

# Doorfietsen

Voor mijn moeder, Jennie, Ard, Wietse, Una en  
Fabrice.

# Doorfietsen



*“Ik fiets voor de lol, maar denk nu niet dat ik voor  
de lol fiets”*

**Henk Sepers**

Schrijver: Henk Sepers  
Coverfoto: #RideMallorca  
Coverontwerp: Wietse Sepers  
ISBN: 978 94 6405 4712  
Derde druk  
© 2021 Henk Sepers

## Etappeoverzicht

1	Voorwoord.....	9
2	Proloog.....	10
3	Zwijgzaam .....	11
4	Bikejunk .....	12
5	Col du Ballon d'Alsace .....	13
6	R4TM! Log 2019   Dag 212; 10.000 km.....	16
7	Luwte.....	17
8	Zelfreflectie.....	19
9	Vier jaar na dato .....	20
10	Double date.....	22
11	PSA 20,6 en Zoladex XIV.....	23
12	Doorfietsen .....	24
13	Vinkje.....	25
14	Opruimploeg .....	26
15	De man met goud .....	28
16	Zeven .....	29
17	Groen Rood Blauw .....	30
18	Kasseien .....	32
19	'Lucky Friday' .....	33
20	PSA 21,6.....	34
21	Brief aan mijn vader I.....	36
22	Tol .....	38
23	R4TM! Log 2019   Dag 268; 13.000 km.....	39
24	Verrassing.....	40
25	Harmonie .....	41
26	Bewustwording, een boek op zich.....	42
27	R4TM! Log   Dag 1.523; PSA 5,8! .....	44
28	Dubbel kluts.....	45
29	Stof tot nadenken .....	46
30	Brief aan mijn vader II .....	48
31	Doseren.....	50
32	Brief aan mijn vader III.....	52
33	PSA 2.8 .....	54
34	Moddervet.....	55
35	Zoladex XV.....	56
36	Depressief.....	57

37	Brief aan mijn vader IV .....	58
38	Voldaan.....	59
39	Brief aan Ard .....	60
40	Trein.....	61
41	Overdosis.....	63
42	Verlangen naar rust in het hoofd .....	64
43	Power nap .....	65
44	Het A-team .....	66
45	Paradoxaal.....	67
46	Kats van t rabat .....	68
47	Filosofie op de fiets.....	70
48	R4TM! Log 2019   Dag 365; 16.635 km.....	71
49	Drie grote rondes in het verschiet.....	72
50	Lastig .....	73
51	Brief aan mijn vader V.....	74
52	Twijfel .....	76
53	Reizende Reporter.....	77
54	Lossen .....	79
55	Nieuwjaarsevent.....	80
56	PSA 1.5 Yes! .....	81
57	Prijs .....	82
58	Grip houden.....	83
59	Wietolie .....	84
60	Brief aan mijn kleinzoon Fabrice .....	85
61	Bike-cave on Tour .....	87
62	Creativiteit.....	88
63	Geen zin in gehaast en gedoe .....	89
64	Meeldoos.....	90
65	Musette .....	91
66	Moreel dilemma.....	93
67	Bidon.....	94
68	Proefweek.....	95
69	Springduim .....	96
70	Zoladex XVI .....	98
71	Gewoon ongewone weken.....	100
72	Sportvoeding .....	101
73	Brief aan mijn vader VI .....	103
74	In de kantlijn van de Ster van Zwolle.....	104
75	PSA 1.0.....	105

76	Brief aan Jennie .....	106
77	Vrijwilligerswerk.....	107
78	If I only had time to forget.....	108
79	Geef acht!.....	109
80	Noaberschap en Alpe d'HuZes .....	110
81	Droom valt in duigen .....	111
82	De stoel van het boek.....	113
83	Veerkracht.....	114
84	Bewegen .....	116
85	Social distancing .....	117
86	Brief aan mijn moeder.....	118
87	Thuis op Mallorca.....	119
88	Winkelwagen.....	121
89	Hinderlijk positief .....	122
90	Na een stukje fietsen is alles anders.....	123
91	Testosteron .....	124
92	Bezinning .....	126
93	Geannuleerd.....	127
94	Zorgen .....	128
95	Heilzaam.....	130
96	(H)eerlijk ontspannende etappe.....	131
97	Prepensioen .....	132
98	Recupereren .....	134
99	Brief aan mijn vader VII.....	136
100	Leerzame lessen.....	137
101	Kopje gezelligheid .....	139
102	Brief aan Una en Wietse.....	141
103	R4TM! met vier jaar prostaatkanker .....	143
104	Coffee grinder .....	145
105	Ritme.....	146
106	Draai.....	147
107	Tweesporenbeleid .....	149
108	Caren.....	150
109	Verbanden .....	151
110	Kaarsjes branden.....	153
111	ONTmoeten .....	155
112	Bijna vergeten .....	156
113	Brief aan mijn moeder.....	158
114	Surplace .....	159

