

# Inhoud

Inleiding 7

1. De crank & de kransjes 15  
*Alles over het kopen van je eerste racefiets*  
Interview Aaltje Dijkema 40
2. De helm & de zeem 43  
*Kleding voor op de fiets*
3. Reepjes & bidonnetjes 57  
*Eten en drinken op de fiets*  
Interview Leontien van Moorsel 73
4. Spierpijn & sneutjes 75  
*Alles over je lichaam en je fiets*  
Interview Karolien Hermans 94
5. Snokken & demarreren 97  
*Een fijn stukje fietsetiquette*
6. Kettingvet & bandenlichters 117  
*Je band plakken en je fiets poetsen doe je zo*
7. De paden & de lanen 137  
*En nu eindelijk recht de weg op*

Dankwoord 157

# Inleiding

Dit boek is speciaal voor vrouwen. En voor mannen die een boek over vrouwen en wielrennen onzin vinden – ‘want ik kan je toch ook vertellen wat voor fiets je moet kopen, schatje’ – maar stiekem het liefst meteen beginnen met lezen. Nog voor jij erin begonnen bent. Net zoals ze met de *Viva* en de *Cosmo* doen. Op het toilet, zodat jij het niet ziet. Dat vinden wij niet erg hoor. Die mannen gaan hun gang maar. Misschien leren ze er nog wat van.

Vrouwen fietsen namelijk anders dan mannen. Wij kletsen graag onderweg, hebben geen zin om bij elk plaatsnaambord een sprintje te trekken en voelen er al helemaal niks voor om op internetfora uit te zoeken welke wielen en welke frames het beste zijn. We willen graag tips en uitleg, geen ellenlange verhandelingen over de kwaliteit van tandwielen. Maar fietsende mannen, en vooral verkopers van fietsen, verzanden helaas al snel in technische monologen. Daar schrikken wij van. Fietsen is moeilijk, denken we dan al snel. Al die technische termen onthouden, en dan ook nog weten hoe het werkt? Rijden op van die dunne bandjes, met je voeten vastgeklikt aan de pedalen? *No way*, niks voor mij. Veel te eng en te ingewikkeld.

Terwijl fietsen juist een erg geschikte en ook nog eens heel fijne sport is voor vrouwen. Het is veel beter voor je lijf dan hardlopen: geen klappen op je gewrichten, maar soepele bewegingen. Je bent lekker buiten, met je haar in de wind en de zon op je wangen. Onderweg kun je lekker met je vriendinnen bijpraten. Je ziet nog eens wat van ons mooie landje. Je boekt heel snel vooruitgang. En vooral: zeg maar dag

tegen je cellulitis en hallo tegen je waanzinnig strakke bruine benen en billen als kadetjes.

Oké, beginnen kost wel enige tijd en moeite. Je moet een racefiets kopen, weten wat je aantrekt als je op het zadel klimt en wat je onderweg moet eten. Vraag je het aan je vriend, een kennis of de racefietsenverkoper, dan wil hij je dat vast met alle liefde uitleggen. Maar hij is een man. Een man met een andere kont, met meer testosteron en daardoor een andere mentaliteit. Hij stapt met een andere instelling op de fiets dan jij. Daarom is het misschien wel fijner om alle tips en trucs niet van een man, maar van een vrouw te horen. Twee vrouwen, in ons geval.

Wij kunnen ons de dagen dat we begonnen met fietsen nog tot in detail herinneren. Ook wij wisten van toeten noch blazen. We experimenteerden met broekjes waarin onze schaamlippen niet schraal werden, vielen om bij het stoplicht omdat we onze voeten uit de pedalen vergaten te klikken en maakten handig gebruik van de meefietssende mannen als we een lekke band hadden. Omdat we allebei binnen *no time* helemaal verslaafd waren aan onze fiets, willen we onze ervaringen en ons enthousiasme graag met je delen. Dit boek zorgt ervoor dat je niet verdwaalt in het door mannen gedomineerde racefietsenland.

Omdat de ervaringen van twee vrouwen ook maar willekeurig zijn, hebben we een keur aan wielrensters, oud-profs en bekende Nederlandse vrouwen die graag op een racefiets zitten gevraagd hun ervaringen met ons te delen. Je zult zien: fietsen is voor alle vrouwen en alle leeftijden. Iedere vrouw wordt er vrolijk van. Het is een ideaal middel tegen piekeren. De wind blaast alle tobberijtjes zo je hoofd uit. Van de vrijkomende endorfine word je blij. En op eigen kracht een heuvel op rijden, of keihard tegen de wind in rammen, daar krijg je toch een zelfvertrouwen van! Zeg nou zelf: wat is gezelliger, een rondje fietsen met je vrienden, of eenzaam kilometers hollen op een loopband in een helverlichte sportschool?

