

Columns Facebook TdF 2015.

Edwin Breugel

9 April 2015

Trainen voor de tour

December. Na een heerlijk najaar met mooi weer, waarin nog veel kilometers getraind zijn, ben ik na een break het nieuwe seizoen begonnen. Op naar de Tour de France. Parijs is nog ver. Utrecht ook. De proloog reed ik in Zuid Spanje, Altea. Als wielervriend van de echte mannen van de Tour de France en de zo geromantiseerde voorjaarsklassiekers. Zo kon ik een stukje meefietsen op de Col de Rates met team BMC en zowaar kon ik ook nog een van de renners bijhouden. Moet een sprinter geweest zijn. Katusha en Quickstep kwamen zo af en toe ook voorbij. Nikki was écht te snel. Heel goed voor de spirit om in zó'n omgeving met zóveel prof-, semiprof- en recreantrenners te trainen. En dan ook nog in koud maar zonnig weer en een werkelijk prachtige omgeving. Zeezicht, bergen en sinaasappelgaarden. Rustig begonnen met 8 dagen 720 km en 14000 hm.

Eind januari. De tweede trainingsweek gaf me veel vertrouwen voor de Tour de France. Zelfde omgeving, opnieuw de inmiddels bruine koppen, armen en benen van BMC-, Quickstep- en Katusharenners, wat een leven. 6 dagen 750 km en 13000 hm. Nieuwe PR's. zonder al te veel moeite, maar met uitstekende fourageur! So far so good.

In februari begonnen met core stability training. Mij geheel onbekend om naar een sportschool te gaan, de bijhorende rugklachten ook. Met de laatste rugklachten, decades geleden, kondigde de groeisput zich nog aan. Hoe anders is dat nu. Nascholingen in de avonduren, uitwerken van wéér nieuwe overheidsregels, weekenddiensten, avond- en nachtdiensten, griepje gehad. Enfin daar ging de moraal en ook de goede conditie. Het komt te voet en gaat te paard is zo'n gezegde.

In maart na een pep mail van een van de andere deelnemers moeizaam de draad weer een beetje opgepakt. Ten dele gelukt. Rugklachten gaan niet meer weg, zijn wel minder na consult fysiotherapie. Core stability training met gemengde gevoelens weer kunnen op pakken. Aan de derde trainingsweek begon ik gedemoraliseerd en overwerkt. Andalusie, Ronda, heel mooi. Onbegrijpelijk dat hier zo weinig wielrenners trainen, hoewel: na een paar mooie dagen, regen, veel regen en temperaturen rond het vriespunt. 300 km en 6000 hm in 3 dagen er uit kunnen persen. Terug naar Nederland. Proef op de som genomen met een rondje Houtribdijk, dat pakt onverwacht positief uit en lijkt het keerpunt te zijn geworden. Inmiddels zijn er weer meer tochtjes met het goede gevoel. Ook nog steeds met een minder gevoel maar toch. Het goede gevoel komt langzaam weer terug. Niet te vroeg juichen. Parijs is immers nog ver. En Utrecht ook. 45 minuten inspanningstest levert 255 watt op, waar ik 280 had verwacht. De jaren beginnen te tellen blijkbaar. Vandaag een mooi ritje gemaakt, weggegaan voor een rustige D1-training: net een 32-uursdienst afgerond, maar windstil en goede moraal. Op het eind van de rit in het wiel van werkelijk een kanón kunnen zitten. Werd uiteindelijk een halve tijdrif van 62 km met gemiddeld 33,7 p/u. Hmmm, tja?! Einde van de dip of. Misschien omdat ik de splinternieuwe Cervélo van de kapstok heb gehaald. 😊

3 juli 2015.

Le Grand Départ.

Morgen start voor ons de Tour de France, het begin van een groot avontuur, een Monster, een flinke kluit zo mag je zeggen. Alle etappes over hetzelfde parcours waar een dag later de profs over zullen jakkeren. De afgelopen 8 maanden stonden grotendeels in het teken van de voorbereiding op deze uitdaging. Inmiddels is het Monster reeds in steeds kleinere kluitjes ontleed.

