019 ANTWERPEN 15332020

## TOM BOONEN

Zet zijn zinnen op Milaan-Sanremo

## FILIPPO POZZATO

'Schaduw'favoriet in het voorjaar

## FIETSEN MET WOUTER WEYLANDT

## SEBASTIAN LANGEVELD

"Grote zege mocht stilaan komen"



## JE IDEALE POSITIE OP DE FIETS

## KLAAR VOOR DE GRAN FONDO'S

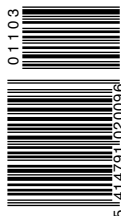


### NYS IS KONING WINTER

Kenners ontleden het cyclocross-seizoen

### DOE HET ZELF

Sur Place in Bormio Helpt rodebietensap?





**"OP STRAAT VALT HET HIER INTUSSEN MEE. DE ECHE HYPE IS WAT AFGEZWAKT"**

## TOM BOONEN HONDERDUIT

**"HET KARAKTER VAN ONS MA"**

Tekst: Joost Houtman - Foto: Alain Buyck, Belga, Tim De Waele

Op de vooravond van wijlen Omloop Het Volk, thans Omloop Het Nieuwsblad, sprak Cyclo Sprint met Vlaanderens numero uno: Tom Boonen. Het werd een warm en hartelijk gesprek over 'tram 3', over relativeren en vallen, over films en trektochten in de bergen.

Als je de grafiek van het parcours bekijkt, zie je onmiddellijk dat er in de Primavera niet veel geklommen moet worden. De belangrijkste Cyclo Sprint kreeg Tom Boonen te pakken op de avond vóór de start van het nieuwe wielerseizoen. Het moet gezegd: Tom staat er! Afgetraind én met de grote glimlach. We zijn de 'teveelste' interviewer van dienst, maar Boonen laat het niet merken. Bijzonder joviaal beantwoordt hij alle vragen. Tussendoor plaatst hij nog vlug een handtekening voor een passante, en achteraf spreekt hij speciaal voor de dochters van ondergetekende nog een korte videoboodschap in. Jazeker, er wacht hem nog een mooie carrière in de pr.

Het vorige wielerseizoen kondigde zich heerlijk aan voor Tornado Tom. En of hij in vorm was! Alleen stootte hij eerst op een onoverwinnelijke Spartacus. En daarna stootte hij op zijn knie. Een stevige streep door een seizoen dat er heel anders had kunnen uitzien.

**Je was lang niet in competitie. Versterkt dat de ambitie? Of zit je intussen in een systeem van automatische piloot: seizoen gedaan – ontspanning – voorbereiding en er weer tegenaan?**

"Nee, zeker geen automatische

piloot, dat mag je niet zeggen. Er is wel de ervaring die zich begint te manifesteren, maar door die blessure heb ik tijdens de revalidatie deze keer véél vrije tijd gehad. Tijd om na te denken. Misschien zelfs te veel vrije tijd, waardoor ik nu met grote verwachtingen zit voor dit seizoen. Maar de winter is goed geweest. Ik denk dat de vorm goed zit."

**"MISSCHIEN HEBBEN WE NU NIET MEER HET TALENT VAN 2005 OF 2006, MAAR ER IS WEL HEEL VEEL GOESTING"**

**Hoe heb je die revalidatie verteerd?**

"Wel, in het begin kon en mocht ik niks doen. Letterlijk niks! Mijn knie plooiën ging al vrij snel, maar er zat veel vocht in. Dat maakte dat ik supervoorzichtig moest zijn. Daarna beginnen de oefeningen bij de kinesist en na een tijdje schakel je over op oefeningen op kracht. Het litteken moest ook heel goed verzorgd worden. Dat mocht immers niet verharden. In een later stadium ga je dan nog steviger op kracht trainen en uiteindelijk mag je gelukkig weer beginnen fietsen. Af en toe ben ik ook gaan rondtrekken in de bergen rond Monaco. Pas op, dat was niet nieuw voor mij, want dat doe ik eigenlijk regelmatig. Met stafkaart en

al! Geen muziek, puur alleen, de rust opzoeken. Maar de voorbije zomer ging dat in het begin dus niet. Op vakantie gaan was trouwens óók niet mogelijk, met al dat verzorgingsgedoe. Als je altijd maar ijs moet leggen – zo'n 3 à 4 keer per dag – zijn je mogelijkheden beperkt. Toen alles weer 'marcheerde', heb ik er dan ook ten volle van genoten."