Nu horen we je denken: ja, dat is allemaal leuk en aardig, maar zo'n racefiets is toch hartstikke duur? Die frames en tandwielen kosten toch honderden euro's? Natuurlijk, een fiets is een investering. Maar bedenk eens hoeveel geld je kwijt bent aan een sportschoolabonnement. Een sportschool waar je misschien niet eens zo vaak naartoe gaat. Eigenlijk gooi je dat geld over de balk. Terwijl je er ook prima een fiets voor had kunnen kopen. En je hoeft geen nieuwe aan te schaffen als je net begint. Er zijn heel veel prima tweedehands racefietsen te koop, voor een heel schappelijk prijsje. Nynkes eerste fiets kostte bijvoorbeeld maar tweehonderd euro en daar had ze jaren plezier van. Die van Marijn is een stuk duurder, zeg maar gerust een paar duizend euro. Maar zij was prof en is nu zo verwend dat ze alleen nog maar op een dure fiets wil rijden. Ze fietst dan ook nog steeds heel veel. En Nynke? Die heeft inmiddels ook een fiets die wat meer kost dan haar beginnerstweedehandsje. Zij rijdt het liefst een rondje met vriendinnen, op mooie zomeravonden. Voor de gezelligheid én om dat koekje bij de koffie niet te hoeven laten liggen. Maar o wee als ze in de verte een man ziet fietsen die ze kan inhalen...



NYNKE OVER...

## gezonde blossen

De afgelopen jaren zat ik elk jaar, zo rond januari, moedeloos op mijn bank. Ik kneep eens in mijn vetjes. Het vet drilde gezellig. Onderuitgezakt bekeek ik de ravage die de talloze kerstdiners hadden aangericht. Mijn lichaam was een grote drillende massa geworden, en als ik een sprintje moest trekken om een trein te halen, stond ik een kwartier later nog te hijgen in de coupé.

En elk jaar dacht ik: nu doe ik het anders. Dit jaar ga ik sporten. Slank worden, een topconditie opbouwen. Dit jaar word ik zo'n meisje met altijd een frisse blos op de wangen. Zo'n meisje dat enthousiast kan reageren als iemand een sportieve activiteit heeft bedacht. Ja, dit jaar word ik slank, sportief en dus gelukkig. Na zo'n constatering schrokte ik nog een laatste oliebol weg. De allerlaatste.

Meestal begon ik het jaar dan goedgemutst aan een nieuwe sport, bij voorkeur aangeboden door mijn vaste sportschool. Al die lesjes kwamen altijd op hetzelfde neer: iets met springen, hupsen en gewichten, en dat dan op een leuk muziekje. Soms noemden ze het Bodyfit, dan noemen ze het weer Bodybalance of Bodypump, en ik zit nog op het moment te wachten dat ze het gewoon Vetjesverwijderen gaan noemen.

Enfin, ik ging een aantal weken braaf naar de lessen Vetjesverwijderen. Tegen vriendinnen hield ik moedig vol dat het echt superleuk was, dat het heerlijk was om 's ochtends vroeg al lekker je slaap eruit te zweten. Dat dat gehups met die gewichtjes écht niet ging vervelen, en dat het helemaal niet frustrerend was dat al die strakke vrouwen in de les allemaal moeiteloos minutenlang 'de plank' konden doen, terwijl ik na acht seconden al onder luid gekreun op mijn matje viel.

En dan kwam er altijd na een aantal weken van moedig gesport die ene dag dat het 's ochtends glad was. Of dat ik me niet helemaal jofel

voelde. De dag dat ik besloot om niet naar het Vetjesverwijderen te gaan.

Die dag was altijd het begin van het einde. Ik veinsde nog eens een drukke dag, ik veinsde nog eens een milde overbelasting van een enkel of zo, en voor ik het wist stond mijn sporttas weer te verstoffen in mijn slaapkamer, en zat ik weer gewoon de hele avond op de bank, met een mok alcohol en een voordeelverpakking zebraspritsen.

Zoging het elk jaar. Tot het jaar dat ik mijn racefiets aanschafte. Ik was in 2008 uitgedaagd om een jaar later de Elfstedentocht te fietsen. 'Ach, dat kun jij toch niet,' hoorde ik verschillende mensen in mijn omgeving zeggen. Nou, dat hadden ze nog eens moeten zeggen. Als een dolle stier begon ik in het najaar van 2008 te spinnen. Als voorbereiding op mijn wielercarrière. En toen ik eind maart mijn racefiets had aangeschaft, was ik helemaal niet meer te houden.

Hoe kon dit gebeuren? Wat was er met mij gebeurd? Was ik zo'n vrouw geworden die haar vrije zaterdag opofferde aan een fietstocht van een kilometer of honderd? Was ik eindelijk die vrouw geworden met de rode blossen op de wangen?

Nog niet helemaal. Ik zat ook nog regelmatig met een mok alcohol op de bank. Maar dat was geoorloofd, nu ik ook drie keer per week op mijn fiets stapte. En ik deed dat zonder tegenzin. Waarom? Omdat ik 'buiten zijn' ineens heel leuk begon te vinden. Omdat ik kon fietsen in mijn eigen tempo. Omdat ik merkte dat ik steeds een beetje beter werd. Een beetje sneller, een beetje soepeler.