Het stukje trainen was wellicht zo groot als de romp zelf, vakkundig opgesneden in een aantal trainingsweken met hoge intensiteit en... diepe dalen daarna, waarover eerder al bericht. Van sprinter naar klimmer was de opdracht na het bekend worden van het parcours. Dat was even slikken. Maar ach Hushovd wint in de Tour van 2011 ook een bergrit. Voor de liefhebber: van Pau naar Lourdes, 152 km, colletje 3e en 4e categorie en de Col d'Aubisque, ik kan me het commentaar nog herinneren. Het blijft bijzonder en verwonderlijk waar een menselijk lichaam allemaal toe in staat blijkt zijn als je het trainingsprikkel toedient. De wondere wereld van fysiologie, biochemie, celbiologie, fibrillen en mitochondriën. En wat blijkt: datgene wat ik ooit bestudeerd heb, blijkt het in de praktijk heel aardig te doen. Met veel genoegen kijk ik terug op deze periode. De weekjes weg, nieuwe omgevingen verkennen, maar vooral de mensen die ik ontmoet heb. Het gevoel ook ergens mee bezig te zijn, een doel te hebben, gefocust te zijn en onlosmakelijk hieraan verbonden: relativeren. Het is mooi te merken dat in de parallelle maar werkelijke wereld, namelijk het werk, deze invloeden merkbaar zijn. En welke invloed dat heeft in de praktijk, op de patiënten. Mensen vinden me kalmer en rustiger, helder en duidelijk en behulpzamer in het maken van vaak moeilijke keuzes. Want ook dan zijn de eigenschappen van het formuleren van een doel, het daarop focussen en ook relativeren heel nuttig. Wat is nou écht belangrijk. Niets teveel, niets te weinig. Er zijn veel parallellen te trekken tussen (top)sport en kanker behandeling. Wellicht zijn de hierop gebaseerde geldinzamelacties daarom ook zo succesvol. En o ja, eh mager, dat vinden ze me ook. Zulke aardige mensen, die Westfriezen 😊:-). Door al deze ontwikkelingen kan de Tour eigenlijk al niet meer kapot. Nou ja, het niet uitfietsen om welke reden dan ook zal wel even een zuur appeltje zijn vrees ik, maar dan is er vast iemand die me aan het bovenstaande kan herinneren. En bovendien, ik hoef mijn brood er niet mee te verdienen.

Uit de ledematen van het monster zijn de technische zaken, de inwendige en uitwendige mens gesneden. Het lijken kleine stukjes ten opzichte van de romp, maar zeker net zo belangrijk. Naast de grote lijn, oog houden voor details, want die kunnen allesbepalend zijn. Ook dat leer je wel als medicus. Het was nog een hele tour om alle reserveonderdelen bij elkaar te krijgen. Spaken, remblokken, ketting, koppelstukjes voor de ketting, nieuw gereedschap, binnenbanden, buitenbanden, schoenplaatjes, zadelpenklem, want die bleek niet zo heel erg betrouwbaar te zijn, crankboutjes, kettingbladen en als laatste een derailleur hanger/pad! Dat was meteen ook de moeilijkste. En kleding niet te vergeten. De afgelopen weken lijkt ons huis dan ook meer op een distributiecentrum dan een woning. De postbode kent me bij voornaam, als we elkaar tegen komen in de stad, groeten we elkaar, wat vrij bijzonder is voor Amsterdammers. Mijn weekrooster kent hij inmiddels ook al, belt niet meer aan en bezorgt direct bij een afhaalpunt. Wel zo praktisch.

Wat ga ik eten, hoeveel moet ik eten, eet ik niet teveel en krijg ik voldoende essentiële voedingselementen binnen, dat is al een hele studie op zich. Vind ik het na 150 km nog lekker om te eten? Variatie dus. Maar geen nieuwe voor het lijf onbekende producten gebruiken. Het is haast een onmogelijke opgave. Tijdens het rijden van de Marmotte heb ik het ooit gepresteerd om, schrik niet, 13 liter voeding te drinken in 9 uur en een beetje. Nauwelijks vast voedsel gegeten die dag. Bloed verzegend heet was het. Menig collega zal beweren dat het onmogelijk is om zoveel te drinken. De juiste conclusie is dat die dag de grootste prestatie werd geleverd door het maag-darm stelsel. Een dag die werd afgesloten met veel flatulentie. Ik voorspel dan ook veel meewind tijdens de Tour. Niet voor schamen dames en heren, gewoon doen wat renners met veel wind doen: waaieren, er zit niks anders op!

Na 8 maanden ontleden zeg ik dan ook: Kom maar op met dat Monster, rauw hoeven we 'm in elk geval niet te eten bij deze barbecue temperaturen! Veel succes aan iedereen die deelneemt aan deze uitdaging en euh... eet smakelijk?

Edwin

P.S: Voor de liefhebbers van getallen: Sinds 25 oktober 9192 kilometers afgelegd op het asfalt en 71.805 hoogtemeters geklommen



De Onderdelen



Voeding voor onderweg



15 juli 2015

Koninginne etappe Tour de France. Plateau de Beille.

Deze dag stond met rood omcirkeld. Klimmen, klimmen en nog eens klimmen. Op deze was ik al die maanden gefocust. En niet voor niets zo blijkt. t Was écht een mooie dag vandaag en zwaar. Een aantal deelnemers besluit de klim naar Plateau de Beille niet meer te maken. Daarentegen zijn er ook deelnemers die dat tegen advies of beter weten in, wel doen. Onderweg nog wat tijd genomen voor foto's. Veel kunnen genieten van de prachtige route en van het pieken op t juiste moment. Beetje hyper van deze succesvolle dag.

