

Fietsen is verrukkelijk, een inleiding

Wind door je haar, je ruikt de natuur, je huid is nat en bij iedere weggetje kun je kiezen, ik sla af of ik ga rechtdoor. Mijn trainingsgebied is grenzeloos.

– ex-profrenner Aart Vierhouten

AVONTURIERS

Wielrenners zijn avonturiers die op pad mogen. Wind, zon, kou, gaten in de weg en het landschap dat verandert. Tijdens inspanning verbreedt de horizon. Zonder plan eropuit trekken om een paar uur later pas weer terug te zijn. Avonturiers beleven van alles en vervolgens kunnen ze uren lang napraten over wat ze hebben beleefd. Het liefst op een terrasje, aan de bar of aan de keukentafel. Wielrenners zijn de pelgrims van nu, op zoek naar de waarheid en zichzelf. En daarmee kun je alle kanten op.

I EDEREEN IS EEN PROF VAN 22

Natuurlijk is wielrennen populair. Denk maar mee. Op de fiets kies je zelf je leeftijd. Waan je tweeëntwintig met een felle sprint bij een plaatsnaambordje of voel je een tevreden

zestiger rustig pedalerend langs een watertje. Op de fiets kun je ook zelf je niveau 'kiezen'. Je kunt Luik-Bastenaken-Luik fietsen in een groot peloton op hetzelfde parcours als de broeders Schleck. De biotoop van de profrenner is de openbare weg. Dat is precies dezelfde weg waar jij als wielrenner tochten maakt en je (innerlijke) wedstrijden rijdt. Is er een verband tussen de populariteit van wielrennen en de prestaties van de Nederlandse profs? De Redoute is voor jou precies hetzelfde als voor Hennie Kuiper, Robert Gesink en Johnny Hoogerland. Wie helemaal geen profrenner wil zijn reist niet af naar Luik, Vlaanderen, Alpe d'Huez of Roubaix. Die blijft gewoon thuis en fietst zijn rondje van 45 kilometer door een verlaten Nederlandse polder. En op de fiets leent ook een polder zich uitstekend voor zowel heldendom als ontspanning. Je kunt het dan ook prima afwisselen. Na een lange werkdag fiets je rustig in je eigen tempo naar huis, maar in het weekend kun je in een groepje zo tien jaar jonger zijn. En dan rijd je daarnaast zo'n vier keer per jaar een georganiseerde tocht, zoals de Ronde van Vlaanderen, KlimClassic of Limburgs Mooiste. Bij welke sport ben je in een tijdsbestek van twee weken afwisselend een 42-jarige vader met een baan en een 22-jarige prof op de Muur van Hoi? Wielrenners kunnen dat.

KOP IN DE WIND, KONT OP EEN PINARELLO

Er zijn nog veel meer pluspunten. Op de fiets ben je buiten. Zelfs mensen die midden in Amsterdam wonen fietsen binnen twintig minuten in het groen of langs het water. De natuur is op een racefiets altijd binnen handbereik. Kijk je op de fiets om je heen dan waan je je buitenmens, zelfs als je midden in een grote stad woont. Toch is de natuur niet het enige pluspunt van wielrennen. Als wielrenner gaat natuur en materialisme hand in hand. Want ook als liefhebber van mooie spullen kun je je hart ophalen. Carbon frames afgemonteerd met Campagnolo en wielen met hoge velgen. Een mooie fiets haalt de kapitalist in iedere socialist naar boven. Fietsen worden steeds mooier, stijver, lichter en beter. En ook goedkoper trouwens. Voor nog geen duizend euro heb je al een mooie, nieuwe racefiets. Maar dat is geen Colnago of Pinarello. En we kennen meer mensen die hun budget ruim overschrijden in de fietswinkel, dan mensen die een paar tientjes overhouden. We weten zelfs van iemand die maandenlang een Bianchi bij een vriend in de garage stalde omdat zijn vrouw niet mocht weten dat hij 4 200 euro aan een fiets had uitgegeven. Tja, het is moeilijk om een mooie fiets te weerstaan.