115	Ondeugend .....	160
116	Voorbij de time-out.....	161
117	Brief aan Mark Rutte .....	163
118	Veelzeggende knik .....	165
119	Dankbaar .....	166
120	Afspraak.....	168
121	Zoladex XVII.....	169
122	Gladiolen .....	170
123	PSA 0.6.....	171
124	Staar .....	172
125	Fietsen werkt.....	173
126	Gravelbike.....	175
127	Bijvangst.....	177
128	Dingetje.....	178
129	Scan.....	179
130	PSA 0.6.....	180
131	Zoladex 18 .....	181
132	R4TM! v3.0 .....	182
133	Pijn .....	183
134	Bladgoud .....	185
135	PSA 0.5 & Zoladex 19 .....	187
136	Uit de schaduw .....	189
137	Mijn Statistieken .....	192
138	Epiloog .....	194
139	Woord van dank.....	195



# 1 Voorwoord

Leven met prostaatkanker is gelijk wielrennen, een bundel vol verhalen. Ben ik ziek? Ben ik gezond? Niet relevant. Ik ben wie ik ben en voel me een held in mijn eigen verhalenbundel. Het is niet het één of het ander! Alles kan. De ene keer iets makkelijker dan de andere keer. Dat is wat ruim vijf jaar Ride 4 The Mission! (R4TM!) Jennie en mij in een enorm lange omweg van 77.208 km op de fiets heeft geleerd. Klaarblijkelijk hebben wij die omweg nodig om te accepteren waar we nu zijn. Blij, gelukkig, huilen, tevreden, bang, lachen, opgewekt, onzeker, genieten. Alles kan, alles mag. De lange omweg? Dat is geen omweg meer. Wij zijn samen zonder enige vorm van haast onderweg. Ook tijdens het tweede deel van mijn verhalenbundel als vervolg op: 'Fietsen als reddingsboei' uit 2019. In 'Doorfietsen' heb ik brieven aan mijn in 1998 overleden vader geschreven. Zodat Fabrice als hij later groot is een beetje kan lezen wie zijn overgrootvader was. Een boek ook voor Fabrice om hem iets te vertellen over zijn opa uit Okkenbroek. Over opa Henk. Maar niet alleen brieven aan mijn vader. Ook brieven aan Jennie, Fabrice, mijn moeder, Ard, Wietse en Una heb ik in dit boek opgenomen. Een boek waarin met de komst van Corona (Mr. C.) met zijn team Corona in de R4TM! etappekoers van mijn leven de anderhalvemetersamenleving wordt geïntroduceerd. Deze bundel is net als 'Fietsen als reddingsboei' niet perfect. Net zomin als dat ik perfect ben. Zou ik streven naar perfectie dan zou de eerste bundel, laat staan deze bundel, nooit zijn verschenen. 'Doorfietsen' is een persoonlijke eigentijdse pelgrimage uit de schaduw van de teams Prostaatkanker en Corona in zijn R4TM! Een pelgrimage met een doel. Mijn doel is niet iets verhevens, niet iets heilig. Mijn doel is iets waar ik in geloof en naar uitkijk. In mijn pelgrimage is doorfietsen het alternatief voor een bedevaart naar, Kevelaer, Lourdes, Santiago de Compostella of een rondgang langs de Tibetaanse boeddhistische stoepa in het Friese Hantum geworden. 'Doorfietsen is fietsen vol bezinning, bezieling en zelfreflectie. Doorfietsen geeft kracht. Kracht, discipline en zelfkennis. Ik fiets voor de lol, maar denk nu niet dat ik voor de lol fiets.

## 2 Proloog

De epiloog van 'Fietsen als reddingsboei' stopt na 49.433 km op dag 1.415 in de Ride 4 The Mission (R4TM!).

