

## Een „Zwitser“ in de Ronde van Tim Krabbé

Wat doet een „Zwitser“ in de Ronde van Tim Krabbé? Deze vraag werd me natuurlijk heel vaak gesteld en was eigenlijk makkelijk te beantwoorden: fietsen namelijk! Toch zou het antwoord wat gedifferentieerder en dus ook veel langer moeten zijn.

Dit jaar precies de helft van mijn leven woon ik in Zwitserland en werk daar als fysio- en sportfysiotherapeut in een grote, eigen praktijk. Een „echte“ Zwitser ben ik niet, de „rode pas“ is niet in mijn bezit, maar na 25 jaar buiten Nederland ben ik ook geen echte Nederlander meer. Mijn taalgebruik wijkt langzaam af van het in Nederland gebruikelijke en de grammatica van dit verhaal zal ook wel niet meer kloppen. Wel Nederlands zijn mijn Rabobank-fietskleren, die ik gewoon mooi vind en waarmee ik in Zwitserland ook opval.

In de zomer van 2001 was ik met mijn vrouw en drie zoons op vakantie in Cardet, in de buurt van Anduze. Zoals vaak had ik tijdens de grote vakantie de pocketuitgaves van „de Renner“ en „43 Wielerverhalen“ bij me; klein, licht en dus tijdens een tentvakantie altijd makkelijk mee te nemen. Wat me voor die tijd helemaal niet opgevallen was, ontdekte ik tijdens de tochtjes op mijn met „snelle“ banden uitgeruste mountainbike: ik reed in de omgeving die Tim Krabbé in deze boekjes beschreef.

Een poging om vanuit de camping de Mont Aigoual te beklimmen moest ik vanwege tijdgebrek afbreken. De gehoopte afkortingen voor de terugweg brachten me voor het eerst in contact met de steile, zeer rustige maar o zo mooie „collen“ van de Cevennen. Dit fietsavontuur leidde ertoe dat ik na afloop van de vakantie mijn oude racefiets weer van stal haalde en een triple monteerde. Deze fiets had ik maar weinig gebruikt: de originele versnellingen en de steilte van de Zwitserse bergen waren pasten niet bij mijn toenmalige benen; met mountainbikeversnellingen kwam ik verder.

De jaren erop kampeerden we in de omgeving van de Mont Ventoux. Het mooie, warme en stabiele weer in deze regio van Frankrijk speelde een belangrijke rol, maar ik moet toegeven dat mijn fietsambities bij het zoeken van een camping ook van invloed waren.

Ondanks goede voornemens betreffend regelmatig trainen, beklom ik in 2002 de Mont Ventoux vanuit Bedoin met precies 60 voorbereidingskilometers. In 2:38:46 was ik boven zonder het gevoel te hebben dat ik aan de limiet reed. 30 x 23 bleek ideaal. Een paar dagen later was ik al vanaf de kant van Malaucene, eigenlijk net zo moeilijk, al een half uur sneller en mijn liefde voor deze berg was definitief geboren.

In 2005 verkende ik de regio rondom Anduze en beklom de Mont Aigoual. Samen met mijn oudste zoon (toen 16; op de Mont Ventoux goed voor 01:25:10!) „deden“ we veel routes in de omgeving. We verdwaalden een keer behoorlijk en kwamen toen pas midden in de nacht terug op de camping omdat we dachten dat de aangegeven afkorting heel goed zou kunnen zijn. Totdat bleek dat het „witte“ weggetje wel erg steil was, typisch voor vele „collen“ in deze omgeving.