LIEVER ALLEEN OF TOCH UIT DE WIND

Als je graag alleen bent, is wielrennen een uitkomst. Nergens kun je zo goed alleen zijn als op een leeg fietspad tussen weilanden met enkel koeien. Veel wielrenners forensen om deze stille momenten op de fiets. Na je werk in de trein of een auto stappen is bij lange na niet zo rustgevend als fietsen naar huis. Voor wie liever in een groep rijdt zijn er ook legio mogelijkheden. Ondanks alle sociale media is de beste plek om te weten waarvandaan er groepjes vertrekken toch de lokale fietswinkel. Er zijn duizenden ‘verzamel-punten’ voor wielrenners. In de weekenden is het natuurlijk vaak raak, maar ook woensdagochtend is een geliefd moment voor wielrenners om zich te verenigen voor een lange rit. Achter in het boek vind je een korte lijst met locaties vanwaar wielrenners gezamenlijk vertrekken. Op de website www.harderfietsen.nl vind je een groter en actueler overzicht. Je kunt zelf ook een locatie aanmelden als je liever met een grotere groep wielrenners gaat fietsen. Vooral bij harde wind kan het wel lekker zijn om in een grotere groep te rijden.

GEEN LAST VAN JE KNIE, WEL DE VOORDELEN VAN
SPORT

Boven de dertig meldt zich een heel nieuwe groep wielrenners. Het zijn eigenlijk voetballers met pijn aan hun knie.

Aart is stellig over voetbal: *wielrennen is een sport, voetbal is een spelletje*. In de praktijk blijkt het een blessuregevoelig spelletje, want rond de vijfendertig gaat er bij veel voetballers wel wat scheuren en zeer doen. Voor vijf jaar lang wordt de pijn nog verbeterd tot begin veertig, en dan komt er de bezinning. Voetballen gaat niet meer. Dan kun je kiezen. Of je wordt snel oud en dik of je gaat fietsen. Steeds meer voetballers kiezen dan toch voor de fiets. Eerst nog met wat weerstand over de strakke broek en het kleine zadel maar gaandeweg met steeds meer enthousiasme. De meeste voetballers hebben na twee jaar spijt dat ze niet eerder begonnen zijn met fietsen. Wie na zijn veertigste pas begint met fietsen hoeft echter niet te treuren. Je kunt prima doorfietsen tot diep in de tachtig, dus je hebt nog meer jaren voor de boeg dan achter de rug. Vermoedelijk is wielrennen een van de minst blessuregevoelige sporten.

DAVID (36)

David is vader van twee jonge kinderen en hij werkt bij een bank. Tot zijn 32e voetbalde hij. In het weekend een wedstrijd, op dinsdag trainen op het veld en op vrijdagavond zaalvoetbal. Al op zijn 27e kreeg hij regelmatig last van zijn knie na wedstrijden en trainingen. Dit werd steeds erger en hij besloot het zaalvoetbal op te zeggen, zodat hij in ieder geval op het veld kon blijven voetballen. Maar zijn knieklachten verdwenen niet en

op zijn 32e besloot hij maar te stoppen met voetballen. Het eerste jaar was David, met een jong zoontje en zijn tweede op komst, wel blij met de vrijgekomen tijd in het weekend. Maar al snel kwamen er wat kilo's bij en zijn stemming verslechterde. Hij werd prikkelbaar en wist dat er iets moest veranderen. Al direct nadat hij was gestopt met voetballen was er een vriend die vroeg of hij mee wilde gaan fietsen. 'Met zo'n achterlijke bal-lenknijper zomaar zonder doel een rondje fietsen? Mij niet gezien,' was zijn eerste reactie. 'Weet je wat mijn vriendin zegt over wielrenners? Dat zijn toch die mal-loten die in een apenpakkie de fietspaden onveilig ma-ken.' En zo deed David een tijdje niets aan sport. Na een jaar zonder sport besloot hij een rondje hard te lopen. Direct speelde zijn knie weer op. Dezelfde vriend als een jaar eerder probeerde het nogmaals. David kon een fiets lenen en ging een rondje mee. Met een voet-balbroek aan, en echt niet met zo'n strakke broek met (kunst)zeem in het kruis. Na zijn eerste 45 kilometer was David verkocht. Hij kwam zeer voldaan en tevre-den thuis en besloot zijn kilo's en stemming te lijf te gaan met wielrennen. Nu fietst hij alweer drie jaar en zijn eerste tweedehandsracefiets van 400 euro is ver-vangen door een mooie Stevens van 1500 euro. Dit jaar gaat hij voor het eerst met wat vrienden in de Alpen fietsen, en dat wordt zeker niet zijn laatste tocht, want ook de Pyreneeën en de Dolomieten lonken al. 'Spijt dat ik ben gaan fietsen heb ik nooit gehad, wel heb ik spijt

