



ovo

Stilstaan in beweging

Velosofie

Christiaan Warger

Stilstaan in
beweging



Stilstaan in beweging

Velosofie

Christiaan Warger

© 2026 Christiaan Warger

Eerste druk oktober 2026

Eindredactie: Femke Tesselaar

Fotografie omslag: Wouter Roosenboom

Art direction: Niels Luigjes

Opmaak: Ralph Koridon

ISBN 9789083760803

NUR 323

Alle rechten voorbehouden.

Tekst- en datamining niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver/uitgever.

Gufo Cycling

Voor mijn vader †

Inhoud

Proloog	11
Gooische rijkdom	15
Het heilige bos	19
Fietsen? Dat kan ik al	21
Een ode aan de herfst	25
Waarom je juist moet fietsen als het regent en hard waait	29
Shit het regent!	31
De zegen van ijskoude handen	33
Warmte in de winter	35
Groots genieten in de koude regen	39
Voor het eerst winterkamperen	41
Afzien 2.0	45
Slippend door het leven	49
Ik werd ingehaald	53
Snelheid bepaalt meer dan je denkt	55
Gravel aso's	59
Non-verbaal fietsen	63
Stoppen met burgers?	67
Mul zand	71
Fietsen tussen 2 werelden	73
De 'gravelrider' bestaat niet	77

Met de fiets naar de Eerste Wereldoorlog	81
Vallen en opstaan met een leuk idee	85
Zo min mogelijk sturen	89
Soms loopt het anders	93
De magie van heuvelop	97
Slow Gravel Riding	101
De fiets als bureaustoel	105
Stel niets te lang uit	109
Zoef de herfst	113
Het jaar goed beginnen	117
Hoe groots klein kan zijn	121
Een ode aan lange afstanden	123
Nog niet uitgefietst	125
Dankwoord	129

Gravelrides.cc

De mooiste gravelride begint met een goede route. Die moet lekker veel offroad kilometers bevatten en onderweg wil je verrast worden door de natuur en de omgeving. Een beetje modder en mul zand zijn welkom en af en toe een stukje single track is voor de afwisseling ook leuk.

En met de nodige regen en wind wordt je gravelrit helemaal een avontuur.

Maar er is meer dan de natuur, de elementen en de route alleen. Fietsen is ook de ideale manier om stil te staan terwijl je beweegt. Voor even ben je verlost van alle stress, hectiek en zorgen van alledag. Dat schept ruimte voor creativiteit, nieuwe inzichten en voor zelfreflectie & bezinning op je leven..

Gufo Cycling

Proloog

In 2017 fietste ik een jaar naar alle zakelijke afspraken door heel Nederland; tot 250 km per dag. Naast allerlei positieve ervaringen kreeg ik ook last van asfaltmoeheid en een allergie voor stoplichten. De dag dat ik spontaan het bos instuurde veranderde mijn leven.

Hoewel het behelpen was met 28 mm racebandjes, was ik meteen verslaafd aan al die offroad paden in het bos. Dat dit gravel heette, wist ik toen nog niet. Wel wist ik één ding zeker: dit smaakt naar meer! Maar waar kon ik meer van die paden vinden? Dat was nog niet zo makkelijk. Ik besloot mensen te benaderen die ik had leren kennen tijdens het oprichten van Gaul! cycling for War Child en Cima Coppi Business Cycling; twee wielclubs met leden door heel Nederland. Gelukkig bleek ik niet de enige te zijn die geïnteresseerd was in deze offroadpaden; enkele fietsers die lokaal goed de weg kenden, deelden hun routes met mij. Toen ook nog de eerste gravel-

bikes van de grote merken op de markt kwamen, ging het hard.

