**3InterviewTimDeclercqSportalSlovenia6-6-25VertalingEnglish&Nederlands.docx**

*Interview with professional cyclist Tim Declercq (Lidl-Trek)*

**Tim Declercq: "Let’s hope you find another Tadej. Well, maybe not as good as Tadej Pogačar (laughs) ..."**

**Belgian cyclist Tim Declercq** shared his views on Slovenian cycling in an interview with *Sportal* and revealed the common traits of elite riders he's worked with over his long career.

The 36-year-old Belgian is one of the most recognizable and experienced riders at this year’s *Tour of Slovenia*. The popular 190 cm tall rider known as *El Tractor*—a nickname he earned due to his robust presence at the front of the peloton and tireless work for his team captains—talked about the evolution of modern cycling, which demands early professionalism from young riders, as well as strategies he uses to cope with setbacks. He also shared his thoughts on Slovenian cycling and the qualities that top cyclists have in common.

**This isn’t your first *Tour of Slovenia*. What will you tell your colleagues in Belgium about Slovenia?**

That it’s an incredibly beautiful country. Just looking around (the interview took place in Portorož – ed.), it’s stunning. I think Slovenia isn’t as crowded with tourists as Italy, for example, but it still has many beautiful and somewhat hidden gems. Of course, during a race there’s not much time for sightseeing, but what I do manage to see is gorgeous.

If you ask me for a specific place I liked from past visits, it's hard to say—Slovenian is such a complicated language that I couldn’t remember the names, let alone pronounce them. But I still have pictures on my phone of the mountain views from my hotel room taken more than ten years ago during my visit to Slovenia.

**What are Lidl-Trek’s goals for the Tour of Slovenia?**

We’ve set two goals. On one hand, we aim to succeed with our sprinter Tim Torn Teutenberg, and for the general classification we’re counting on Tao Geoghegan Hart and Juan Pedro López. I think we have a nicely balanced team.

As for my personal goals, I first want to get over the jet lag—I came directly from Kansas, USA, where I raced Unbound Gravel. I hope to quickly regain form and that you’ll often see me at the front of the peloton.

**Your nickname is El Tractor because of your riding style. Did you know we have a cyclist in Slovenia with the same nickname?**

Really? Oh, of course—**Domen Novak**! I didn’t know you call him that, but he truly is a strong and experienced rider. Since joining UAE Emirates, he’s made a big leap forward. Hats off for everything he contributes—what he showed at *Liège–Bastogne–Liège* this year was really impressive.

**What’s your opinion on Slovenian cycling? Back when you started, Slovenian cyclists weren’t winning Grand Tours or Monuments, but now that seems almost expected.**

It’s unbelievable what you’re achieving—not just the stars at the top, but also your domestiques. Your country has it all. Let’s hope you find another Tadej! Well, maybe not quite as good as **Tadej Pogačar**... because that’s not great for the rest of us in the peloton (laughs). It’s truly impressive how many top riders are coming from such a small country.

**You’ve been in cycling for nearly 15 seasons. How do you view the evolution of professional cycling?**

In a *Cyclist* magazine interview, you said you feel sorry for young riders because the sport demands early specialization, leaving them no life outside of cycling. When you started, you were also studying and even went to parties occasionally. What’s your take on how the sport is developing?

On one hand, it’s great for young cyclists because they can earn a good living early on. But on the other hand, they have nothing in life besides the bike, and that’s dangerous for mental health—there’s no real balance.

I was lucky to experience real student life at the start of my career—parties and cycling more as a hobby. Today, if you start later, you’re already behind.

There are several reasons for early professionalization, but among the main ones are early focus on nutrition and structured training, which helps them develop their "engine" better and faster than we could.

**You’ve worked with top stars like Tom Boonen, Julian Alaphilippe, and Remco Evenepoel. Did you notice any shared traits?**

What always amazed me about top riders is their **incredible self-confidence**—even when results weren’t great, it didn’t shake them. This might sound harsh, and I don’t mean it negatively, but when they didn’t perform, they often blamed outside factors; but when they did well, they credited themselves. That mental strength, that mindset, is what separates champions from those who remain domestiques for life.