En voor hen die nu denken dat ik alleen maar zo fanatiek was omdat ik die Elfstedentocht moest fietsen: dat was dus niet zo. Ook na die helse tocht bleef ik fietsen. Steeds verder, steeds harder.

En nu schrijf ik een boek over wielrennen. Ik, de vrouw die tot voor kort nog overdreven kotsgeluiden produceerde wanneer iemand een sportieve activiteit voorstelde. De vrouw die tot voor kort altijd gesignaleerd werd met een pak bokkenpootjes en een fles merlot.

Het is niet alleen uiterlijk een metamorfose, maar zeker ook innerlijk. En ik hoef niet eens stomme pasjes te hupsen, of met gewichtjes te zwaaien.



MARIJN OVER...

## dertigers- dilemma

Het was november 2008. Ik was net een paar dagen dertig jaar. Dat vond ik maar niks. Dertig: het begin van de rest van je leven. Een goede baan bij het tv-programma *Holland Sport*, een mooi huis en een geweldige vriend had ik al. Kinderen krijgen was het volgende dat in de lijn der verwachting lag.

Gaat het echt zo verder, vroeg ik me af. Best leuk, maar ook zo... serieus. Volwassen. En eng. Toevallig was ik die zomer gaan fietsen. Op een racefiets. Dat ging best goed, en menig man zei: joh, je fietst zo hard, je moet wedstrijden gaan rijden! Maar wie begint daar nou nog aan, op z'n dertigste. Doe eens even normaal.

Maar, dacht ik, waarom eigenlijk? Ik vond fietsen fantastisch. De wind langs mijn lichaam, de zon op mijn gezicht, de snelheid. Het uiterste van je lichaam vragen. De intense bevrediging als je als eerste de top van een heuvel bereikt. Fietsen maakte het leven zo simpel: trappen, spieren spannen, ademhalen. Rijden. Geen gepieker, geen gezeur. Een leeg hoofd en een vol hart.

En, niet onbelangrijk, ik was er kennelijk goed in. Op de fiets groeide mijn plan. Waarom zou ik niet iets totaal anders met mijn leven gaan doen dan iedereen verwachtte? Dus begon ik een experiment: kun je nog topsporter worden op je dertigste?

Ik maakte mezelf onderwerp van een radiodocumentaire voor *De Avonden* van de vPRO. Zo had ik een goede reden om in korte tijd grondig uit te zoeken of ik op latere leeftijd nog een topsportcarrière kon beginnen. Want als je dertig bent en je wilt nog wat, dan heb je geen tijd voor rondkijken en pierewaaien.

Ik consulteerde een sportarts. Die testte mijn fysieke gesteldheid en concludeerde: geschikt. Ik fietste een middag met Marianne Vos. Zij

vertelde me over de mores in het peloton en dacht dat ik ondanks m'n leeftijd best geaccepteerd zou worden. En ik praatte met Leontien van Moorsel. Die meende dat kinderen krijgen over een paar jaar ook nog kon en ik er echt voor moest gaan als mijn hart me dat ingaf. Ze bood me zelfs haar begeleiding aan.

Ik ging vrijwel dagelijks trainen en voelde mijn kracht en conditie groeien. Maar kon ik ook wedstrijden rijden? Zo groen als gras stapte ik in maart 2009 het koersseizoen in. Pas onderweg realiseerde ik me hoe weinig ik wist. Op welke demarrages moet je reageren? Wat doe je als je lekrijdt? Hoe pak je een bidon aan? Ik ontdekte, toen ik al weer onderweg was naar huis, dat niet alleen de eerste drie een enveloppe met prijzengeld kregen. En ik viel.

De eerste valpartijtjes vielen mee. Maar eind mei 2009 ging ik echt goed op m'n plaat. Ik liep een zware schouderblessure op. Daarmee leek mijn experiment een stille dood te sterven. Twee operaties, weken revalideren: was dat het waard? Maar ik ben niet het type dat snel opgeeft en toen Leontien belde en me een plaats in haar vrouwenploeg aanbood voor het nieuwe wielerseizoen, hoefde ik niet lang na te denken.

Het avontuur ging verder, en hoe! Van 2010 tot 2016 fietste ik professioneel, voor internationale ploegen als AA Drink/Leontien.nl, Lotto Belisol, Giant-Shimano en Parkhotel Valkenburg. Ik deed mee aan mondiale wedstrijden en hoorde in mijn beste seizoen, 2013, regelmatig bij de beste tien of twintig rensters in de grootste wereldbekervedstrijden. Na krap een jaar koersen reed ik ineens tussen de wereldtop. Ongelooflijk.

Iedere dag opnieuw was ik dat kind in de snoepwinkel, Alice in Wonderland, de hoofdrolspeler in mijn eigen meisjesboek. Ik heb mijn ogen uitgekeken en genoten met volle teugen. Wie had kunnen verzinnen dat het leven me op mijn dertigste nog zo'n avontuur zou geven? Waanzinnig!







HOOFDSTUK 1

**DE CRANK &  
DE KRANSJES**

*Alles over het kopen  
van je eerste racefiets*