



## Maandag 5 juli 2010 – Achterlijke wereld

Om 16 u 30 vertrekken we voor een duurrit. Over de lange, rechte wegen dwars door wat men hier *de polder* noemt – in feite de oude uiterwaarden tussen de Maas en de wat hoger gelegen zandgronden van Brabant – fietsen we naar de dijk.

De zon schijnt, maar het waait behoorlijk. Als gebruikelijk hebben we de wind nu eens voor, dan weer opzij. "Aan de overkant hebben we hem straks mee," lacht Karel. Ik kijk mijn kompaan streng aan: "O ja?" – we weten wel beter. De dijk kronkelt aan de Gelderse kant ver van de rivier af en komt dan weer terug naar het water, om even later opnieuw naar het noorden af te buigen en een end verderop weer etc. etc. Nu eens wind tegen, dan weer voor dus, net als aan deze zijde.

Op de Gelderse oever heb ik het niet zo naar mijn zin. De benen draaien getrouwelijk hun rondjes, maar de geest wil niet mee. En het is nog ver, naar Ravenstein.

Tussen Hedel en Kerkdriel gaat het gas er een beetje op; we rijden dat stuk op ongeveer 82% van ons vermogen.

Ik ben blij als we de Sint-Andriessluis passeren; tweehonderd meter verderop lonkt het vertrouwde pauzebankje. We parkeren de fietsen en genieten, kauwend op een broodje en een reepje, van het altijd boeiende geschuif van de schepen op de Waal.



“Gek idee eigenlijk,” zegt Karel, naar de overkant van de rivier wijzend. “Eén flinke sprong en we zouden bij wijze van spreken bij Ruud aan kunnen schuiven om mee te eten.” Ophemert is hemelsbreed inderdaad slechts een paar kilometer, maar om er te komen zouden we toch een stevig eindje moeten fietsen.



Ik drentel wat rond het oorlogsmonumentje. Twee gasten van negentien jaar, hier gesneuveld. Ben je negentien, word je naar een vreemd land gestuurd om te vechten en schieten ze je gewoon dood. Achterlijke wereld.

Bij Batenburg pauzeren we nog een keertje, opnieuw bij een oorlogsmonument. Een simpel, maar in mijn ogen heel mooi gedenkteken. Als je hier vanaf het bankje het terrein overziet, is het niet moeilijk je de laatste ogenblikken van de bemanning van de bommenwerper voor de geest te halen.



De molen van Dieden (NB),  
gezien vanaf het oorlogsmonument  
bij Batenburg (Gld)

Door naar Ravenstein. Na de brug over de A50 verhogen we het tempo weer tot 80% om dat de rest van de rit aan te houden: via Herpen en Huisseling en door Herperduin naar Heesch. Ondanks de hitte wordt het zo toch nog iets van trainen.

Thuis leest Karel zijn cijfertjes af: 4 u 6' zuivere fietstijd – 96,4 km – 26 km/u gem. – 3614 Kcal. – gem. hfr. 69. Mijn eigen gegevens weet ik niet: ik ben mijn dure Polar al een tijdje kwijt...

## Woensdag 7 juli 2010 – De Jabulani, de hele Jabulani en niets dan de Jabulani

Niet al te ver van huis en niet al te lang onderweg; om 20 u 30 moeten we weer terug zijn: vanavond wordt Duitsland – Spanje gespeeld.

Ik loop nog altijd niet bijzonder warm voor het WK, zeker niet voor de wedstrijden waar Nederland niet bij betrokken is. Nu ben ik sowieso geen voetbalfanaat, maar volgens mij verzet ik me deze weken al dan niet bewust vooral tegen de giganteske aandacht die aan het evenement wordt besteed. Gedurende de zes weken dat de Jabulani rolt, bestaat het leven alleen nog uit voetbalwedstrijden en eindeloos leeg gepraat over helemaal niks. En als je dan die overspannen reacties van veel supporters ziet, de macht van Blatter c.s. in ogenschouw neemt, vaststelt dat complete samenlevingen knarsend en piepend tot stilstand komen omdat tweeëntwintig vaak over het paard getilde gasten tegen een bal trappen... Maar goed, uit deze wedstrijd komt de tegenstander van Nederland voor de finale en dat wil Karel graag zien, en dat snap ik wel. Met wat leesvoer erbij ga ik de wedstrijd ook volgen.

Bij *de Fraters* in Oss klinkt er een luide claxon: Jaap komt ons uit Heesch tegemoet, met dochter Wieneke terug van de zwemles in Heesch.

## Donderdag 8 juli 2010 – Lege geest

Net als afgelopen dinsdag onderwerp ik de spieren aan de weerstand van een stuk of negentien apparaten. Het is erg warm in de sportschool; de airco kan de drie-, vierendertig graden niet helemaal buiten houden. Maar de oefeningen lopen goed. Ik weet ondertussen wel waar mijn grenzen liggen en dat ik die zeker niet moet overschrijden. Met name rug- en buikspieren functioneren ondertussen een stuk beter dan voorheen en dat is tijdens langere fietstochten goed te merken. Ik geloof niet dat ik ze bewust aanspan of zo, maar ik heb na een kilometer of zestig fietsen in elk geval geen of weinig hinder meer van een pijnlijke onderrug. Mooi meegenomen!