16 juli 2015.

Day after.

Uitgeput. Afgestapt. Van het parcours afgehaald.

Na de hele mooie en goede dag van gister, onvoldoende kunnen herstellen blijktbaar. De eerste écht heel slechte dag van de tour. Niet kunnen eten 's-avonds en 's-morgens, slecht kunnen drinken en de groep niet bij kunnen houden. Helaas een oersaaie route met veel tegenwind en on top of it: dik 40 graden. Normaal had ik zo'n slechte dag wel kunnen overleven, maar blijktbaar niet na gisteren, hoewel ik gister na de finish nog best heel fris was.

Maar ook dat is de tour.

17 juli.

Hersteld 😊:-)

t Was even aftasten vanmorgen, maar vandaag weer lekker kunnen rijden na een nacht goed slapen en vette maaltijd. Weer een prachtig parcours door de Tour uitgepijld. Dat helpt natuurlijk ook. De indrukwekkende brug bij Millau en de Gorges de Tarne, kijken morgen dus! Venijnige klim op t eind,

twee maal de muur de Bretagne, er kunnen opnieuw klassementsverschillen gemaakt worden. Het was al twee graden kouder dan gisteren, maar nog 39 dus...

Nog hartelijk dank voor alle steunbetuigingen!!

Rustdag

22 juli

De Glandon

Vandaag net als gisteren een prachtige route!! Heerlijk gereden ook na een goede nachtrust. Alle klimmen gingen naar behoren, tot aan de col du Glandon mijn energie goed kunnen sparen. Col du Glandon liep lekker, maar wat een pittige klim vanaf Alemont. Het is precies de col waarop mijn klimmerscarrière in juni 2007 begon. Op dat moment dacht ik nooit een berg meer op te kunnen fietsen, wat was het zwaar. Kleinste verzet toen 42-26 (of 25), dan leer je snel over verzetten en hoe te wisselen van cassette. Nu met 34-28, is het nog steeds wel pittig, maar goed te doen. Wat een verschil in beleving vandaag! Hoewel, 2 km onder de col, net als 8 jaar geleden weggespoeld door regen en onweer, ditmaal hartverwarmend op gevangen in de camper van een Italiaans echtpaar. Eindelijk eens goede koffie deze tour!



Een half uur later was het er een gekkenhuis. De boel afgezet door de gendarmerie. Nachtmerrrie voor sommige deelnemers.

24 juli 2015.

Vandaag de laatste bergetappe. Helaas drastisch ingekort wegens logistieke redenen. Vannacht weer goed geslapen. Heerlijk met de deuren open, frisse berglucht inademend, t werkt helend. Althans dat moet nog blijken tijdens het fietsen vandaag. Het blijft mij verbazen hoe het lichaam dan toch weer weet te herstellen. En welke mentale invloed het heeft. De grootste uitdaging van de tour is niet het fietsen van de tour, dat lukt echt wel, zelfs met de vermoeidheid in je benen kom je elke berg wel op.

Herstellen is de kunst en de belangrijkste uitdaging. De tour win je in bed aldus Zoetemelk, inmiddels heb ik proefondervindelijk vastgesteld dat dit een harde waarheid is.



Hollands feestje op de Alpe d'Huez.

