

Dutch Capitals Tour 2012: 1425 km non-stop. Een lange tocht, een lang verhaal!

### START MET EEN GOUDEN RANDJE.

Eindelijk moest het dan maar eens gaan gebeuren! Woensdag 15 augustus: kwart voor zes op, alleen de 40 klaargemaakte boterhammen en de Petflessen met sportdrink (1 1/2 liter) en water (1 liter) moesten nog in de bagagepunt geladen worden. Zeven uur de trein naar Den Haag. Met randstadrail kwam ik om 9 uur in Zoetermeer aan en om 9.15 uur bij de startplaats. Plaatje met startnummer op de fiets bevestigd. Stempelboekje (je kostbaarste bezit tijdens de rit) goed opgeborgen. Om 9.30 uur de “briefing” (rijd voorzichtig en houd je aan de verkeersregels). Toen kreeg de voorzitter van de wielervereniging het woord en reikte een beker uit aan de enige vrouwelijke deelneemster: Evelien! Toen nog een beker voor de oudste deelnemer: Jaap! In mijn dankwoord heb ik gezegd dat oud worden geen verdienste is: dat gaat vanzelf! Maar het organiseren en route uitzetten is voor Leo en Guus 1 1/2 jaar werk geweest. Dát is wel een verdienste en ik vraag daarvoor een 2 x zo lang applaus! En hebben ze toen hard geklapt? Ja nou...! Naar de fietsen. Metertje op nul, GPS aan, hartslagmeter aan en START.

### DE EERSTE 300 KM.

Je moet je echt beheersen om niet te hard van start te gaan. Met een kruissnelheid van 20 à 22 km/uur Evelien, Harold en ik via het laagste punt van Nederland bij Moordrecht (hoi Frans en Ali!) naar Middelburg met Oosten wind, dus grotendeels met de wind in de rug! In Middelburg zien we de (onweers)bui al hangen en als we de stad uitrijden is de oostenwind een vlagerige zuidwester geworden. Dat gaat zeer voorspoedig. Regen krijgen we nauwelijks en bij de controle in Ossendrecht liggen ze al een uur voor op ons tijdschema! Bij het ochtendgloren stempelen we in ‘s-Hertogenbosch.

### DE GROTE TELEURSTELLING.

Op het traject naar Maastricht zit niet alleen de zuidenwind tegen, maar ook de hitte. Harold krijgt last van pijnlijk brandende voetzolen en Evelien krijgt braakneigingen. Het tempo gaat er volledig uit en de opgebouwde reserve verdwijnt als sneeuw voor de zon en verandert zelfs in een uur achterstand... Met pijn in het hart en vele tranen over mijn wangen moet ik mijn compagnons achter mij laten. Even later besluiten zij uit de tour te stappen en regelrecht naar familie in Sittard te rijden. Jan van Osch, een randonneur die vanaf Helmond met ons meereed “voor de gezelligheid”, ontpopt zich als mijn “mental coach” en ware vriend: in (tijd)nood leert men zijn vrienden kennen.

### HET ZWAARSTE TRAJECT : MAASTRICHT – VAALSERBERG – SITTARD.

De eerste V (vastberadenheid) maakte indruk op Jan en als kenner van elke helling coachte hij me over de Mergellandroute. In het zicht van de Vaalserberg dronken we snel een kop koffie en een cola en voor het eerst van mijn leven kwam ik fietsend de Vaalserberg op naar het Drielandenpunt, dus zonder te moeten lopen! Precies op het moment dat ik mijn fiets daar neerzet om te gaan stempelen, belt organisator Leo: waar blijf je? waar ben je? In vliegende vaart dalen we af naar Vijlen, waar we Leo treffen die met een begrijpende blik mijn officiële doorkomsttijd noteert: 18.45 uur: 2 minuten binnen de limiettijd!