Onnodig toe te voegen dat na een kleine twee uur fitnesssen een lege geest mee naar huis gaat. Heerlijk...

## Zaterdag 10 juli 2010 – Eindconclusie

Het wordt misschien eentonig, maar de thermometer weet voor de zoveelste keer deze zomer niet hoe hij het heeft: als we om 14 u 00 de schoenen vastklikken, staat het kwik tegen het 34°C-streepje. Dat betekent natuurlijk dat we afzien van ons voornemen een schemaatje af te werken met snelheid, interval, Steigerungen en wat dies meer zij; dat

lijkt ons niet zo goed voor het gestel. We gaan een duurritje maken, besluiten we, en we houden de hartslagmeter zorgvuldig in de peiling.

Zo gezegd, zo gedaan. Om de spieren niet geforceerd op temperatuur te brengen en geen zonnesteek op te lopen fietsen we keuvelend en kletsend (ja, ook over voetbal!) in de bloedhete zon richting Reek en de afslag Escharen. Opmerkelijk: de acht ijsklontjes die ik in beide bidons heb gedaan met het idee in ieder geval een poos over lekker fris water te kunnen beschikken, zijn na vijftien minuten al helemaal gesmolten.

In verband met de tijd – we hebben drie uur in totaal tot onze beschikking – slaan we bij Escharen niet af naar Heumen, maar rijden we door naar Velp.

Eenmaal op de dijk stel ik voor de inspanning iets te verhogen. Karel zit met zijn hartslag vandaag standaard een slag of vijf dicht bij de ext. duur dan ik, dus ik neem de kop *en sta die niet meer af*, zoals dat zo mooi heet.

Ik zit met volle teugen te genieten. Heerlijk hfr 70% / 90 tpm draaien, niet zoals meestal constant opletend en oersaai naar Karels achterwiel c.q. derailleur starend, maar gewoon vrijuit rijden. Wat een genot!

In Ravenstein zoeken we voor een korte lunchpauze (nou ja, lunch...) een bankje op. De warmte valt als een dikke winterdeken op ons neer: stil zittend in de schaduw voel je de hitte veel nadrukkelijker dan fietsend in de zon.



Kunstwerk in de gracht van Ravenstein (zie ook de laatste pagina)

Meteen na de pauze pakken we de draad weer op: met een hfr van iets over de 70% trappen we richting Megen. De laatste kilometers leggen we af als een soort Steigerung die eindigt met een hfr van 93%. Tsjonge, wat gaat dat lekker!

In Megen zelf nemen we beleefdheidshalve iets gas terug, maar dan gaat-ie weer in hoog tempo door naar Macharen. Dat dorp wordt in de verslagen heel vaak genoemd, maar staat vrijwel nooit op de foto. Op Karels advies doe ik daar vandaag dus maar eens wat aan.



Macharen met het Burgemeester Delenkanaal

En verder gaat het, weer in gestrekte draf, naar *de Fraters* in Oss en vandaar rustig uitrijdend naar huis.

Bij de voordeur stellen we vast: ondanks de hitte hebben we geweldig lekker gefietst.



Kunstwerk De Voetballende Fraters

Karels Polar meldt dat hij ruim 2100 Kcal heeft verstoekt, mijn horloge beweert dat ik 1509 Kcal heb verwerkt. Rare verschillen, als je het mij vraagt.

Ter informatie: het restje in mijn bidon is uitstekend geschikt om in af te wassen; een beetje Dubro erbij is voldoende, het water is warm genoeg.

~ ~ ~

Wel, dit verslag is het laatste van deze toch tamelijk lang geworden reeks, het is mooi geweest. Als we het geheel later nog eens teruglezen, krijgen we een aardig overzicht van de voorbereidingen op de tiende expeditie naar de Mont Ventoux gedurende de winter en de lente, van onze vakantie in Frankrijk, begin juni, en van de eerste weken afkicken daarna in juni en juli 2010.

Eindconclusie? De voorbereidingen waren goed. De winter van 2009/2010 hebben we trouw driemaal per week gespind. De maanden daarna hebben we met grote regelmaat en doelgericht drie keer in de week buiten getraind. Ikzelf heb daarnaast veelvuldig gefitnest.

Het verblijf in de Vaucluse is, als altijd, buitengewoon plezierig geweest, maar de kale berg heeft zich niet zomaar gegeven: we hebben er veel moeite mee gehad.

Waar dat aan gelegen heeft? We weten het niet precies. We waren sterk genoeg, dus misschien hadden we te weinig duurvermogen opgebouwd. Maar ja, er bestaat meer in het leven dan fietsen, vinden wij; de beschikbare trainingstijd is gelimiteerd, het werk gaat voor het meisje en om nu je huwelijk op te offeren aan een betere voorbereiding op een weekje vakantie, dat is ook zo wat...

Zolang we met veel plezier trainen voor en genieten van ons verblijf in Bedoin, gaan we gewoon door. Dan maar niet in één ruk naar de witte toren. En laten we niet vergeten: ook in de directe omgeving van de Ventoux valt gigantisch mooi te fietsen.

