

Inleiding

Prutweer, zadelpijn, een belabberde conditie, slecht materiaal, die eeuwige angst voor een lekke band: er zijn soms meer excuses dan een mens kan overwinnen. Sterker nog: er is *altijd* wel een smoes te verzinnen. Tot je ze een keer allemaal terzijde schuift, gewoon die fiets pakt en moet constateren wat velen voor jou al deden: fietsen is heerlijk!

Inderdaad, er zijn maar heel weinig mensen die achteraf spijt hadden van hun keuze om in beweging te komen. Oók met slecht weer. Oók met een oude fiets. Oók zonder strakke kleding of moderne fietsschoentjes.

Fietsen is geweldig. Het kan op elk gewenst moment, in elke leeftijdsfase, op alles wat twee wielen en een paar trappers heeft en in kleren die iedereen wel ergens in zijn kast heeft liggen. Waarmee eigenlijk alle mogelijke excuses direct van tafel geveegd zijn. Wat daarnaast nog overblijft om te overwinnen, vind je in de rest van dit boek. Hoe je je prestaties kunt verbeteren, wat de meerwaarde is van samen fietsen en hoe je je voorbereidt op een grote tocht. Maar bovenal is dit een boek dat laat zien dat er ontzettend veel plezier uit het fietsen te halen is. Door de prestatie zelf natuurlijk, maar ook door er na afloop met anderen over te praten, door er over te lezen of over nieuwe tochten te dromen.

De fiets waar het in de hoofdstukken hierna over gaat, heeft een krom stuur, dunne bandjes en een frame dat zo licht mogelijk is.

We hebben het dus niet over stadsfietsen, mountainbikes, kinderfietsen, bakfietsen, laat staan over snorfietsen. Nee, we beperken ons tot de exemplaren die het meeste weg hebben van die prachtige modellen waarmee we elk jaar weer het profpeloton een Ronde van Frankrijk zien volbrengen. Fietsen dus die gemaakt zijn om op verharde wegen een zo hoog mogelijke snelheid te bereiken. En waarvan de professionele berijders ons laten dromen ooit ook soortgelijke prestaties te bereiken.

Dit boek is van voor naar achter te lezen, maar kan ook gesnackt worden. Wie her en der wat heeft opgepikt en op basis daarvan de drang naar de kelder of het schuurtje – waar al veel te lang die ooit eens zo enthousiast aangeschafte fiets staat te verroesten – niet kan weerstaan, zou ik zelfs willen toeschreeuwen: stop met lezen, controleer je remmen, olie je ketting en stap op! Wie iets zekerder van zijn zaak wil zijn, kan het beste eerst even de hoofdstukken over gezondheid en materiaal lezen. Maar mag daarna even enthousiast naar het schuurtje rennen.

Veel leesplezier en nog veel meer fietsgenot.

Bart Brouwers

Haarlem, mei 2010

Inhoud

	Inleiding	ix
1	Wielrennen, is dit mijn sport?	1
2	Fietsgeschiedenis	7
3	De culturele identiteit van de fiets	13
4	Wielersjargon	25
5	Welk materiaal heb ik nodig?	33
6	Training maakt je beter	55
7	Een gezond lichaam op een gezonde fiets	69
8	Wielersclubs	79
9	Kleding, zin en onzin	87
10	Voeding	99
11	Tochten en wedstrijden	111
12	Fietsreizen	123
13	Digitaal en online fietsen	135
	Over de auteur	143
	Index	145

Wielrennen, is dit mijn sport?

Naar de planeet Mars!

Kijkend naar een sportheld, hebben we allemaal wel eens die verzuchting: wat mooi, kon ik dat ook maar! En als het vaak genoeg gebeurt: waarom zou ik dat eigenlijk niet ook eens proberen? Een vraag die vervolgens met een scala aan excuses beantwoord wordt: ik ben er vast te oud, te jong, te dik, te dun, te slim, of te dom voor. Bovendien, ik heb al eens geprobeerd elke dag naar de sportschool te gaan en dat is me ook niet gelukt. Dus...

Soms zijn die bedenkingen nog terecht ook. Zonder de onvermoede krachten in ieder individu te willen minimaliseren, zijn er haalbare en minder haalbare doelen. Wie Michael Schumacher een toffe peer vindt en daarom morgen ook in het F1-team van Mercedes GP wil plaatsnemen, heeft een probleem. Wie de eerste menselijke missie naar Mars wil bemannen, heeft nog behoorlijk wat drempels te nemen.

Geen goede excuses

Maar wie geïnspireerd raakt door helden op twee smalle wielen, moet echt van goede huize komen om een geldig excuus te vinden. Wie over een normaal functionerend lichaam beschikt en doorgaans niet bij de eerste de beste tegenslag opgeeft, heeft daarmee direct alle voorwaarden voor heel veel fietsgenot te pakken. Dankzij een grote groep meedenkende en -fietsende Nederlanders hebben we voorafgaand aan het schrijven van dit

boek een uitputtend pakket excuses verzameld, die je verspreid over het hele boek kunt terugvinden. En zoals je zult merken, worden ze allemaal ontzenuwd. Op eentje na, maar die vind je vanzelf verderop in dit boek.