### OP NAAR GRONINGEN.

Jan fietst mee tot Sittard. En passant bedwingen we fietsend de top van de Hulsberg en tijdens de afdaling (een mooie rechte overzichtelijke weg) bereiken we onze topsnelheid van 63 km/uur! In Sittard gaat Jan regelrecht naar het station en ik wordt door Evelien opgewacht om mij naar haar familie te geleiden.

De tweede V (veerkracht) komt nu in het vizier, want ik moet nu alléén keuzes maken om veilig en gezond weer thuis te komen bij Fetsje. Na één nacht niet slapen met aansluitend het zware traject door Zuid Limburg, voel ik dat ik niet in staat zal zijn om nóg een halve nacht door te rijden tot Venlo. Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan: eerst 3 uur slapen in

Sittard. Ook de warme maaltijd en douche doen mij goed. Met frisse moed ga ik alleen de nacht in. De herwonnen vrijheid (derde V) en het gebruiken van m'n verstand (vierde V) deden mij goed. Tussen Venlo en Nijmegen kies ik er bewust voor om op de weg te gaan rijden i.p.v. op het smalle fietspad met onverwachte bochten, omhooggewerkte boomwortels en zonder reflecterende witte strepen. Zou ik aangehouden worden dan beroep ik mij op goed zeemanschap, want in de scheepvaart is dat een alles overstijgende regel om aanvaring te voorkomen. Om aanrijding met een boom te voorkomen, vond ik deze keuze echt verantwoord en verstandig. Bovendien schoot het lekker op, want ik moest die vrijdag drie uur achterstand zien om te bouwen naar een voorsprong, zodat ik in Zwolle weer 3 uur kon slapen. Want dat was mijn nieuwe plan geworden: aan het begin van de nacht 3 uur slaap pakken (in Sittard, Zwolle en Hoorn) en dan over verlaten wegen stevig doorrijden en overdag tijdens de grootste hitte (30° C) wat kalmer aan doen.

Een andere belangrijke strategische zet was, om niet meer op de snelheid van mijn km-teller te rijden maar op m'n hartslag. Dat had ik tijdens de LEL (Londen-Edinburg-Londen) in 2009 ook gedaan en is mij opnieuw prima bevallen: ik hield mijn inspanningsniveau op 90 à 95 slagen per minuut. Bij tegenwind reed ik dan ±22 km/u en bij wind mee ±28 km/u.

Een ander belangrijk punt tijdens deze tocht is de mentale steun geweest die Jan van Osch mij gegeven heeft. Ieder traject belde hij me "even"(!) op. Tijdens lange afstanden fietsen krijg ik n.l. iedere dag wel een huilbui: de spanning ontladaat zich en het werkt zeer beyrijdend! Jan zegt: "Fietsen is emotie". Ik zei: "Muziek is ook emotie" en Jan kan als beroepsmusicus uitstekend met emotie omgaan.

### DRIE ANEKDOTES.

1. Bij de fietsbrug van Nijmegen zijn werkzaamheden. Gelukkig stand het hek aan het begin van de brug wel open. Maar aan de andere kant van de brug (bij de trap) werd een soortgelijk hek juist weer dichtgezet. Ik vroeg aan de bouwvakker of ik er nog even door mocht. Maar dat kon niet want verderop lagen er drie brugdelen uit... en zojuist was een werkauto gepasseerd en de chauffeur had het hek aan het begin van de brug open laten staan. Sorry voor het ongemak! Ik legde de man uit waar ik mee bezig was en hij bood spontaan aan me met de fiets de steile trappen af te helpen!

2. In Arnhem was de stempelpost aan de overkant van een drukke weg met middenberm. Tijdens een stoplichtpauze holde ik naar de overkant, en knotste vrij hard over de middenberm. Terwijl ik in de rij stond bij de kassa voor een stempel, kwam er een mevrouw naar mij toe en zei: "Meneer, die is toch van u?" en gaf ze mij m'n mobile telefoon terug. Die was ik dus verloren en zij had hem zien vallen uit mijn stuurtasje bij de middenberm en ook gezien dat ik erg moe was en het niet had opgemerkt!! Al weer een engel op mijn pad!

