

Missie volbracht

Vrijdag 13 augustus stond al een aantal maanden genoteerd als de dag waarop ik mijn mentale en fysieke weerbaarheid zou testen door 500 km te fietsen binnen 24 uur. Het doel: geld inzamelen voor Kom Op Tegen Kanker.

Door een kleinschalige mailcampagne heb ik inmiddels ongeveer 1800 euro verzameld en de teller loopt nog.

Voor zij die nog niet op de hoogte zijn: de missie is volbracht.

Hij/zij die geïnteresseerd is in meer informatie over mijn tocht kan hieronder verder lezen.

De anderen kunnen stoppen met lezen en iets nuttigs doen.

De voorbereiding

Om me voor te bereiden op een tocht van 500 km heb ik, naast een aantal korte ritjes, dit jaar 18 keer de kaap van 100 km gerond. Daar waren slechts 3 ritten bij die de 200 km overschreden en in een tocht passeerde ik de 300 kilometergrens.

De laatste maanden werden de langere trainingen echter verstoord door zadelpijn. **Gevoelige lezers dienen nu de rest van deze alinea over te slaan.** Cru gesteld leek een deel van mijn achterwerk soms op roadkill: een meermaals overreden en niet meer te identificeren zoogdier. Mijn rechter bil werd mijn zorgenkindje, maar zwarte trekzalf en liters broekzalf (enkel tijdens het fietsen) brachten soelaas.

De laatste week

Mijn nieuwe (in februari bestelde) koersfiets is 10 dagen voor mijn tocht om 22 u aan huis geleverd door mijn fietsenmaker die erg geïnteresseerd en enthousiast is over mijn onderneming. Vermits ik een dag later voor 3 dagen ga bikepacken. Kan ik de nieuwe fiets niet testen, zeker niet tijdens een langere rit.

Enkele korte tochtjes met de nieuwe fiets veroorzaken een bekend fenomeen: zadelpijn. Maar met de nieuwe fiets rij ik minstens 1 km per uur sneller dan met mijn vertrouwde trainingsmaatje. Drie dagen voor D-Day zet ik een oud en flink ingereden zadel op mijn nieuwe aanwinst. Een test van 120 km leert me dat de zadelpijn niet opweegt tegen de bonus die de koersfiets oplevert: 1 km snelheidswinst per uur in een tocht van 20 uur levert een voorsprong van ongeveer 20 km op. De beslissing is gevallen: ik rij mijn tocht met een fiets waarmee ik slechts 200 km getraind heb.

Op woensdag, twee dagen voor mijn 500 kilometerrit, ga ik in onze tuin flink te keer met een bosmaaier. Niet de meest verstandige zet blijkt een dag later. Mijn hoofd bonst en mijn nek en schouders lijken vastgeschroefd te zijn.

Vrijdag

Om iets voor zes uur sta ik op. Is dat verstandig als je weet dat je vanaf dat moment ten minste 32 uur wakker moet blijven? Wellicht niet, maar de poetsvrouw komt om 8 uur en ik moet naar de bakker en nog wat dingetjes klaarzetten en checken of ik alles heb. Nog vervelender is dat mijn hoofd nu ook in een bankschroef lijkt te zitten. Kortom, ik voel me niet opperbest en zou op een andere dag zeker niet gaan fietsen. Net vandaag kan ik echter niet thuisblijven: ik rij om geld in te zamelen voor mensen die lijden aan kanker. Mijn kwaaltjes stellen niets voor in vergelijking met die van hen. Ik stel mij in op 24 uur afzien en ben er bij vertrek niet zeker van dat ik de aankomst ga bereiken.

Tijdens de eerste 110 km reken ik af met een goed voelbare tegenwind en wat heuveltjes in de buurt van mijn woonplaats. Na het eerste uur haal ik een pover gemiddelde van 25,8 km per uur. Ik had erop gerekend dat ik tijdens het eerste deel van mijn tocht een voorsprong zou uitbouwen op mijn schema. Aan deze snelheid gaat dat niet lukken. Een tweede tegenvaller is het deel van mijn route dat ik vooraf niet verkend heb: de weg van Boom naar Wilrijk blijkt vol rode verkeerslichten te staan. De kleur groen was blijkbaar op. Het fietspad naast deze weg is breed, maar hobbelig. Elke bobbel voel ik intussen in mijn hoofd en in mijn nek. Daarnaast zijn alle bakfiets-eigenaars uit de ruime omgeving gemobiliseerd om me in de weg te rijden. In mijn hoofd worden er weinig punten gegeven voor sfeer en gezelligheid.

Na 110 km beslis ik om wat meer snelheid te maken om op schema te blijven. Ik heb ook iets om naar uit te kijken: op kilometer 142 staat Hugues te wachten om een stukje mee te rijden. Op dat punt is mijn gemiddelde snelheid 26,3 per uur, enigszins hoopgevend. De hoofdpijn wordt echter erger, maar heeft gelukkig geen invloed op mijn benen. Samen met Hugues zet ik er flink de pas in en bij kilometerpaal 180 rij ik verder naar Hasselt waar Bart, mijn nachtelijke motard wacht. Het is inmiddels pikdonker. Ik race naar Hasselt en kom na 207 km een half uur vroeger dan verwacht aan. Mijn gemiddelde snelheid is inmiddels gestegen tot 26,8.