**Wist je bij je val in San Francisco meteen: 'dit is ernstig'?**

"Ik had enorm veel pijn. Maar dan écht enorm veel... En ik héb toch al een paar keer 'nen totter' gemaakt, hé! (lacht) Ik was eventjes van de wereld maar ben uiteindelijk toch doorgereden. Na de aankomst ben ik in de camper 'van mijne sus' gegaan toen ze de wonde aan 't ontsmetten waren. Toch heb ik nog 5 etappes afgewerkt. Dat had ik – achteraf gezien – beter niet gedaan."

**Je bent ondertussen ook op 'tram 3' gesprongen. Verandert de focus van een renner als hij dertig wordt?**

"Relativering is alleszins nooit mijn slechtste punt geweest! (lacht) Dat heb ik van onze pa. Van ons ma heb ik dan weer het karakter. Ik denk niet dat het mogelijk is om nog meer te relativeren dan ik doe. Ik doe dat misschien zelfs te veel. Dat had ik al heel vroeg in mijn carrière: het idee dat het bijzonder snel gedaan kan zijn. Maar ik moet toegeven dat ik wat minder trek heb in de zoveelste massaspurt met al dat gewriemel. Dat gevoel heb ik trouwens al langer. Elke valpartij komt er mentaal weer bij. Dat stapelt zich op in je hoofd. In Qatar win ik een etappe en de volgende dag heb ik prijs. Dan merk je dat je – met die behaalde etappewinst in het achterhoofd – toch wat begint

op te letten. Door ouder te worden heb je meer bagage. Je kent de gevolgen, maar om nu te zeggen dat ik een spurt daarvoor uit de weg zou gaan? Met ervaring kan je veel opvangen. Ik kan niet zeggen dat ik leper ben geworden door ouder te worden. Dat lepe gevoel heb ik toch altijd al een beetje gehad." (lacht)

**Wat is de ultieme truc om Milaan-Sanremo te winnen?**

"Ik ken hem alleszins niet! Ik zal het eens aan Freire of Zabel moeten vragen. (lacht) Maar toegegeven, ik zou hem heel graag winnen. Van een groot mankement in mijn carrière mag je pas spreken eens ik gestopt ben. Het kan nog altijd. Er dienen zich nog wel een paar kansen aan. Aan stoppen denk ik bijlange nog niet. Het is zeker niet zo dat ik dat bij elke val door mijn hoofd zie flitsen. Ik doe er zeker nog een paar jaar bij. Deze manier van leven bevalt me immers nog te veel. Stoppen wegens een akkefietje zou ik me achteraf beklagen. Daarvoor doe ik het nog te graag. Als je wil stoppen, moet je er echt volledig 'klaar' mee zijn. Dat is zeker nog niet het geval. Want opgelet: wielrennen is niet alleen sport, het is

een levensstijl. Het koersen op zich is niet het grote gemis. Zo heb ik vandaag bijzonder veel interviews gegeven, én getraind. En dan ook nog dit teveelste interview! (uitbundige lach) Het was dus een heel drukke dag, maar, man, ik zou het toch missen."

## "ER KOMT VOLGENS MIJ EEN HEEL GOEDE LICHTING JONGE RENNERS AAN"

**Wie verwacht je dit seizoen?**

"Dat is nog te vroeg om te zeggen, maar ik ben er vrij zeker van dat een Van Avermaet een behoorlijke stap voorwaarts zal zetten bij BMC. De vaste namen zullen er natuurlijk ook wel staan. En voordat jij je namen begint te noemen: nee, ik kijk niet echt bijzonder uit naar een duel met de ene of de andere renner. Ik kijk gewoon uit naar de klassiekers, punt uit. Ik zie ook heel

veel goeie jonge renners, zowel Belgen als buitenlanders. Er komt volgens mij een heel goede lichting aan."