3. Bij Franeker reed ik een lange helling van een brug af. Ja, dan maak je even vaart: ik schat 35 km/u. Onderaan moest ik iets afremmen i.v.m. tegenliggers. Maar mijn achterrem blokkeerde en ik maakte een enorme schuiver, eerst naar links, toen naar rechts en toen rollebolde ik als een voetballer over het pad en...kon – wel erg geschrokken - zonder letsel opstaan! Mijn fiets was ook nog heel, alleen een kras bovenop het deksel van mijn bagagebak herinnert mij aan dit voorval!

### SLAAPAANVALLEN.

Tussen Groningen en Leeuwarden heb ik er twee gehad. Je hebt dan steeds grotere stuurcorrecties nodig om op je eigen weghelft te blijven. Dan moet je gewoon een half uurtje in de berm of op een bankje gaan liggen slapen. Ik zet dan wel de wekker van mijn mobieltje...! Maar omdat het zo heet was werd ik drie keer door bezorgde voorbijgangers gevraagd of ik me wel goed voelde.... Dat schoot dus ook niet erg op. Op de Afsluitdijk kreeg ik m'n derde slaapaanval, maar toen weer ik wakker gehouden door zwermen van duizenden muggen...!

### ZWOLLE.

Om 7 uur 's avonds kwam ik na 300 km vanaf Sittard in Zwolle aan. Harold, Evelien en haar moeder vingen mij zorgvol op en vulden mijn kofferbak met boterhammen en drinken tot aan Zoetermeer, controleerden de bandenspanning en luisterden belangstellend naar mijn verhalen. /na

eten, douchen, schone kleren en slapen, reed ik om 23:30 uur weer verder.

#### EMMEN –GRONINGEN –HOORN.

Overdag had ik het zwaar met hitte, tegenwind, slaapaanvallen en bijna-ongeval (zie anekdote 3), maar door wind van zee kreeg ik vanaf Den Oever de wind achter en kon ik tot Hoorn lekker doordouwen. Die dag reed ik 329 km en om 9 p.m. kon ik stempelen, eten, douchen en slapen.

#### SPEKTAKEL.

Alle randonneurs klagen over de eentonige Houtribdijk van Enkhuizen naar Lelystad. 's Nachts rijdt dat fietspad extra moeilijk, want het is smal en heeft als enige oriëntatie een stippellijn in het midden terwijl het aardedonker is. Op eenderde afstand is een haventje met oprit voor auto's. Plotseling reed ik de autoweg op doordat het fietspad daar over +- 50 meter geen stippellijn had.... Plotseling een zee van ruimte met 4 reflecterende strepen, reflectors en hectometerbordjes voor me, maar ook een groene middenstreep, d.w.z. een 100-km weg. Tegelijk realiseerde ik me dat ik over de eerste kilometers geen enkele auto gezien had (het was 3 a.m.) en dat ik tot de bocht bij Lelystad geen enkele tegenligger zag aankomen. Het besluit was snel genomen: als nachtelijke fietser laat ik mij niet langer discrimineren. Dus verliet ik het smalle pad (waar ik het gevaar liep te vallen en dan geen hulp te kunnen krijgen) en ging prinsheerlijk op de autoweg rijden. Met mijn uitstekende verlichting –die tot minstens 500 meter reikt- reed ik ontspannen, met de wind in de rug binnen het uur naar Lelystad. Vóór mij kon ik de sluis bij Lelystad zien liggen en in mijn achteruitkijkspiegel zag ik de oranje verlichting van het aquaduct bij Enkhuizen. Van achter ben ik goed zichtbaar door dubbel achterlicht (waarvan één knipperend) en reflectiestrepen op mijn staartpunt en helm. Bij Lelystad-haven zag ik twee andere randonneurs. Zij reden in een hoger tempo dan ik en al snel waren zij uit 't zicht. Op de lange Markermeerdijk van Lelystad naar Almere besloot ik meteen dezelfde tactiek toe te passen: niet op het smalle fietspad maar op de brede gemarkeerde autoweg. Al snel had ik de twee andere randonneurs weer ingehaald en in mijn achteruitkijkspiegel zag ik dat ze mijn voorbeeld volgden. De twee witte fietslichten zag ik steeds dichterbij komen... tot een meter of vijftig... toen schakelde ik nog een tandje hoger en gaf gas! Bijna aan het eind van de dijk had de hijgende achterligger mij ingehaald, kwam naast mij rijden en zei: "Jaap jij moet nooit meer zeggen dat je niet hard kunt doorrijden! Na deze stunt ben ik weer alleen verder gereden, maar tussen Almere en Utrecht kwam ik wel in een vreselijke dip terecht, want ik had mij helemaal leeg gereden. Na een sanitaire stop (gistingsdiarree t.g.v. veel zoete sportdrink), een boterham eten, 2 zakjes O.R.S. drinken en een kwartiertje in de berm zitten, ging het wel weer.