R4TM! Log | Dag 1.415; 49.433 km

Meteen daarna pak ik de draad om te fietsen weer op. Immers er mag aan een boek gewerkt worden. Inmiddels is mijn prostaatkanker uitgezaaid en zit ik in een volgende fase in de behandeling van mijn ziekte. Eerlijk gezegd word ik de veelal gebezigde term: strijden tegen kanker, een beetje beu. Een term die ik voor aanvang van mijn R4TM! in 2015 zelf ook vaak gebruikte als ik dacht iemand een zetje in de rug te geven in zijn strijd tegen kanker. Ik wist niet beter. Geen reden om de fiets aan de wilgen te hangen. Integendeel. Juist nu komt het eropaan door te blijven fietsen. Al fietsend blijf ik mijn gedachten ordenen. Gedachten die ik uiteindelijk met steekwoorden op papier zet voor deze tweede bundel. Een bundel die ik volledig in mijn bikecave schrijf. Uitwijken naar een prachtig oord in de Vogezes bij Fietshotel 'De Sportherberg' om de puntjes op de i te zetten zit er sinds corona in februari 2020 de regie overneemt niet in. Het schrijven van een boek is een prima manier als afleiding van prostaatkanker en het coronavirus. Dacht ik aanvankelijk pas bij een volgende fase in de behandeling van prostaatkanker dat ik aan deze bundel zou beginnen, daar kom ik op terug. Dan wordt het een erg dikke pil en ben ik onderweg te veel tijd en energie kwijt om in mijn achterhoofd met een tweede boek bezig te zijn. De datum van 31 december 2020, dag 1.965, is een mooie slotetappe van 'Doorfietsen' als markering van een nieuwe fase in de R4TM!. Een fase zonder forensritten. Doorfietsen blijft mijn eigentijdse pelgrimage. Dat is na 'Fietsen als reddingsboei' een ding dat zeker is. De epiloog als slotetappe van 'Doorfietsen' op 31 december 2020 is een passend slot van 'Doorfietsen' en markeert een nieuwe fase in de R4TM! Een fase zonder forensritten.

### 3 Zwijgzaam

Op 15 augustus 2015 start ik onder een slecht gesternte mijn R4TM! Inmiddels ben ik in de langste etappekoers van mijn leven 1.429 dagen onderweg. Uitgerekend op le quatorze juillet, de Franse nationale feestdag, passeer ik in gezelschap van Jennie in Frankrijk de 50.000 km. Een afstand om stil van te worden. Als om iets voor de klok van tien uur het moment daar is stoppen wij bij de waterval waar wij op dat moment zijn aangekomen. Snikkend van emoties val ik in de armen van Jennie. Na een poosje hervatten wij zwijgzaam de rit. Het zoeven van de banden over het asfalt en de wind om de helm is een tijd lang het enige geluid dat wij horen. Onze gedachten zijn bij elkaar en bij bijna 4 jaar R4TM! Als ik weer enigszins bij zinnen ben gekomen herhaal ik voorzichtig het getal van deze mijlpaal: 50.000 km in 1.429 dagen met 907 etappes.

R4TM! Log | Dag 1.429; 50.000 km

Weer laat ik mijn tranen de vrije loop. Door de fraaie Vogezen vervolgen wij onze weg terug naar Fietshotel "de Sportherberg". Op naar de 100.000 km. Een afstand om niet te lang bij stil te staan. Ik zou al het goud in mijn lijf zo inwisselen om deze afstand niet noodzakelijkerwijs te behoeven fietsen. Omdat het zo niet werkt en fietsen net als de antihormoonkuur een reddingsboei is geworden fiets ik en zeg: "Vive le R4TM!". Le of la? In mijn situatie mag het allebei. Terug in hotel staat de teller voor dit jaar op exact, hoe is het mogelijk, 9.000 km. Wat een fantastische fietsdag!