**You’ve mostly played the role of a domestique in your career. Do you think this role is respected and well-compensated enough, given that most of your work goes toward your team captain’s result?**

I wouldn’t say it’s improving every year, but I’m very satisfied with my role. I feel appreciated by my teammates. When captains truly value your work, it gives you extra energy to give even more.

On the other hand, we domestiques know that if we give it our all, that might be the last drop of energy our captain needs not to crack at the end—because they know how much we’ve invested in their success.

**Australian rider Luke Plapp said after his stage win at the *Giro d’Italia* that pro cycling has very few highs and a lot of lows. Do you agree?**

Yes, absolutely.

**So where do you find motivation after all these years?**

I’d say I love cycling more and more every year. I always have motivation, never struggle with training, and I enjoy trying other disciplines. I came to Slovenia directly from the U.S., where I raced *Unbound Gravel*—one of the world’s toughest gravel races. I had high ambitions, as it’s one of the rare events where I can race for myself and the course suits my strengths.

Unfortunately, it ended after just 70 km due to a puncture. I invested a lot of time and money to be there, so it was tough to accept the outcome. It was a big blow to morale.

**How do you deal with those disappointments?**

I have a rule: I give myself **one day**. One day to feel sorry for myself, to feel like life’s unfair. But the next day, I turn the page. I know we all have good and bad days. It’s like any job—some days you go in with a smile, other days with your head down. But it’s my job, and it helps me provide for my family.

**I like your “one-day” rule. Is that something you learned from experience or from talking to a sports psychologist?**

It’s something I figured out over time. I also read a lot of psychology during my studies, so I have some theoretical knowledge too. I’d say it’s a combination of experience and study.

**Last year you moved to Lidl-Trek after seven seasons at Soudal. Your contract runs until the end of this season. Do you know what’s next? A new contract? New team? Retirement?**

I don’t know yet. I’m aware the pro peloton is getting younger, but I also can’t imagine ending my career in a place where I don’t feel comfortable. That’s not to say I won’t stay with Lidl-Trek—we’ll talk about it.

If it turns out this is my last year, I’ll approach my next role—maybe as a coach—with the same dedication and motivation I’ve always had in cycling.

**It must have been hard to leave a team after seven years?**

Yes, definitely not easy. But I’m very happy with the decision. The atmosphere in the new team is great, and no one complains—that kind of mentality really suits me. I believe it motivates us to give even more.

I still have many friends at Quick-Step and stay in touch with both riders and staff.

**If your career ended today—is there anything you’d regret?**

Maybe just not being better at fixing my bike on that gravel race I mentioned earlier (laughs). Otherwise, I’m very happy with my career. If someone told me 15 years ago I’d last this long as a pro, I wouldn’t have believed them. I’m really grateful I can still do what I love.

But it would be nice to ride **just one more season**.

*(Vertaling bmo Chatgpt)*

*Interview met profwielrenner Tim Declercq (Lidl-Trek)*

**Tim Declercq: Laten we hopen dat jullie nog een Tadej vinden. Nou ja, misschien niet zo goed als Tadej Pogačar (lacht)...**

De Belgische wielrenner Tim Declercq deelde in een interview met Sportal onder andere zijn kijk op het Sloveense wielrennen en onthulde wat de gemeenschappelijke kenmerken zijn van topwielrenners met wie hij in zijn lange carrière heeft samengewerkt.

**De 36-jarige Belg Tim Declercq** is een van de meest herkenbare en ervaren renners in de Ronde van Slovenië van dit jaar. De populaire 1,90 meter lange “El Tractor” – een bijnaam die hij kreeg vanwege zijn robuuste verschijning aan kop van het peloton en zijn onvermoeibare werk voor de kopmannen – sprak in het interview over de evolutie van het moderne wielrennen, dat van jonge renners steeds vroegere professionalisering vraagt, en over de strategieën die hem helpen omgaan met tegenslagen. Ook deelde hij zijn mening over het Sloveense wielrennen en de eigenschappen die de besten van de sport met elkaar gemeen hebben.