#### UTRECHT –AMSTERDAM –HAARLEM.

Op zondagmorgen langs de Vecht fietsten veel dagjesmensen met maar halve aandacht voor de weg, en nog minder voor een snel rijdende ligfietser. In Maarssen op de woonboot van de weduwe van mijn dienstvriend Jan even koffie en een liter koud water gedronken en gezellig even kletsen, maar weer snel door. Langs de Loenersloot was het een stuk rustiger, maar zeker zo mooi en vredig. Langs de Amstel was het weer erg druk, met name ook veel snorfietzers waarvan de meesten boven de 30 km/u rijden. In Haarlem is de Bakenessergracht een zijwater van het Spaarne. Dus 200 meter van de route af kon ik zondag tussen de middag bij mijn dochter Renske pastaschotel eten. Dat gaf voldoende energie voor de laatste 100 km.

#### DUINEN EN BOULEVARDS.

Wat een drukte in en naar Zandvoort / Noordwijk / Katwijk! Maar ja, stapvoets rijden was er voor mij niet bij. Met veel belgerinkel, gebruik van mijn claxon lumineux en af en toe een luide gil moest ik mijn weg door de menigte banen. Al met al kon ik redelijk goed doorrijden en om 18.25 meldde ik me bij de finish, dus 103½ uur onderweg geweest (5½ uur binnen de limiettijd) en met 71 rij-uren (op de fietscomputer). Mijn gemiddelde rijnsnelheid was 19,85 km/uur en mijn reissnelheid was 13,66 km/uur.

#### MET DE TREIN TERUG NAAR GOES.

Die reis verliep niet vlekkeloos. Het voorste fietsbalkon was vol met 3 fietsen. Toch mijn fiets er bij gepropt. In Den Haag H.S. naar achteren gehold, maar ook daar was het balkon stampvol met koffers van Schiphol-reizigers. Ik moest blijven staan tot Rotterdam en daar ben ik net wel/ net niet flauwgevallen met heftig transpireren en wit wegtrekken. Conducteurs er bij; die wilden mij laten uitstappen voor frisse lucht! Toen ben ik toch maar even op mijn arts-strepen gaan staan en na wat drinken, pepermuntjes en een boterham eten kon ik mee tot Goes. Daar konden Fetsje en ik elkaar gelukkig en gezond in de armen sluiten.

#### SLOT.

Het herstel verloopt vlot. Mijn dag/nacht-ritme is nog wat verstoord. De tintelingen in mijn voorvoeten verbeteren al wat. Mentaal voel ik mij bevrijd van een bijna monomane last van de laatste anderhalve maand die geheel in het teken van deze prestatietocht stond. Nu komt er weer ruimte voor diversiteit: Fetsje, pensioen, huis, kerkenwerk, rolstoelwandelingen, huisbezoeken, zeilen, kerkwacht, oud papier ophalen, kerkautodienst, duofietsen met bejaarden, enz., enz. Nee, van vervelen heb ik geen last, zolang als ik gezond mag blijven!