dat ik niet veel eerder begonnen ben. Ik fiets door tot ik honderd ben,' zegt hij nu lachend.

De start van Aart was eenvoudig. Zijn ouders Aart en Nel waren lid van de Veluwse Wielervereniging. Ze organiseerden de Ronde van Ermelo en reden vele tourtochten. Aart sloot als tienjarig jongetje aan. Hij wilde prof worden, dat was al snel duidelijk. Jan Raas en Gerrie Knetemann waren zijn grote voorbeelden. Zo'n enorme bril had hij namelijk ook.

DAT HET VEEL TIJD KOST IS EEN VOORDEEL

Mensen die (nog) niet wielrennen gebruiken vaak twee smoezen als mogelijke nadelen van wielrennen. Het kost veel geld en het kost veel tijd. Maar als je iets langer nadentkt zijn deze twee nadelen eigenlijk twee voordelen. Het geld dat je uitgeeft aan een fiets kun je namelijk niet ergens anders aan uitgeven. Dus je koopt bijvoorbeeld geen nieuwe laptop, maar wel een mooie fiets. Je wordt dus aangemoedigd om niet te gaan zitten (achter je laptop), maar juist te gaan bewegen. Zo hoorden we eens iemand zeggen dat hij de computers van Apple zó mooi vond dat hij er geen wilde hebben. Toen hij zag dat we wat verbaasd keken, vulde hij aan dat een mooie computer uitnodigt om achter de computer te zitten en dat wat hem betreft gold: hoe minder schermtijd hoe beter. Gelijk heeft hij, dan kun je toch echt

beter een goede fiets kopen. En voor mensen die weinig geld hebben biedt Marktplaats uitkomst. Voor weinig geld kun je op deze site goede fietsen vinden.

Een ander misverstand is dat wielrennen veel tijd kost en dat dit nadelig zou zijn. Ga je een rondje hardlopen dan kun je met een halfuurtje echt wat doen. Voor een halfuur fietsen ga je de deur niet uit, anderhalf uur is het minimum. Dit is echter een groot voordeel. Met een vol hoofd en een volle agenda is het goud waard om, voor ten minste, anderhalf uur naar buiten te gaan en je hoofd leeg te fietsen. Buiten fietsen is niet zozeer een cadeautje dat je jezelf gunt, het is eerder een levensbehoefte. Daar ontkom je niet aan. Dus hoe minder tijd je hebt, hoe langer je moet fietsen. Daar komt nog bij dat de Nederlanders in 2010 per dag gemiddeld drie uur en vier minuten televisiekeken. Als je bij die groep hoort, kun je met twee televisieloze dagen dus al zes uur fietstijd winnen, da's mooi meegenomen.

Wielrenners zijn net mensen. Welk type fietser ben jij?

Kopman

De kopman kan een sprinter, eendagscoureur, ronderenner, klimmer of tijdrijder zijn.

Specifiek voor die wedstrijd wat zijn specialiteit is wordt de kopman ondersteund door zijn team. De kopman kan

winnen en de rest van het team rijdt de wedstrijd in dienst van de kopman. Aart onderscheidt twee soorten kopmannen. De motiverende kopman die het hele team naar een hoger niveau tilt en de knechten waardeert. En de hufferkopman, die alleen maar aan zichzelf denkt en geen oog heeft voor zijn knechten.