**Denk je dat er door het oortjesverbod een schifting zal plaatsvinden in het peloton? Dat de tactisch slimme renners nu gaan bovendrijven?**

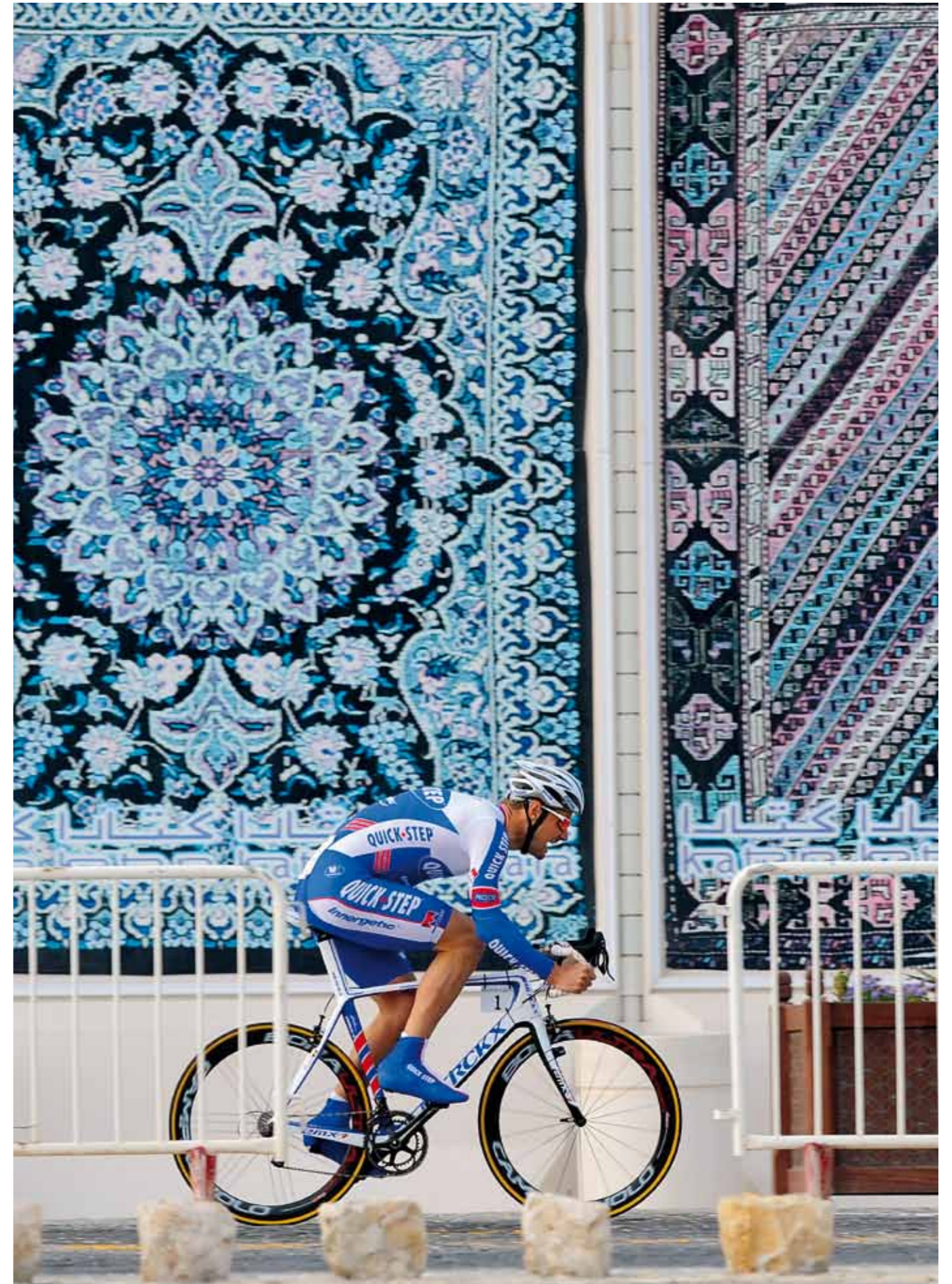
"Er zal sowieso meer gestudeerd moeten worden op het roadbook. Alle renners zullen meer bezig moeten zijn met de koers zelf."

**Patrick Lefevere labelt dit jaar als een overgangsjaar. Van een has-beenploeg weer naar een sexy team. Maar hoe maak je nu een hecht team? Hoe pak je dat aan?**