## 4 Bikejunk

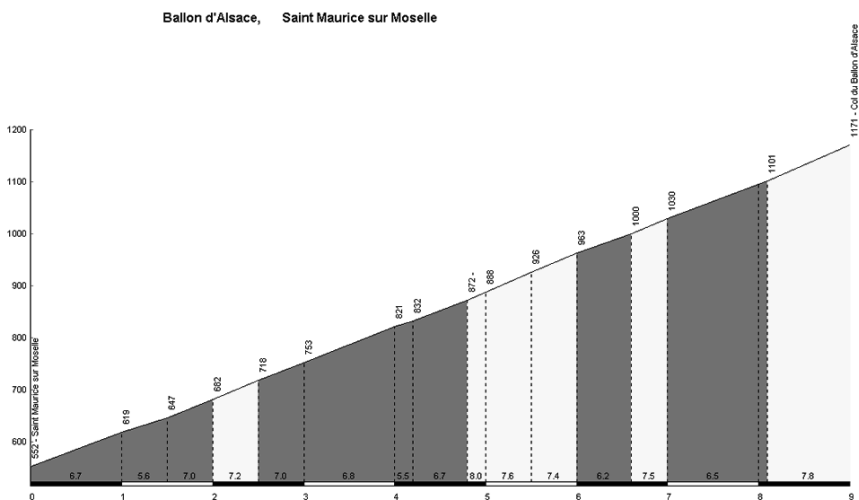
Natuurlijk is de boodschap van mijn uroloog in januari 2019 dat ik niet ga genezen van prostaatkanker mij niet in de koude kleren gaan zitten. Inmiddels ben ik een half jaar verder. Zijn de wielerkleren meerdere keren gewassen. Toon ik moed en veerkracht. Hoop is een wijze van leven geworden en leer ik te accepteren dat het zo is en niet anders. Ik ben zelfs aan het schrijven en uitgeven van mijn R4TM! verhalen in bundelvorm begonnen. Dat had ik rond de jaarwisseling voor onmogelijk gehouden. De behandeling tegen prostaatkanker heeft mij veel afgepakt. Dat zal ik nooit meer terug krijgen. Hoewel, zeg nooit nooit. Jennie en ik hebben geen haast dus wie weet ontdekt de medische wereld, mede dankzij de inzet van team Kanker Helpen Genezen en BlueRibbon, de komende jaren een remedie. Ondanks alles hebben Jennie en ik Henk4.0 gevonden. Een Henk4.0 waarvoor prostaatkanker niet gelijk een doodvonnis is. De seksualiteit mag dan uit mijn leven zijn gehaald door de testosteronblokkers die ik iedere drie maanden krijg toegediend. Echter mijn leven laat ik er niet meer door overnemen en al helemaal niet afpakken. Fietsen, en ik fiets er wat af, haalt het beste in mij naar boven. Thuis maar ook hier in de Vogezen. Met 50.000 km op de R4TM! teller mag ik mij een bikejunk noemen. Bikejunk klinkt veel beter dan prostaatkankerwielrenner. Een etiket waar ik mij gaandeweg koers van heb ontdaan. Dat ontdoen ging niet eenvoudig. Het etiket zat als een goede hechtpleister opgeplakt. Eraf peuteren was geen pretje maar is mij/ons gelukt. Tegen mijn deelname aan Alpe d'HuZes in 2020 zag ik op als tegen een berg. Zag, en niet zie. Ik doe niet mee aan AD6, ik ga AD6 beleven. Dat is heel wat anders. Net zoals ongeneeslijk en niet te genezen een wereld van verschil is. Het voert mij te ver te zeggen dat ik veel aan prostaatkanker te danken heb. Ja ik doe dingen die ik zonder prostaatkanker zeker niet gedaan zou hebben. Dat is waar, maar ik zou ze graag inruilen voor een leven zonder kanker. Dan maar geen bikejunk.