Iedere week fietste ik nieuwe gravelroutes door heel Nederland en na enkele maanden besloot ik om de mooiste routes op een website te zetten. Dat deed ik de eerste jaren uitsluitend om anderen de moeilijke zoektocht naar gravelroutes te besparen en om de rijkdom van al die prachtige paden in Nederland te delen. Vandaag de dag zijn ze gemakkelijk te vinden, maar destijds niet. Toen Gravelrides.cc bekender werd, mede doordat ik voor Bicycling ging schrijven over de mooiste routes, groeide het aantal bezoekers van de website hard. Op het hoogtepunt bezochten meer dan een half miljoen mensen mijn website. Mede dankzij de coronamaatregelen, want veel meer dan fietsen en hardlopen mochten we een flinke tijd niet.

Na enkele jaren kwam er tijdens het fietsen steeds meer ruimte en rust voor zingeving en reflectie. Op de fiets heb je alle ruimte om stil te staan bij het leven, terwijl je in beweging bent. Reflecteren

op datgene wat je onderweg tegenkomt, wat het met je doet en wat je daarvan kan leren; ik noem het de *velosofie* van het leven.

In dit boekje vind je het resultaat van alle overpeinzingen, ervaringen en inzichten die ik opdeed tijdens de talrijke ritten in de mooiste gravelgebieden van Nederland. Ik wens je veel leesplezier toe.

Gooische rijkdom

Iedere keer valt het me weer op. Wat is het Gooi toch een fijn fietsgebied. Het zijn postzegels, maar wat een mooie natuur. Je vindt hier van alles: heide, geitenpaadjes, mooie stukken bos en veel heerlijk rijdende gravelpaden. Pure rijkdom!

Een rijkdom die je ook op een andere manier tegenkomt onderweg. Je passeert behoorlijk wat kapitale villa's. De een nog mooier en groter dan de andere. Ja, dit is geen arm deel van Nederland.

Het doet me iets fundamenteels beseffen, deze twee vormen van rijkdom zo naast elkaar. De rijkdom van de natuur is er voor iedereen en halveert ook niet als je het deelt. Samen genieten van een mooie plek maakt dat rijkdom zelfs kan toenemen. Al begrijpt niet iedereen dat laatste. Fietsers en wandelaars die hetzelfde pad delen, zie ik soms onnodig strijden om de ruimte.

De andere, materiële vorm van rijkdom is schaars. En dat leidt tot een wereldwijde competitie en

strijd om de macht. Deze competitie is zelfs het fundament van de economie. Het richt zich op waarden die schaars zijn en op het te gelde maken van die waarden. Hoe meer, hoe beter. En daar doen we allemaal, al dan niet uit noodzaak, op een bepaalde manier aan mee.

Beide vormen van rijkdom heb je ook nodig. Toch zijn we doorgaans het meest druk met de rijkdom waar we het minst van nodig hebben. Op een mooie, dure fiets - ik ben daar zelf ook gevoelig voor - geniet je niet méér van de zon en de routes door het Gooi dan op een goedkopere fiets. Een dure fiets *kunnen* kopen kan er echter wel voor zorgen dat je bijna geen tijd meer hebt om de natuur in te gaan.

Onze economie is sterk, maar veel mensen leven op een te hoge snelheid in een overspannen toestand. Overmatige stress, burn-outs, FOMO (de angst om iets te missen) en zelfs bore-outs (als je je werk of leven echt heel saai vindt) zijn inmiddels een normaal verschijnsel. De echt belangrijke dingen hebben het hierbij moeilijk.

Zaken als ruimte, rust en tijd voor vrienden, familie en je (klein)kinderen komen te vaak in de knel. Neem dus vooral de tijd om te genieten van iedere route die je fietst en voor alle andere, echt belangrijke dingen van het leven. Het is een kwestie van keuzes maken.

Het heilige bos

Nooit zal ik mijn eerste gravelrit op de Veluwe vergeten. Ik geloofde mijn ogen niet. Dit soort paden kende ik alleen van wandelen. Nu fietste ik er. Midden in het bos, ver van de bewoonde wereld. Voor het eerst in mijn leven was ik echt van de gebaande paden met mijn fiets.