**U bent een van de meest gewaardeerde knechten in het profpeloton. U rijdt nu de Ronde van Slovenië met Lidl-Trek, maar dit is niet uw eerste keer hier.**

"Als je me vraagt om een specifieke plek te noemen die me bijbleef tijdens eerdere bezoeken aan Slovenië, dan kan ik dat moeilijk zeggen. De Sloveense taal is extreem ingewikkeld en ik heb de namen niet onthouden, laat staan dat ik ze kan uitspreken. Maar ik heb nog steeds foto's op mijn telefoon van het uitzicht vanuit een hotelkamer op de Sloveense bergen, die ik meer dan tien jaar geleden heb genomen."

**Wat vertelt u uw ploeggenoten in België over Slovenië?**

Dat het een prachtig land is. Kijk maar om je heen (het interview vond plaats in Portorož, red.) – het is schitterend. Slovenië is niet zo toeristisch druk als bijvoorbeeld Italië, maar heeft ontzettend veel mooie en nog redelijk onontdekte pareltjes. Tijdens een koers is er natuurlijk weinig tijd om rond te kijken, maar wat ik zie, is prachtig.

**Wat zijn de doelen van Lidl-Trek in de Ronde van Slovenië?**

We hebben twee doelen gesteld. Enerzijds willen we succes boeken met sprinter Tim Torn Teutenberg, en in het algemeen klassement rekenen we op Tao Geoghegan Hart en Juan Pedro López. We hebben een mooi uitgebalanceerd team. Persoonlijk wil ik vooral snel van mijn jetlag af zijn, want ik kwam rechtstreeks uit Kansas (VS), waar ik de Unbound Gravel race reed. Hopelijk kom ik snel in vorm en zie je me vaak vooraan in het peloton.

**U staat bekend als 'El Tractor'. Wist u dat Slovenië ook zo’n renner heeft?**

Echt? Ah ja, natuurlijk – Domen Novak! Ik wist niet dat jullie hem ook zo noemen, maar hij is inderdaad ontzettend sterk en ervaren. Sinds hij bij UAE Emirates rijdt, heeft hij een grote stap vooruit gezet. Wat hij dit jaar liet zien in Luik–Bastenaken–Luik was indrukwekkend.

**Wat vindt u van het Sloveense wielrennen? In uw beginjaren wonnen Sloveniërs nog geen grote rondes of klassiekers. Nu lijkt dat bijna normaal.**

Ongelooflijk wat jullie bereiken – en niet alleen de toppers. Jullie hebben ook uitstekende knechten. Slovenië heeft alles. Laten we hopen dat jullie nog een Tadej vinden! Nou ja, misschien niet zo goed als Pogačar... dat zou voor de rest van ons niet zo best zijn (lacht). Het is indrukwekkend hoeveel succesvolle renners uit zo’n klein land komen.

**U bent al bijna 15 seizoenen actief. Hoe ziet u de evolutie in het profwielrennen? In Cyclist zei u ooit dat u jonge renners soms zielig vindt, omdat ze al zo vroeg volledig professioneel moeten zijn. U kon in uw beginjaren nog studeren en naar feestjes gaan. Hoe kijkt u naar de huidige richting van het wielrennen?**

Aan de ene kant is het positief: jonge renners kunnen al vroeg goed verdienen. Aan de andere kant hebben ze niets anders dan fietsen in hun leven, wat gevaarlijk kan zijn voor hun mentale gezondheid. Zelf had ik het geluk dat ik bij het begin van mijn carrière nog een normaal studentenleven kon leiden, met af en toe een feestje. Wielrennen was meer een hobby. Nu is dat anders – wie later instapt, loopt al achter.

De vroege professionalisering komt onder andere doordat jonge renners al vroeg met voeding en gerichte training bezig zijn. Daardoor ontwikkelt hun ‘motor’ zich sneller dan vroeger.