"Ik ben daar eigenlijk heel hard mee bezig. Ik heb dat nooit bewust willen doen, maar eigenlijk heb ik dat altijd automatisch gedaan: een team 'creëren', dat moet je vooral 'laten gebeuren'. Je mag niet te veel willen forceren, maar ik denk toch wel dat het een van mijn sterke punten is geworden. Je kon dat al zien tijdens de ploegstage in december. De jonge gasten die erbij zijn gekomen, zijn bijzonder leergierig. Die mannen zijn fier dat ze bij Quick Step mogen rijden. Ik geef toe dat ik vorig jaar even dacht van: "Shit, dat is hier de grote leegloop!" Niemand wist wat er ging komen. Maar dan volgden die aankopen. En voor zover ik het nu zie, doen al die gasten het plaatje weer kloppen. De ploeg zit goed ineen. Van Gert Steegmans ga ik bijvoorbeeld veel steun hebben. Nikki Terpstra is nu toevallig ziek geweest in de Ronde van Algarve, maar die zal er binnenkort wel staan. En Sylvain (Chavanel) ook natuurlijk. Misschien hebben we nu niet meer het talent van 2005 of 2006. Dat kan ook niet, want dat valt veel te duur uit. Maar er is nu heel veel goesting. De drive is er alleszins en dat is misschien nog belangrijker. En daarbij: de tijd dat Quick Step het gewicht van de koers moest dragen, is al even voorbij. Geef ons een beetje tijd en er zal een ploeg staan om rekening mee te houden!"

**Je bent niet 's werelds grootste fan van de Tour. Hoe ver reiken je ambities in la Grande Boucle?**

"Tja, niet iedereen is zot van de Tour, hè. Ik ben zeker niet de enige coureur



die er zo over denkt. (lacht) De Tour creëert veel gekte. Misschien zijn we daar vroeger te veel in meegegaan. Zo moest en zou ik groen winnen. Ik móést ritten winnen. Nu kan ik veel meer ontspannen naar de Tour toeleven. Ik wil hem nog zeker twee keer rijden en ik zou graag nog een rit winnen. Dat hoeft niet per se in een massasprint. Eén rit om er prettig afscheid van te kunnen nemen!” (lacht)

#### Hoe ziet een trainingsdag in Monaco er uit?

“Ik train geregeld alleen, en dan beul ik me echt af. Maar we trainen ook veel in groep. We spreken dan bijna elke dag af bij een cafeetje. In de winter is dat half tien, tien uur, in de zomer een uurtje vroeger. Ja, er wordt onder de renners – we zitten daar toch met zo’n 20 man – wat rondge-sms’t. We spreken dan af wat we die dag willen doen. Wie kan en wil, doet mee. Tijdens de rit wordt ook

behoorlijk wat afgebabbel. Ik heb een heel goeie band met Stuart O’Grady. Dat is echt een vriend. Samen met Ritchie Porte, Thor (Hushovd) en Gert rijden we wat af. Pippo Pozzato doet ook mee, daar spreek ik dan wat Italiaans mee. Voor de rest is Engels de voertaal.”

#### Geniet je ervan dat je in Monaco met rust wordt gelaten?

“Ach, ik ben natuurlijk niet meer zo veel in België. Dit is in 2011 nog maar mijn derde dag in België. Op straat valt het hier intussen mee. De echte hype is wat afgezwakt. In Monaco heb je natuurlijk naast de rust ook het weer en de trainingstrajecten als troeven. Prachtige streek. Ik ben ook helemaal weg van Australië. Daar wil ik later voor een paar maanden naartoe. Later hè, want als trainingsplek is dat natuurlijk praktisch onmogelijk. Ook San Francisco vind ik trouwens een

topper. Maar om even terug te komen op Monaco: je moet je van dat leventje daar ook niet te veel voorstellen. Een dag van een coureur is immers snel gevuld. Een stevige training, massage, wat eten maken en dat is het zowat. Tegen elf, twaalf uur lig ik zeker in bed. Als ontspanning kijk ik graag naar een film. Af en toe lees ik ook wel eens een boek, maar van films ben ik echt wild. Neem nu die laatste met Leonardo di Caprio, *Inception*. Echt geniaal. (met glanzende ogen) Op het einde weet je echt niet meer waar je bent!”

**Kortom, het gevoel van winst in Milaan-Sanremo!** ■

#### EXTRA'S

Bekijk de foto's en een video met de hoogtepunten van het interview op [WWW.CYCLOSPRINT.BE](http://WWW.CYCLOSPRINT.BE)



## Best performance

### Fabian Cancellara

## Best choice

### Evolution S.B.S.

Evolution S.B.S. are the shoes worn by our best riders at international competitions. The shoe stems from a combination of two concepts: air and lightness. The Evolution S.B.S. is the only shoe in the world designed with an ultra light wooden midsole that absorbs vibration to help increase comfort and reduce stress on knees and ankles.

**NORTHWAVE**  
ITALIAN DESIGN