Veel kilometers, veel fietspaden

Wie gaat fietsen, is niet alleen. Volgens de Nationale Mobiliteitsmonitor fietsen alle Nederlanders bij elkaar elk jaar ruim 14 miljard kilometers weg. Dat gebeurt natuurlijk lang niet alleen op racefietsen, maar toch is bijna duizend kilometer per jaar per Nederlander (inclusief baby's en bejaarden) een heel behoorlijke afstand. Zelf ben ik goed voor zo'n 18.000 kilometer per jaar, maar dat betekent niet dat in ruil daarvoor 17 anderen niks hoeven te doen! Integendeel, er is nog ruimte genoeg om die 14 miljard kilometers per jaar te verdubbelen. Niet alleen omdat het gewoon leuk is. Ook je portemonnee en het milieu kunnen er wel bij varen. Als alle autoverplaatsingen van minder dan 7,5 kilometer per fiets zouden plaatsvinden, zou de CO₂-uitstoot in ons land met maar liefst 2,4 miljoen ton dalen, schreef de Volkskrant begin 2010.

Als er één land goed voor zijn fietsers zorgt, is het Nederland wel. Fietspaden overal waar je kunt kijken en maar liefst 100.000 kilometer aan officiële fietsroutes. Het is letterlijk slechts een kwestie van opstappen.

Maar dat moet je dus wel even doen. Wie op dit moment de fiets alleen maar gebruikt als vervoermiddel van en naar de bakker, het werk of de opleiding, moet wel een interne knop omzetten. Fietsen puur voor het plezier is heel wat anders dan fietsen om van A naar B te komen – en liefst ook terug.

Geen excuus!



Mijn fiets is gejat: typisch excuus voor stadsfietsers. Wielrenfietsen worden nauwelijks gestolen, omdat ze niet vaak gebruikt worden als vervoermiddel van A naar B, en dus vrijwel nooit op onbekende plaatsen staan. Stal je fiets thuis altijd op een droge afgeschermdde plek, dan kan er weinig gebeuren. En als je met een groep vrienden aan het fietsen bent en de lokroep van de kroeg niet kunt weerstaan, zorg dat er dan altijd minstens één persoon zicht houdt op de fietsen.

Leeswijzer

De omstandigheden zijn er, de excuses zijn weggepoetst, wat meer heb je nodig? Een kleine blik op de geschiedenis misschien, of wat uitleg over die typische wielercultuur, inclusief dat soms wat vreemde taalgebruik? Je vindt het allemaal in hoofdstuk 2, 3 en 4. Vervolgens is het van belang over het juiste materiaal te beschikken en precies te weten hoe je er mee om moet gaan. Vandaar dat in hoofdstuk 5 niet alleen beschreven wordt wat er zoal aan fietsen en onderdelen te koop is, maar ook hoe je een band moet plakken en hoe belangrijk het is om je fiets geregeld goed te poetsen.

Dat het daarna op trainen aankomt, zal voor iedereen duidelijk zijn. In hoofdstuk 6 lees je dan ook alles over de manieren om

je prestaties te verbeteren: de juiste trainingsmethoden en het belang van een goede mentale instelling. Maar ook over het genot van presteren, de blijdschap die het gevolg is van een zware inspanning. Om de meest roekelozen te doordringen van het belang van veiligheid is er ook volop aandacht voor de manieren om de grootste risico's te vermijden. Dat daarbij ook de persoonlijke gezondheid een belangrijke rol speelt, wordt in hoofdstuk 7 uitgebreid uit de doeken gedaan.

In hoofdstuk 8 zien we vervolgens hoe leuk het kan zijn om lid te worden van een wielervereniging. Daarbij is het wel van belang vooraf voor jezelf te bepalen of je als recreatieve of prestatieve renner aan de bak wil. Voor beide mogelijkheden wordt een typerende vereniging beschreven.

Over de juiste kleding (wat heb ik nodig om op de fiets zo goed mogelijk uit de verf te komen?) wordt zowel door fietsers onderling als door de handelaars die het spul verkopen, nogal eens duurder gedaan dan nodig. Dat er toch wel bepaalde basis-eisen aan functionele fietskledij kunnen worden gesteld, lezen we in hoofdstuk 9. Hongerklop, uitdroging en andere ongemakken die te maken hebben met eten en drinken op de fiets, vinden we in hoofdstuk 10. Maar vooral alles over de manier om die problemen voor te zijn natuurlijk. Veel plezier halen we uit de recreatieve ritten die we alleen of met anderen maken. Maar dat de echte fanatiekelingen het beste aan hun trekken komen in de 'cycloportieven', de georganiseerde toer- of wedstrijdtochten, wordt wel duidelijk uit hoofdstuk 11.

En wie daar nog geen genoeg van heeft, kan altijd nog in de al dan niet verre buitenlandse bak. Er zijn, zo lezen we in hoofdstuk 12, tientallen reisorganisaties die pakketten voor fietsers aanbieden en sommigen daarvan doen het zelfs exclusief voor fietsers. Maar daarnaast zijn er natuurlijk ook volop mogelijkheden om op eigen houtje een fietsreis te maken.

In hoofdstuk 13, het slothoofdstuk van dit boek zijn we weer wat dichterbij huis. Een beschrijving van het groeiende aantal mogelijkheden om het fietsplezier langs digitale wegen te vergroten, vormt het aantrekkelijke toetje op al het fysieke werk in de hoofdstukken daarvoor.

Kortom: wie nog een beetje twijfelt, vindt in dit boek de antwoorden op alle vragen die er toe doen voor een beginnende wielrenner. Om uiteindelijk te kunnen zeggen: ja, dat wielrennen, dat is echt iets voor mij.

Geen excuus!



Ik heb last van aambeien: wie denkt dat géén van de renners uit het profpeloton ooit last heeft van aambeien, kan ik uit de droom helpen: ook voor hen kan zo'n ding wel eens opspelen. En ook zij maken dan gebruik van de huis-tuin-en-keukenmiddeltjes om de gevolgen minimaal te houden. Een zalfje, een extra lapje in je onderbroek, het lost het probleem niet direct op maar verzacht het wel. In elk geval zozeer dat het geen bezwaar meer vormt om te gaan fietsen.