**U reed met sterren als Boonen, Alaphilippe en Evenepoel. Ziet u een gemeenschappelijke eigenschap?**

Wat me altijd opviel bij toppers is hun enorme zelfvertrouwen – zelfs als de uitslag tegenviel, raakten ze niet uit balans. Misschien klinkt het hard, maar als het niet goed ging, zochten ze vaak externe oorzaken. Als het wél goed ging, namen ze zelf de eer. Die mentale kracht is, denk ik, hét verschil tussen de groten en de knechten.

**U was meestal knecht. Wordt die rol volgens u genoeg gewaardeerd en goed betaald?**

Ik zou niet zeggen dat het elk jaar beter wordt, maar ik ben tevreden met mijn rol. Als de kopmannen je echt waarderen, geeft dat veel motivatie. Wij weten ook dat als we tot het uiterste gaan, het hen kan helpen dat extra beetje te geven in de finale, omdat ze weten hoeveel moeite wij doen.

**Luke Plapp zei na een etappewinst in de Giro dat het profbestaan vooral uit teleurstellingen bestaat. Herkent u dat?**

Zeker.

**Waar haalt u na al die jaren nog motivatie vandaan?**

Ik hou elk jaar meer van wielrennen. Ik train graag, heb er nooit moeite mee, en probeer mezelf ook in andere disciplines te testen. Ik kwam naar Slovenië vanuit de VS, waar ik Unbound Gravel reed – een van de zwaarste gravelraces ter wereld. Ik ging er met hoge ambities naartoe, want het parcours past bij mijn capaciteiten. Maar helaas was het al na 70 kilometer afgelopen door een lekke band. Het was moeilijk te verwerken, zeker omdat ik er veel tijd en geld in had gestoken.

In zulke situaties heb ik een regel: ik geef mezelf één dag. Eén dag om medelijden met mezelf te hebben, om te denken dat het oneerlijk is – en de volgende dag begin ik opnieuw. Iedereen heeft goede en slechte dagen. Dat is in elke job zo. Maar dit werk stelt me in staat om voor mijn familie te zorgen.

**Mooi, dat ene-dag-regel. Is dat gebaseerd op ervaring of kwam dat van een sportpsycholoog?**

Dat is gegroeid door ervaring. Maar ik heb tijdens mijn studie ook veel over psychologie gelezen. Dus het is een combinatie van praktijk en theorie.

**Vorig jaar stapte u over van Soudal naar Lidl-Trek. Uw contract loopt tot eind dit seizoen. Weet u al wat de toekomst brengt?**

Nog niet. Natuurlijk weet ik dat het profpeloton steeds jonger wordt, maar ik wil mijn carrière niet eindigen in een omgeving waarin ik me niet goed voel. Misschien blijf ik bij Lidl-Trek, dat moeten we nog bespreken. Als dit mijn laatste jaar als prof is, ga ik mijn nieuwe rol – bijvoorbeeld als trainer – met dezelfde toewijding doen als ik mijn hele leven al doe met wielrennen.

**Was het moeilijk om na zeven jaar Quickstep te verlaten?**

Zeker, dat was niet makkelijk. Maar ik ben erg blij met de beslissing. De sfeer bij Lidl-Trek is geweldig, niemand klaagt – dat past goed bij mij. Die mentaliteit motiveert ons allemaal. Maar ik heb nog steeds veel vrienden bij Quickstep en ben in contact met renners en staf.

**Als u vandaag zou stoppen, zou u ergens spijt van hebben?**

Misschien alleen dat ik mijn fiets niet beter kon repareren bij die gravelrace (lacht). Maar verder ben ik heel tevreden met mijn carrière. Als iemand me 15 jaar geleden had gezegd dat ik zo lang prof zou blijven, had ik het niet geloofd. Ik ben dankbaar dat ik nog steeds mag doen wat ik graag doe. Maar het zou natuurlijk prachtig zijn om er nog een seizoen aan vast te knopen.

*(Vertaling mbv Chatgpt.)*