Een paar sandwiches en een cola kikkeren me op. Ik heb het nemen van een pijnstillertablet uitgesteld tot nu. De pijnstillertablet combineer ik met een cafeïnepil die ik heb gekregen van een geroutineerde afstandsrijder die liever anoniem blijft. We rijden de nacht in. Bart op een Vespa, ik op 5 cm van zijn nummerplaat. We hebben dit een keer geoefend, ook 's nachts. Die oefening leerde me dat op deze manier fietsen veel vergt van je concentratie en dat het vertrouwen in de motard groot moet zijn. Op kilometerpunt 251 stoppen we even om (zeer bescheiden) te vieren dat ik halfweg ben. En het goede nieuws houdt niet op: mijn hoofdpijn is verdwenen, ook uit mijn nek en schouders zijn de schroeven verwijderd. Ik krijg een enorme boost en ik ben er nu van overtuigd dat ik mijn missie kan afronden.

De nacht vliegt voorbij en ik heb een flinke voorsprong op het mijn schema. 352 km staan er op de teller. Het gemiddelde is gestegen naar 27,2 per uur.

Het is 5u30. Ik eet wat en heb zelfs tijd om een half uur met mijn benen omhoog te liggen. Ik slaap 3 minuten en word wakker van een snurkgeluid dat ik zelf produceer.

De volgende etappe gaat naar Maaseik, waar ik de laatste 100 km begeleid wordt door een aantal Hobbelige Stoppers (de fietsclub die elk jaar meedoet aan de 1000 km voor Kom Op Tegen Kanker). Bart, de motard, heeft beslist dat hij meefietst tot in As. In Genk moet Bart hijgend toegeven dat ik te snel rij voor hem. Ik bedank hem voor zijn excellente begeleiding (bij deze nogmaals). Ik laat in As aan de Hobbelige Stoppers weten dat ik een flinke voorsprong heb op mijn schema. Dat veroorzaakt een kleine paniecreactie want ik kom een aantal van hen om 8u30 tegen wanneer ik bijna in Maaseik ben. We zouden de laatste 100 km aanvatten om 9u45. We houden dat schema aan. Ik fiets naar Maaseik om een cola te kopen bij Belinda (eigenaar van een krantenwinkel en Hobbelige Stopper). De cola krijg ik gratis. Dan rij ik naar mijn werkplek waar ik mijn zoveelste energiereep combineer met cola. Voor de vierde keer in 20 uur vet ik mijn broek in en ben ik klaar voor de laatste 100 km.

De kilometerteller staat op 402 en het gemiddelde is gestegen naar 27,4 per uur.

De laatste 100 km fietsen er 7 Hobbelige Stoppers mee. De pees wordt er opgelegd en voor twee Stoppers gaat het te snel. We rijden verder met zijn zessen. Een van de overgebleven Stoppers heeft een mindere dag en op een gegeven moment rij ik naast hem en vraag hem of het nog gaat. Hij antwoordt: "Sympathiek dat je het vraagt, maar eigenlijk zou ik dat aan jou moeten vragen." Op dat moment heb ik 470 km gefietst en realiseer ik me dat ik de beste benen ooit heb. Om 14u komen we aan bij De Sjeiven Dörpel waar er behoorlijk wat volk op ons, of mij, staat te wachten. Er hangt een spandoek met een aanmoedigingstekst en een prachtige getekende fiets (bedankt Anja). Er zijn bloemen, schouderklopjes, vrienden en kennissen. Kortom een ontvangst die ik zeer erg waardeer en die ik totaal niet had zien aankomen.

Uiteindelijk heb ik 502,94 km gereden aan een gemiddelde snelheid van 27,6. Ik ga niet ontkennen dat ik heel erg trots ben op deze prestatie.

Ik ga zaterdagavond rond 23 uur slapen. Ik ben ongeveer 40 uur wakker geweest. Zoals eerder gezegd heb ik een cafeïnepil genomen op vrijdag rond 23 uur en ook nog een op zaterdag 6 uur. De samenstelling van deze pil is wellicht geheim en van mijn dealer (de anonieme geroutineerde afstandsfietsers) heb ik inmiddels vernomen dat hij die pillen in Nederland in een natuurwinkel (ik twijfel om het vorige woord met aanhalingstekens te schrijven) heeft gekocht. Ik mijd in elk geval de komende dagen elke dopingcontroleur.

The Day After

Ik sta om 7 uur behoorlijk uitgerust op. Mijn fiets heb ik gisteren nog gepoetst en ik geef hem een smeerbeurt.

Om 10 uur rij ik een tochtje van 61 km. De benen zijn iets minder goed dan de vorige dagen, maar ze zijn niet kapot. Mijn billen zijn nagenoeg ongeschonden gebleven.

Bij deze dank ik elke lezer voor haar/zijn aandacht. Iedereen die mijn rit gesponsord heeft bedank ik nogmaals hartelijk.

Bart, mijn motard, verdient een klein standbeeld.

Alle Hobbelige Stoppers bedank ik voor hun steunende woorden en fietsende benen en ook voor de omkadering bij aankomst.

Verder bedank ik iedereen die ik vergeten ben te bedanken.

Groeten,

Alain