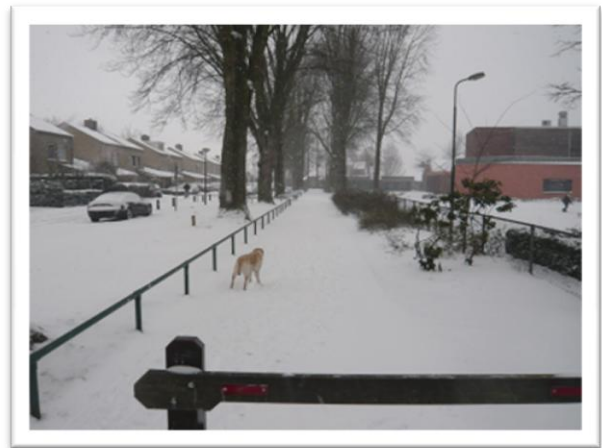


**December 2009** – Ik heb het er met Karel de laatste tijd al vaker over gehad: het komende seizoen moeten we er nog maar eens tegenaan. Een kilo of zeven afvallen – voorlopig geen bier meer dus en geen snoeperij, viermaal per week trainen, ook als het rottig fietsweer is, en half juni vlammen op de Mont Ventoux. Slappe klets met een ondertoon van: “Kom op, man, we worden oud, we groeien dicht, er moet iets gebeuren. Als we met enig gezag mee willen blijven praten over die berg, dan moeten we echt iets doen!”

1 Januari, hebben we elkaar beloofd, op 1 januari gaat de knop om: minder consumeren, tot half maart driemaal in de week stampen en zweten in de spinningzaal met veel te veel herrie aan je kop, natte plekken op de vloer en een doorweekt shirtje en daarna niet al te gauw denken dat het te mottig weer is om buiten te fietsen.

**Zondag 27 december 2009** – En we zijn begonnen. We hadden wel voorzien dat het lijf na de kerstdagen om actie zou schreeuwen en daarom keken we uit naar de marathon die Sportcentrum De Beek na veel aandringen van de spinners organiseert: *derde kerstdag*, na de twee kerstdagen nu een echte zondag, gaan we vier uur fietsen. Binnen, dat wel, maar gezien de kou en de winterse wegen van de laatste tijd een prettig alternatief.



Een beamer die onze videofilms van de beklimmingen en afdalingen van de Mont Ventoux groot op de witte muur projecteert, 26 spinningbikes,

een voortreffelijke catering, denderende muziek, "Billen boven het zadel en let op je houding!" en rammen maar; langzaam maar zeker verdwijnt het beeld in de spiegels achter druipende condens.



Vier uur na de start voelen de benen uitstekend, maar protesteert het zitvlak en doen de handen zeer: werk aan de winkel dus...



Na afloop drinken we nog een bakkie aan de bar, waar de sterke verhalen loskomen. Veel mensen hebben last van het zitvlak – de gerieflijke bank in de huiskamer leent zich momenteel blijkbaar beter voor een lange zit dan de toch wat hardere fietszadels.

Twee deelnemers – invités van één van de vaste spinners – kopen de vijfde druk van *De kale berg – op en over de Mont Ventoux*. De 50% korting die we geven, weegt blijkbaar op tegen het feit dat er een ietsie pietsie minder informatie in staat dan in de zevende druk.