## 5 Col du Ballon d'Alsace

Op zondag 4 september 1983 maak ik in de slotseconden van de handbalwedstrijd via een draai in een sprongworp de gelijkmaker. Het is letterlijk en figuurlijk over en uit. Bij het neerkomen heb ik, zo blijkt in het ziekenhuis, mijn kruisband gescheurd, meniscus beschadigd en ook de knieband is niet ongeschonden uit de strijd gekomen. Na de operatie waarvan er in de jaren daarna nog vele volgen, breekt een lange herstelperiode aan. Wielrennen wordt mij aangeraden om de bovenbeenspieren te trainen. Ik was niet echt een fietser. Ja vanaf mijn twaalfde iedere dag naar school in Holten en met Hemelvaartsdag naar het Avonturenpark in Hellendoorn maar verder niet. Er kwam al snel een brommer. Echter als remedie voor mijn herstel ontdek ik de fiets. Ruim een half jaar na de operatie durf ik het aan, aan een toertocht mee te doen. Met vier of vijf, dat weet ik niet meer, wielrenners uit Bathmen naar Warnsveld voor de Graffeltoer. Uit en thuis een kleine 100 km. De nacht ervoor slaap ik nauwelijks door het spannende ongewisse. Laad een rugzak vol met krentenbollen, bananen, bruine boterhammen met pindakaas. Energierepen en gelletjes? Daar was 35 jaar geleden nog geen sprake van. De tocht heb ik uitgefietst en het wielrennen omarmd. De fiets is eens te meer mijn reddingsboei. Zeker als ik na de diagnose prostaatcancer mijn R4TM! een extra impuls geef. Weer wordt wielrennen, als sport die bij mij past, gezien als de remedie om lijf sterk en kop schoon te houden. Andermaal bewijst mijn fiets de waarde als reddingsboei. Vannacht slaap ik amper. Col du Ballon d'Alsace wacht. Een berg van de eerste categorie met het hoogste punt op 1.165 meter. Energierepen en gelletjes nemen de plaats van de boterhammen en krentenbollen in. Niemand of iets hoeft ik wat te bewijzen en toch voel ik mij gespannen. Zenuwachtig zelfs. Ik waak voor overschatting van mijzelf en onderschatting van de berg. Sowieso heb ik respect voor elke berg. Voor de zekerheid eet ik aan de ontbijttafel van Fietshotel "de Sportherberg" toch maar wat extra boterhammen. Omdat ginds en weer dik in de 150 kilometer is spreek ik met Jennie af dat zij mij op de terugweg in Remiremont met de auto op zal wachten. Beklimming van d'Alsace en 100 km fietsen dat is mijn doel. Na vertrek uit het

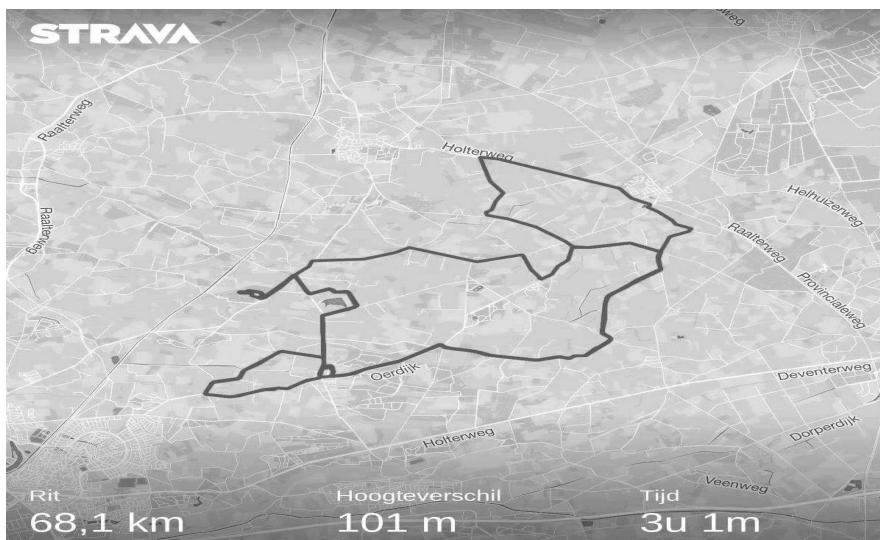
fietshotel een ferme afdaling het dorp Plombières les Bains in om daarna aan een eerste opwarmertje bergop langs de houtzagerij te beginnen. Ik doe het rustig aan er ligt nog heel wat klimwerk op mij te wachten. In Remiremont geniet ik van de schoonheid van het dorp. Een stop sla ik over. Op de terugweg met Jennie heb ik daar nog alle tijd voor. Ella 'van' de Sportherberg heeft mij vooraf bijgepraat over de route zodat ik weet wat mij ongeveer te wachten staat en gewaarschuwd op de top vooral te stoppen en niet te ver door te fietsen omdat ik anders zomaar een extra klim terug naar de top moet maken. Ik knoop het in mijn oren als ik over een oude spoorbaan via Rupt-sur-Moselle en Le Thillot richting het begin van de klim fiets. Ideaal zo'n tot fietspad omgetoverde spoorbaan. Lekker lopend asfalt, mooi vals plat om de benen op spanning te krijgen voor het echte werk begint. Goed gemutst bereik ik Saint-Maurice-sur-Mosselle. Het echte klimwerk begint nu pas goed. Het asfalt gaat steeds trager onder mij door. Naarstig zoek ik de op drie na kleinste denkbare versnelling op mijn racert. Als een klein koffiemolentje trap ik door. Mijn klimmersbenen hebben de smaak te pakken voor de finale klim naar de top van d'Alsace. Dat wil ik graag zo houden. Haarspeldbochten beloven een prachtige klim, ze houden mij niet voor de gek. Verscholen in het bos, waardoor de zon weinig invloed op mij heeft, vind ik mijn weg naar boven. Naarmate de hoogtemeters toenemen daalt de snelheid op mijn Garmin. Het geeft mij tijd de staat van het wegdek in mij op te nemen. Handig voor de afdaling. Klimmen vind ik leuk, afdalen vind ik een verschrikking maar hoort er nu eenmaal bij. Voorlopig is het nog niet zo ver. Eerst boven zien te komen. Het bos wordt dunner, de vergezichten fraaier. Onderweg parkeer ik mijn racert langs de kant van de weg. Niet om op adem te komen natuurlijk, maar om foto's te maken. Om de kilometer staat er een bordje langs de 9 km lange klim. Ik blijf fit genoeg om ze af te tellen. Over elke kilometer doe ik ruim twaalf minuten. Of het sneller kan? Geen idee. Zo gaat het lekker en kan ik straks genieten van het mooie uitzicht over de omgeving van de Ballon d'Alsace met de Alpen en de Mont Blanc. Bovendien het is vakantie. Ik ben hier om te genieten en aan 'Fietsen als reddingsboei' te werken. Gelijk neem ik een voorschot op een eventueel volgend boek en dat is geen slimme combinatie. Met het bordje 2 KM weet ik dat ik de top ga halen. Een verwarrende verrassing wacht. Na ruim 12 minuten geen bordje met de verlossende tekst 1 KM, noch een rode driehoek boven het wegdek.