Het aantal trainingskilometers per jaar nam toe, de frequentie van de bezoeken aan Ventoux verhoogde zich soms tot 3x per jaar; een voordeel van de centrale ligging van Zwitserland. Ik merkte dat het aantal trainingskilometers en hoogtemeters omgekeerd evenredig waren met de duur van de beklimmingen van mijn favoriete berg en nadat ik in 2008 mijn persoonlijk record vanaf Bedoin naar 01.34:04 teruggebracht had besloot ik eigenlijk in 2009 wat rustiger aan te doen. Steeds beter presteren en tegelijkertijd ouder worden is fysiologisch interessant maar het lichaam moet ook weer eens kunnen regenereren. Bovendien merkte ik steeds meer dat het werk, met dagen van soms 14 uur lang behandelen van patiënten, het grootste struikelblok voor een verdere prestatieverbetering vormt. Hoe vaak heb ik niet gedacht: als ik nu eens alleen maar kon fietsen..... .

Echt "Nederlands" aan me is nog wel mijn interesse in de Nederlandse literatuur. Elk bezoek aan Nederland heeft tot gevolg dat weer een aantal nieuwe boeken mee over de grens gaan. Vaak probeer ik complete oeuvres van een auteur te verzamelen en zoek ook bij "de Slegte" naar oudere uitgaves.

In 2004 zocht ik naar recensies van het toen net nieuwe boek "Drie slechte schaatsers" van Tim Krabbé en landde per toeval op de website van "De Ronde van Tim Krabbé". Ik liet enthousiast een print aan mijn vrouw zien, die dit blijkbaar goed onthield.

Het al genoemde zeer succesvolle fietsjaar 2008 had ook wel een aantal negatieve gevolgen. De drukte op mijn werk en het grote aantal fietsuren lieten steeds minder tijd over voor het gezin. Ik was me bewust van dit probleem en probeerde de trainingsuren naar de late avond of (erg) vroege morgen te verleggen. Het aantal slaapuren leed daaronder en ik belandde in november 2008 in een soort overtrainingstoestand. Dit was mede de reden voor de voornemens voor 2009 de fietsbelasting te reduceren. Nog voor ik mijn jaarplanning voor dat jaar kon maken was het "Heiligenabend", de avond van 24. december. Nadat we de laatste jaren heel langzaam de Nederlandse Sinterklaas hadden vervangen door het Zwitserse "Christkindli", worden de sinterklaascadeaus op deze avond voor kerst gegeven. Alhoewel ik nog lang niet jarig was, kreeg ik van mijn vrouw en zoons een deelname aan de 7. Ronde van Tim Krabbé cadeau. Eigenlijk ter gelegenheid van mijn 50. verjaardag in april 2009, maar voortijdig vanwege de voorpret.

Ik ben niet snel ontroerd, alhoewel ik merk dat het met het ouder worden ook wat meer gebeurt, maar nu schoten woorden tekort en waren er zelfs tranen. Eindelijk eens alleen maar fietsen zonder slecht geweten ten opzichte van het gezin. Eindelijk eens lange etappes en dat in mijn favoriete vakantieland. Bovendien de mogelijkheid Tim Krabbé te ontmoeten en een aantal vragen te stellen over zijn romans en verhalen die ik, weinige uitzonderingen daargelaten, alle gelezen heb.

Het cadeau had natuurlijk wel consequenties: ik moest mijn trainingsprogramma voor 2009 aanpassen en intensiveren. Precies het tegenovergestelde van wat ik van plan was. Vooral moest ik langere eenheden inbouwen en proberen meer dan drie dagen achter elkaar te trainen, iets waar ik zelden aan toe kwam. Bovendien leek de combinatie van lange ritten gedurende meerdere dagen een zwakke plek: ik reageerde vaak met op zich niet-gevaarlijke, maar wel onaangename hartritmestoringen.