Na 5 jaar graven duiken relativeringen de kop op. Hoe meer je gezien hebt, hoe minder je ergens van onder de indruk bent. In het begin keek ik mijn ogen uit, nu fiets ik er soms bijna achteloos aan voorbij. Een zware operatie zette me echter terug in de tijd, waardoor ik nu weer als een beginner rondfiets in het bos: heerlijk!

En dat blijft ergens toch de kunst, om beginner te blijven. Om de blik van degene die nog niets gezien heeft te behouden. Ervaring is natuurlijk fijn en geeft een soort van zekerheid, maar het is ook de zekerheid van een uitgeholde ervaring. De blik van degene die alles wel gezien heeft vinden we indrukwekkend en daar kunnen we

zelfs ontzag voor hebben en een beetje jaloers op zijn. Maar eigenlijk is de blik van de beginner iets om jaloers op te zijn. De beginner voor wie alles nieuw en voor het eerst is. Dat is de magische fase.

Het mooie is, je kunt die beginner blijven. Met aandachtsoefeningen en bijvoorbeeld door aan je fietsvaardigheden te werken en heel bewust bepaalde technieken toe te passen. Lekker spelen in het bos, als een kind zo blij.

Fietsen? Dat kan ik al

In Nederland krijgen bijna alle kinderen al op jonge leeftijd een fiets en na de zijwieltjes leren we echt fietsen. Voor de meeste mensen zal dat het enige moment zijn dat ze doelgericht hebben leren fietsen. Daarna is het vooral een kwestie van veel doen. Hetzelfde geldt voor een racefiets, gravelbike en mountainbike. Hoe vaker je fietst, hoe makkelijker en beter het gaat.

Je fietsvaardigheden lijken op een gegeven moment prima in orde. Tot je ziet hoe wedstrijdrenners bochten rijden en hoeveel fietsbeheersing zij hebben. Het is een verschil dat de meeste fietsers onder ons nooit zullen overbruggen. Dit verschil kleiner maken kan wel door bewust en doelgericht kennis te maken met de basistechnieken die sommige profs tot kunst hebben verheven. We kunnen dit oefenen tijdens iedere rit op de weg en in het bos. Het zal je verbazen hoeveel beter je nog kan leren fietsen. Echt goed door een bocht gaan bijvoorbeeld is

een heerlijke sensatie en voor mij inmiddels een van de krenten uit de pap van iedere gravelrit.

De eerste keer dat ik echt goed door een scherpe bocht ging, is zelfs een moment dat ik nooit meer vergeet. Ik hoor de trainer nog zeggen: “Kijk, zo neem je een bocht!” Het waren niet de woorden van de trainer die maakten dat ik het niet ben vergeten, het was de ervaring *zelf* die zo geweldig en inspirerend was.

Sindsdien zoek ik in iedere bocht die ervaring. Het is echt heerlijk om te voelen dat je fiets aanvoelt als een onderdeel van je lijf. Dat lichaam en fiets een eenheid vormen die soepel samenwerken om door de bocht te gaan of door een strook mul zand te fietsen zonder al te veel moeite. Dat je voelt hoe je banden naar grip zoeken en dat dit beter gaat als je extra gas geeft op je pedalen terwijl je handen losjes je stuur vasthouden.

Ik kan iedereen alleen maar aanraden om regelmatig (weer) als een kind op je fiets te

stappen en routes te rijden om bewust te leren fietsen. Ook vanuit het besef dat iets goed kunnen heel leuk is, maar iets leren nog veel leuker!

Leren is namelijk vooral ontdekken. Fietsen in het bos wordt spelen in het bos. En gravel is idealiter ook een ontdekkingsreis. Als je gaat fietsen als leerling dan wordt iedere rit een klein avontuur. De basistechnieken kan je leren tijdens een clinic, op het internet zijn ook veel tips te vinden en misschien ken je wel iemand die zijn fiets goed beheerst. We kunnen nog zoveel leren van elkaar.

Een ode aan de herfst

De herfst gaat me altijd te snel. Op papier duurt de herfst natuurlijk net zo lang als de andere seizoenen, maar het voelt alsof de herfst veel sneller voorbij gaat. De kleuren lijken haast voor je ogen te verdwijnen. Wat je nu ziet, is volgende week alweer anders en in het ergste geval verdwenen.