Ronderenner

Constant op een hoog niveau presteren is een must voor de ronderenner. Meer nog dan alle andere wielrenners is de ronderenner 365 dagen per jaar met fietsen bezig. Tijdrijden en klimmen kan de ronderenner allebei. Op de fiets zit hij te rekenen en houdt hij de andere ronderenners in de gaten. Niets ontgaat hem, en als hij twijfelt aan zichzelf dan heeft hij een wegkapitein in de buurt die hij blind vertrouwt. Een ronderenner onderscheidt zich van andere renners door zijn herstelvermogen. Hij herstelt sneller, hierdoor maakt de ronderenner het verschil. Een ronderenner weet als geen ander dat je het alleen nooit redt. Hij is sluw en maakt afspraken met andere renners, maar houdt zich wel aan de regels.

Wegkapitein

De wegkapitein zet de lijnen uit, houdt overzicht in de koers en houdt altijd het hoofd koel. Voor de start maant hij zijn ploeggenoten tot rust en als de koers echt losbarst

dan schreeuwt hij ze naar voren. Hij weet wanneer hij kopwerk moet doen en wie hij aan moet moedigen om mee te sprinten in de ontsnapping. In dienst van de ploeg kan hij zichzelf wegcijferen, maar als er iemand op de voorgrond moet treden om namens de hele ploeg te spreken dan staat hij vooraan. De wegkapitein kan ook de dwarsligger zijn. Dwarsliggers zijn tegendraads, maar ze houden ook de rails bij elkaar. Een gemotiveerd team is de basis, de wegkapitein houdt de boel scherp.

Knecht

Een knecht cijfert zichzelf helemaal weg in het belang van de ploeg. Bij het grote publiek is de knecht onbekend (soms zelfs onbemind). Maar binnen de ploeg is de knecht bijzonder geliefd. Als de kopman zonder water zit gaat de knecht water halen bij de wagen en zo verricht hij meer hand-en-spandiensten. Als het regent haalt hij een jack, als de kopman honger heeft haalt hij eten. Dit werk kost veel meer kracht dan mensen denken, maar de knecht doet het graag in het teambelang. De knecht is een belangrijke schakel in het halen van de doelen van het team. Het is zijn werk en hij is blij dat hij wielrenner is.

Sprinter

De sprinter spaart de hele dag zijn krachten voor de ultieme krachtexplosie aan het eind. Het verschil met een plakker

(zie verderop) is echter dat een sprinter wel verantwoordelijkheid draagt. Hij heeft knechten om zich heen die voor hem werken en voor de wedstrijd heeft een sprinter vaak grootspraak en daagt hij zijn tegenstanders uit. Imponeren is het halve werk, denkt de sprinter. Dat dit imponeren voor 80 procent onzekerheid is, dat weet de sprinter zelf best. Er is geen renner in het peloton zo onzeker als een sprinter. Na een gewonnen sprint neemt de euforie ongekende vormen aan. Deze euforie houdt echter maar kort stand en dan is het zoeken naar een nieuwe euforische prikkel. Bij een sprinter moet alles er tot in het extreme goed uitzien. Het liefst moeten de sokjes kleuren bij het stuurlint.

Eendagscoureur

Een eendagscoureur kan zich als geen ander voor de volle 100 procent focussen op één dag. Het liefst fietst een eendagscoureur op een parcours dat hij goed kent. Zonder verrassingen zodat hij precies weet waar hij toe kan slaan. De eendagscoureur traint het hele jaar voor vijf of zes wedstrijden van één dag. De zogenoemde voor- en najaarsklassiekers. Ze rijden ook andere koersen, maar in hun hoofd zijn ze altijd bij de eerstvolgende eendaagse koers waar ze willen vlammen. Buiten de voorbereiding en de koersen zitten altijd een paar maanden dat de eendagscoureur zich geen raad weet met zichzelf. Voor een eendagscoureur is uiterlijk vertoon en materiaal zowel binnen als buiten de koers erg belangrijk.