Ik las de verslagen van vorige "Rondes" door en bekeek de tijden van de tijdrit op de Col d' Uglas. De Ronde van Tim Krabbé leek een behoorlijk intensieve week met tot nu toe een

groot aantal snelle deelnemers. Bovendien trainde ik vrijwel altijd alleen en hield me vrij precies aan hartfrequentie- en vermogenszones. Hoe zou dat in een groep gaan? Met behulp van de gegevens van mijn vermogensmeter berekende ik een doeltijd voor de tijdrif en nam ik me voor ca. 6'000 trainingskilometers te maken voor mijn vertrek naar de Cevennen. Hoogtemeters verzamelde ik automatisch: rondom mijn woonplaats Einsiedeln stijgt de weg vrijwel overal: bij de ca. 12'000 trainingskilometers per jaar komen ook nog eens tussen de 70'000 en 90'000 hoogtemeters; over het hele jaar gemiddeld stijgen mijn trainingswegen met ca. 5-7%.

Ik hield echter bij deze planning niet genoeg rekening met mijn lichaam: de overtrainings-situatie bleef en ik moest vanwege ziektes pauzes inbouwen. Ik liep een trainingsachterstand op, die me nerveus maakte. In plaats van de ontspannen week fietsen in een periode die in onze praktijk vaak erg druk is, de bedoeling van het cadeau, moest ik oppassen dat niet precies het tegendeel gebeurde: meer stress. Ik besloot daarom te reageren en op een aantal punten actief te worden.

Een inspanningstest met laktaatmetingen aan het "Radlabor" van de universiteit van Freiburg (D) liet zien, dat ik vaak met te hoge vermogenswaarden trainde. De vaak vastzittende borstwervelkolom met soms een onaangenaam steken aan de linker borstkasthelft liet ik door een chiropractor behandelen. De diverse kwaaltjes tijdens het voorjaar werden onderzocht: de resultaten van bloedanalyses, 24-uurs-ekg's, ultraschallonderzoeken van het hart (twee dagen voor vertrek naar Meyrueis!) waren normaal. Gelukkig lieten vormtests (met goede vergelijkingsmateriaal op basis van de sinds jaren precies genoteerde trainingsgegevens) zien dat ik van mijn topjaar 2008 niet zo ver verwijderd was. Ook had ik al heel vroeg de vrijdag voor het begin van de Ronde van Tim Krabbé vrij gepland om goed te kunnen acclimatiseren; vaak had ik de eerste twee dagen na een langere autoreis wat moeite met de hartfrequenties ten opzichte van mijn vermogen.

Ik ben een prestatiegerichte persoon. Het registreren van tijden, het verbeteren van pr's, het verhogen van mijn vermogen ten opzichte van het lichaamsgewicht maar ook het inhalen van voor mij rijdende fietsers horen bij me. Ik geniet altijd van het fietsen, maar nog meer als ik sneller ben dan anderen of weer iets verbeterd heb!

De introductiedag op 16. mei 2009, met een mooie ronde over de Veluwe (en 742 Nederlandse hoogtemeters) bevestigden mijn indruk dat er een behoorlijk aantal deelnemers was die hard konden fietsen en vooral veel meer ervaring in groepen en tijdens fietsweken hadden.

Ik geef toe dat ik ook voor het vertrek naar Meyrueis nerveus was en niet precies wist wat me te wachten stond. Ook het zeer goede gevoel tijdens de twee trainingsritten rondom Anduze direct voor begin van de 7. Ronde van Tim Krabbé konden die spanning niet helemaal wegnemen. Zelfs twee verkenningsritten op de Col d' Uglas (inclusief tijdmeting en test van versnellingsverhoudingen), die me lieten zien dat mijn doel (00:18:00) realistisch was en de vorm klopte, hielpen me minder dan gehoopt.

De start van de eerste tour van de week leken mijn angsten te bevestigen. Al bij de eerste klim, ca. 1 km na de start, had ik een miserabele hartfrequentie. Mijn benen voelden niet slecht, het vermogen was normaal maar mijn "pols" was 15 slagen hoger dan normaal. Vooral zakte deze niet bij de afdalingen. Ik probeerde me angstvallig aan mijn (op mijn stuur geplakte) grenswaarden te houden, maar kwam daardoor op de eerste vlakke met tegenwind helemaal geïsoleerd te zitten. Ook zonder ervaring met wedstrijden of het in-groepen-rijden leek me dit niet helemaal verstandig. Ik besloot maar helemaal niet meer op mijn hartfrequentie te letten, sloot aan bij een groep en nam zelfs een lang stuk de kop. Ik voelde me heel erg goed!! Ondanks venijnige klimmen, soms wel een heel erg hoog tempo en zelfs het gedeeltelijk proberen de "profs" bij te houden, leek mijn energievoorraad onuitputtelijk.