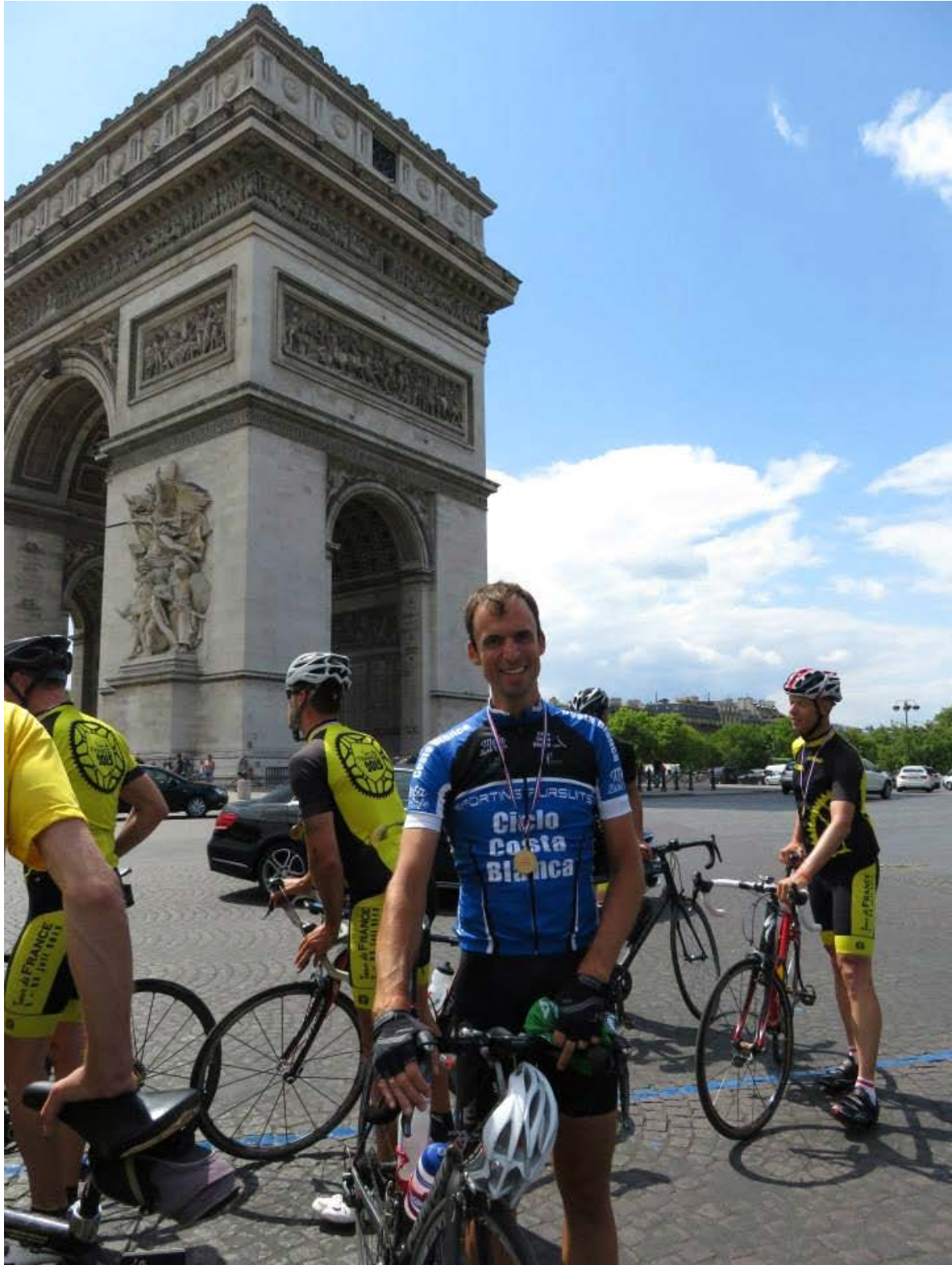
25 juli.

Champs Élysées.

De Tour nadert zijn einde. Een dag eerder thuis dan de profs. Geen kermiskoersen voor ons de volgende dag, geen handtekeningen uitdelen, maar weer met beide benen in de werkelijkheid. Het was zwaar, soms echt afzien, fysiek of mentaal, of beide als je écht pech had. Desondanks bleef de stemming in de groep altijd aan de positieve kant. Meest waarschijnlijk door de bonte verzameling aan karakters, waardoor de groep als geheel altijd wel in balans was. Dat heb ik als heel bijzonder en groot goed ervaren. De individuele ontmoetingen, gesprekken over niets, grappen, praatjes over fietsen, verzetten, maar ook soms hele persoonlijke gesprekken, alles was even waardevol.

Met bewondering heb ik gekeken naar de organisatie die op momenten zwaar onder druk heeft moeten presteren, om aan al onze individuele wensen tegemoet te komen. En ook al werden er soms keuzes gemaakt die in mijn opzicht niet logisch waren, kan ik alleen maar mijn volle waardering voor de tomeloze inzet van alle begeleiders uitspreken.





26 juli.

Parijs.

Vanmorgen wakker geworden in Parijs, uit een droom die Tour de France heet. Langzaam begint het tot me door te dringen wat ik nou eigenlijk gedaan heb. Het was een waanzinnig mooie uitdaging, niet alleen deze drie weken, maar ook de weg er naar toe. Met nadruk op waanzin. Maar wel een die me weer verder heeft gebracht in het leven. In de categorie "Mag ik dat zeggen? Ja dat mag ik zeggen:" ik ben best wel trots!

Maar vooral gelukkig dat ik de mogelijkheden heb om dit te kunnen doen en blij dat het gelukt is.

De support soms uit totaal onverwachte hoeken was hartverwarmend en draagt bij aan het besef dat dit toch iets meer is dan alleen een fietsvakantie van drie weken: om het in de woorden van [Pascal](https://www.facebook.com/pascal.kolkhuistanke?fref=mentions) [HYPERLINK "https://www.facebook.com/pascal.kolkhuistanke?fref=mentions"](https://www.facebook.com/pascal.kolkhuistanke?fref=mentions) Kolkhuis Tanke te zeggen: De magie van de Tour de France!

Hartelijk dank!!