Ik verbaas me er ieder jaar weer over. Het maakt me ook onrustig. Ik moet en wil naar het bos, maar verplichtingen houden me thuis en maken dat ik maar een aantal keer kan gaan. Het is altijd te weinig en altijd te kort.

Onlangs was ik onderweg naar de eerste NK Gravel. Meteen na de afslag op de A28 richting Epe reed ik door een bos met adembenemend mooie herfstkleuren in verschillende tinten geel. Kleuren die zelfs niet verbleekten toen de zon achter de grijze wolken verdween.

Het is een schoonheid waar je als mens nauwelijks bij kunt. Ik zie de schoonheid, maar ben niet in

Dankwoord

Graag wil ik vier mensen in het zonnetje zetten: mijn moeder voor de aanmoediging om dit boekje uit te geven, Myrthe Heijnen en Jan 't Lam voor het meelezen, de nodige feedback en verbeteringen waar ik zelf nooit aan zou denken en mijn lieve partner Femke voor haar eindeloze geduld, steun en vertrouwen. En voor een laatste grondige redactionele check waardoor de teksten nog beter lezen.

De fietsbranche heeft me de afgelopen jaren ook ruimhartig gesteund. In het bijzonder wil ik hierbij noemen: Jan Weevers en Thom Schotman van Giant Benelux, Hannes Goddaert van Sportful en Koen van den Elshout van Giant Store BCE Bikes in Putten. Dankzij Koen fiets ik nog steeds op de mooiste en beste fietsen en is mijn fiets altijd in topconditie. Wat een voorrecht!

En dan zijn er nog alle gravelrijders van het eerste uur die hun eigen omgeving hebben afgestruind voor de mooiste gravelpaadjes. Mede dankzij hun bijdragen kon de routecollectie op Gravelrides.cc

worden wat het nu is en heb ik ontdekt hoe mooi Nederland is. Dank aan iedereen die daar aan heeft bijgedragen.

Gravelrides.cc zou echter Gravelrides.cc niet zijn zonder Jannitta van den Brink en Myrthe Heijnen. Ze hebben routes gefietst voor de leden, hun avonturen gedeeld op Instagram, bijgedragen geleverd aan de nieuwsbrief, meegedaan aan fotoshoots, over van alles meegedacht en Jannitta werd zelfs wereldkampioen gravel. Ik had het niet zonder hun willen doen.

Tot slot dank ik alle leden die sinds 2022 Gravelrides.cc en sinds dit jaar Gufo Cycling steunen via hun lidmaatschap. Dankzij die steun kan ik al mijn tijd wijden aan onze mooie sport terwijl de schoorsteen ook blijft roken. Hoe mooi kan het zijn.

En dan zijn er nog behoorlijk wat mensen die ik hier niet noem. Evengoed dank ik ook jou voor je hulp, tips en betrokkenheid. Ik ben je niet vergeten.

Christiaan Warger



gufo-cycling.com

Fietsen om jezelf en de wereld te begrijpen

In deze verzameling bespiegelingen neemt Christiaan Warger je mee op zijn fietsritten door Nederland. Van de stille boswegen op de Veluwe tot de barre elementen in de Nederlandse winter. Op de fiets ontdekt hij niet alleen nieuwe paden, maar ook nieuwe inzichten.

Fysieke uitdagingen zoals mul zand en steile hellingen worden gekoppeld aan inzichten over controleverlies, ego en de kunst van het vertragen.

Met gezonde zelfspot en de diepzinnigheid van een moderne pelgrim schetst hij een beeld van een leven dat beter wordt geleefd op twee wielen.

Christiaan Warger is oprichter van Gufo Cycling, Gravelrides.cc, Cima Coppi Business Cycling en Gaul! cycling for War Child. Ook fietste hij een jaar naar alle zakelijke afspraken; tot 250 km per dag.



9 789083 760803 >

gufo-cycling.com