Hoe is het mogelijk, ik fiets goed door dus dat bordje had er nu toch wel mogen, nee moeten zijn. Dan ineens, zo fris ben ik nog, realiseer ik mij wat gisteren een stel in het hotel die deze beklimming ook heeft gedaan tijdens het diner vertelde over een 1 KM bordje dat ontbrak. Dat zal 'mijn' bordje zijn. Het moet mijn bordje zijn praat ik mij moed in. Het is mijn bordje want ineens doemt het colbord op de top van Ballon d'Alsace langs de kant van de weg op. Na 9 kilometer klimmen schreeuw ik op de top luidkeels: Gelukt! Ik knijp in de remmen voor de traditionele foto. Jammer dat men er een gewoonte van maakt deze borden met stickers te beplakken. Redelijk monter en zeker fit genoeg voor de afdaling stap ik af. Voor ik aan de afzink begin fiets ik nog een stukje door om een kijkje in het dorpje te nemen. Niet te ver hoor ik Ella in mijn oor fluisteren. Tijd voor de terugrit naar Remiremont. Tijd voor de afzink. Remmen en blijven trappen heeft Henk Lubberding mij geleerd. Ik pas het toe. Het helpt want nu bepaal ik en niet mijn fiets de wijze waarop wij de bochten doorkomen. Desondanks zijn de handen stijf van het remmen als ik weer op de oude spoorlijn uitkom. Kijk nog even achterom en geniet van de col die ik toch maar mooi bedwongen heb. De weg naar Remiremont waar Jennie op mij wacht is een makkie. Vals plat naar beneden, perfect om de spanning uit de benen te laten glijden. Terug in het hotel zie ik dat ik de grootste beklimming in 912 etappes van vier jaar R4TM! heb gefietst. Col du RISO met z'n 25 bochten en 13 antihormooninjecties op Plateau de SEEP of Col du Ballon d'Alsace? Dan maar beiden! If it is to be, it is up to me!