Tijdrijder

Voor tijdrijders staat wielrennen gelijk aan zo hard mogelijk fietsen. Dat klinkt misschien logisch, maar voor tijdrijders is ploegentactiek, uit de wind zitten, sparen of belangenverstrengeling allemaal overbodige poespas. Een fiets en een stopwatch, daarmee kun je eerlijk vaststellen wie het hardst kan fietsen. Eigenlijk heeft de tijdrijder natuurlijk gelijk en is tijdrijden de meest eerlijke vorm van wielrennen, maar hij moet zich berusten in een bescheiden rol. Tijdrijden is dan wel eerlijk en puur, maar het is niet spectaculair. Met publiek houdt de tijdrijder zich niet bezig en hij weet dat zijn discipline vaak doorslaggevend is tijdens de grote rondes. Tijdrijders zijn rustige en eerlijke renners die zich bezighouden met ieder detail, van parcourskennis tot aerodynamisch materiaal. Daarbij houden tijdrijders zich heel gericht bezig met de houding op de fiets en daarmee zijn ze een voorbeeld voor andere wielrenners.

Klimmer

De klimmer geniet in het peloton een speciale status. Van alle renners heeft de klimmer voor het grote publiek het meeste aanzien. Verhalen over klimmers nemen mythische vormen aan en hun zeges zijn stof voor jarenlange gesprekken. De klimmer zelf is introvert en met heldendom weet hij zich niet echt raad. Hij zit gewoon op de fiets en wordt één met de natuur. Het gedoe in het peloton vindt hij

maar niets en het liefst valt hij aan om maar alleen vooruit te rijden. Onder klimmers heb je rekenaars en renners die helemaal niet rekenen. Die laatste geven alles als de weg omhooggaat en smijten met hun krachten.

En een opvallend type: de plakker

Een plakker spaart zichzelf de hele koers. De uitspraak ‘eet eerst het bordje van een ander leeg, voor je aan je eigen begint’ heeft hij tot in perfectie ontwikkeld. De hele dag zie je hem niet en ineens eindigt hij voorin. Dat een plakker weinig populariteit geniet onder het grote publiek en zijn collega’s interesseert hem niets. Hij wint liever een koers dan dat hij zijn eigen kansen opoffert voor een ander, en hoe je wint is dus om het even. Maar plakkers zijn niet altijd een lang leven beschoren. Ook winnen is een kwestie van gunnen. En een plakker wordt dat niet snel gegund.

Welk type wielrenner ben jij?

En zonder fiets?

Minivakantie van één dag

Dat fietsen heerlijk is weet jij natuurlijk allang. Dit boek staat bomvol tips, trucs, wetenswaardigheden en adviezen om fietsen nog aantrekkelijker te maken. Je leest waarom langer uitademen goed is op de fiets en waarom al die

sportdrank helemaal niet zo goed is. Ook krijg je tips over je techniek bij het dalen en je leest wat modder afvegen in hemelsnaam met je pedaal tred te maken heeft. Hoeveel bar er in je band moet en hoe intensief je eigenlijk het best kunt trainen voor een goed resultaat. En als je last hebt van een dinsdagochtenddepressie, dan ben je daar na het lezen van dit boek ook gelijk vanaf. En de wielerveetjes van Aart bieden een bijzonder kijkje in de wereld van een prof. Ook nu nog springt Aart graag op zijn racefiets. Dan laat hij zijn mobiel thuis en maakt hij zich los van de beslommingen van alledag. Als hij linksaf wil, dan gaat hij linksaf en als hij rechtsaf wil dan gaat hij rechtsaf. Dit gevoel van vrijheid wil hij voor geen goud missen, net als jij.

Soms staat een woord onderstreept. Dit zijn termen uit het wielrennen of de inspanningsfysiologie die achter in het boek uitgelegd worden. Om de vindbaarheid te vergroten staan de woorden achterin op alfabetische volgorde en niet in chronologische volgorde.