Na een zeer goede tweede dag, met dit keer fantastische hartfrequenties, was ik voor de tijdrit op de derde dag opnieuw nerveus. Ik was natuurlijk zelf schuld dat ik mijn (proeftijd) genoemd had en de eerste twee dagen snel gereden had. Men verwachtte blijkbaar wel iets van mij en ik wilde dit (natuurlijk) waarmaken.

Na een erg serieuze en intensieve warming-up van meer dan 45 minuten reed ik een voor mijn doen fantastische tijdrit met veel hogere vermogenswaarden dan ik vooruit berekend had. De verdere dag kon ik ook nog eens met energie smijten! Mijn 5'000 kilometers, 33'000 hoogtemeters en 167 trainingsuren als voorbereiding waren niet voor niets geweest.

De rest van de week was (eindelijk) puur genieten. De contacten tijdens- en na het fietsen, de interesse van de deelnemers voor elkaar, de behulpzaamheid, de gezelligheid en de collegialiteit waren éénmalig.

Ik was tijdens de terugreis gedeprimeerd: het zou weer een fantastische fietsdag geweest zijn!

Feit is dat ik ongelooflijk geprofiteerd heb van deze Ronde van Tim Krabbé. Zowel menselijk als sportief was deze week een doorslaand succes! Inderdaad eens een week als "Renner" leven, zonder je af te vragen of je je gesprekspartner niet verveeld met het vertellen over je ervaringen op de Mont Ventoux en de gebruikte versnellingen tijdens de tijdrit op de Col d'Uglas. Ervaren dat het lichaam nog veel meer uithoudt als je niets anders aan je hoofd hebt en er geen probleem ontstaat als je er eens een keer iemand "uitrijdt" of juist eens helemaal alleen wilt fietsen.

Heb ik mijn prestatievermogen gewoon onderschat omdat ik nooit in een groep train of ben ik toch al zoveel "Zwitser" dat het begrip "Zwitsers precisiewerk" en de beruchte verzekerings-manie van de Zwitsers bij mij past?

Ik ben voor niets nerveus geweest en het zou eigenlijk verschrikkelijk stom zijn als ik in 2010 niet zou meedoen met de "8. Ronde van Tim Krabbé". Nu weet ik hoe het loopt en wat ik kan. Bovendien heb ik uitgerekend dat ik een nog betere tijd op de Uglas zou kunnen halen! Mijn trainingsprogramma voor het voorjaar van 2010 staat al. Nu nog sparen want een 51. verjaardag is niets bijzonders! De kans is groot, dat in 2010 weer een "Zwitser" meedoet.

Einsiedeln (Zwitserland), 21. juni 2009  
Peter de Leur

PS

De Ronde van Tim Krabbé is absoluut geen wedstrijd, ook al lijkt het er op basis van mijn gestelde doelen, voorbereidingen, nervositeit, en "professionalisme" met behulp van metertjes en cijfertjes op. De routes zijn perfect geschikt voor "genieters" die over een redelijke fietsconditie en "zitvlees" beschikken. De ravitailleringposten en de lunches zorgen voor perfecte én gezellige onderbrekingen om te regenereren. De deelnemers van de "7. Ronde van Tim Krabbé" waren heel erg behulpzaam bij alle vormen van "hulpbehoevendheid" en alle soorten van prestatievermogen werden geaccepteerd. De Ronde van Tim Krabbé kent geen verliezers, alleen maar winnaars!