## 6 R4TM! Log 2019 | Dag 212; 10.000 km

Er zijn dagen en er zijn dagen. Er zijn ook dagen die eruit springen. Woensdag 31 juli is een dag die letterlijk en figuurlijk de boeken in gaat. Tijdens het forenzen heb ik de 10.000 km mijlpaal in dit kalenderjaar bereikt. Voor het derde jaar op rij is dat het geval en het voelt voor mij nog net zo bijzonder als de eerste keer dat dit in mijn R4TM! het geval was. Die 10.000 kilometer is, als de 9.000 km eenmaal gepasseerd is, toch een dingetje. Ook de derde keer en ook nog eens goed voor tienduizend eurocenten. In 2020 ga ik met team Kanker Helpen Genezen beleven wat Alpe d'HuZes fietsen is. Daarvoor heb ik een sponsor die het zinvol vindt mij in 2019 per gereden kilometer een donatie te geven. Meteen ben ik enthousiast en dankbaar. Zij denkt aan één euro per kilometer, niet wetende dat ik heul veel fiets. Hoe goed het doel ook is dat wil ik niet op mijn geweten hebben. Daarom stel ik voor één eurocent met een maximum van 10.000 km te doneren. Geschrokken van mijn kilometrage lijkt haar mijn voorstel een beter idee. De 10.000 km zit erop. Het 'dingetje' is een ding geworden dankzij de tienduizend eurocenten (€ 100,00) van mijn sponsor. Ik ben haar uiterst dankbaar voor die ene eurocent per kilometer.





## 7 Luwte

De etappes op Plateau de SEEP kenmerken zich de laatste weken door een enorme luwte. Dat is echt wel prettig na de storm van het voorbije half jaar. De orkaan met de naam Ongeneeslijk die eind januari opstak is gaan liggen. Het wielrennen, met de fiets als reddingsboei, heeft andermaal houvast geboden. Henk4.0 begint z'n draai te vinden. Dat prostaatkanker in mijn situatie een (rustige?) ziekte met een lange adem is komt mij goed uit. Dertien antihormooninjecties zorgen ervoor dat ik het op 62-jarige leeftijd niet meer van explosiviteit moet hebben. Duurvermogen is mijn kracht geworden. Het ultieme bewijs is de montere doorkomst op Col de La Schlucht (1.139 meter) na een klim van 7 kilometer en Col du Ballon d'Alsace (1.165 meter) met een lengte van 9 kilometer in Frankrijk. Vaak denk ik tijdens beide klimritten aan Col du RISO. De bergrit langs 25 bochten (bestralingen) die ik in 2016 reed in de R4TM! en aan het dieet dat ik moest volgen. Een dieet waar wij soms op terugvallen omdat het zo lekker is. Afgelopen week heeft een collega van mij afscheid moeten nemen van zijn moeder. Zij was 7 jaar jonger dan ik ben. Amper een maand geleden ging zij voor wat vage klachten naar het ziekenhuis. Diagnose kanker en geniet nog van het leven. Haar en haar familie is slechts een maand gegeven. Keihard is het leven en besef ik het genot van de luwte. Alpe d'HuZes 2020 ga ik met team Kanker Helpen Genezen beleven in de hoop en stellige overtuiging dat er ooit een tijd komt dat lotgenoten als de moeder van mijn collega zullen sterven met en niet aan kanker. Daarvoor is geld nodig. In de luwte heb ik de laatste hand gelegd aan mijn gebundelde verhalen. Het is een leerzame ontdekkingsreis geworden langs een aantal etappeplaatsen. Steden als Tekst, Opmaak, Hoofdstukken, Oplage, ISBN en Uitgeverij om er een paar te noemen. Eerdaags laat ik het los, dat is een kunst op zich, en gaat het naar de drukkerij. De eventuele opbrengst zal ik schenken aan goede doelen die mij na aan het hart liggen. In de luwte mag ik eind augustus wederom op controle en voor de veertiende antihormooninjectie naar het ziekenhuis. Ik voel me kerngezond. Omdat ik vanaf nu dit tot in lengte van dagen, lees jaren, moet volhouden is de afspraak op 1 dag gepland. Scheelt reistijd en parkeerkosten zo is de gedachte. Klopt maar het scheelt nog veel meer. Na een bezoek aan de uroloog om te horen wat de PSA-waarde is pak ik steevast, weer of geen weer, de fiets en laat zo de uitslag bezinken. Zelfde ritueel heb ik in de afgelopen drie jaar

ontwikkeld na het toedienen van het depot met antihormonen. Op jaarbasis samen goed voor 8 etappes in mijn R4TM! Dat worden er vanaf nu dus vier. Dat scheelt het dus behalve reistijd en parkeerkosten ook. Ik ben een gelukkig mens dat ik me daar 'druk' over kan maken. Pluk de dag, ook in de luwte.

Op de Col du RISO menukaart staat een koolrabistoofpotje. Dat is een potje lekker na weer een etappe in de R4TM!

Koolrabistoof 3-4 porties  
ca. 600 g vastkokende aardappels  
2 -3 koolrabi's  
1 bosje bospenen of 2 winterwortels  
ca. 150 ml water  
0,5 eetlepel ahornsiroop  
1 theelepel maggi Tuinkruidenbouillonpoeder  
200 g ham of kipfilet  
1 bosje bosui alleen het groene gedeelte  
Zout en peper  
Olie om te bakken

Schil en snijd de aardappels, koolrabi en de wortels in gelijke kleine blokjes. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de aardappels, koolrabi en de wortels ongeveer 4 minuten. Voeg het water, de ahornsiroop en de bouillonpoeder toe. Breng het geheel aan de kook en stoof met het deksel op de pan in circa 10 minuten gaar. Snijd de ham of kipfilet in blokjes. Snijd het groen van de bosui in ringetjes. Roer de ham of kip en de bosuitjes door de stoof en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

## 8 Zelfreflectie

Als Wietse, Una en Fabrice na hun logeerpartij bij ons huiswaarts keren kijken Jennie en ik elkaar aan. Een blik in onze ogen die zonder woorden voldoende zegt. In de euforie van het presenteren van mijn boek 'Fietsen als reddingsboei' dreig ik mijzelf te verliezen. Jennie ziet dat, Jennie merkt dat. Ergo: wij pakken de fietsen met het rechte stuur en gaan op zoek naar mij. Om de omzetcijfers te verhogen moet ik een website hebben, een blog starten. FietsBoek, Twitter, Instagram en ik weet niet wat gebruiken. Ik begin er aan en daarmee raak ik mijzelf kwijt. De goede tips wil ik graag ter harte nemen. Goede doelen die ik steun hebben immers baat bij oplopende verkoopcijfers. Daar wringt 'm de schoen. Mijn boek heb ik niet geschreven voor de goede doelen. Mijn boek heb ik geschreven voor lotgenoten als Ed. Dat ik hem over een drempel heb geholpen weer op de fiets te kruipen, daar word ik rijk van. Al fietsend praten wij hier over, al fietsend wordt het duidelijk. Ik blijf bij mijzelf. Zo is 'Fietsen als reddingsboei' tot stand gekomen. Zo en niet anders. Als mijn blog en de FietsBoek pagina kunnen helpen mijn doel te bereiken dan is dat mooi als middel, niet als doel. Gezamenlijk fietsen we terwijl ik mij en wij ons terug hebben gevonden nog een stukje verder. Ruimte makend voor het gebak dat wij Wietse en Una hebben vergeten te serveren en in onze koelkast wacht. Morgen ga ik naar de crematie van Aaf, de vrouw van een collega. Ongeveer gelijktijdig kregen wij de diagnose kanker. Drie jaar later nemen wij afscheid van haar en ik wil erbij zijn. Ik zal erbij zijn voor haar en vooral voor haar man. De term 'overleversschuld' van Maarten van der Weijden voel ik in het diepst van mijn ziel.

## 9 Vier jaar na dato

Het is 14 augustus 2015. Vandaag is het alweer vier jaar geleden dat Jennie en ik naar de 34ste verjaardag van onze zoon Ard gaan. Dan beseffen wij ons dat hij ziek is. Hoe ziek? Daar hebben we nog geen flauw benul van. Dat het meer dan een griepje is kunnen wij zo wel zien. De dag erna start ik mijn Ride 4 The Mission! als mentale steun voor Ard en om mijn hoofd helder te krijgen. Voor het eerst in de 33 jaar dat ik wielren huil ik op de fiets. Van de onheilstijding die ik ruim een half jaar later zelf krijg, daarvan heb ik dan nog helemaal geen weet. Uitgerekend vandaag ontvang ik de eerste exemplaren van mijn bundel met verhalen over de vier jaar die achter mij, achter ons, liggen.

R4TM! Log | Dag 1.460; 51.596 km

Vier jaar R4TM! met de fiets als reddingsboei, goed voor 51.596 km. Deze exemplaren zijn voor de mensen die een boek van mij met handtekening en 'opdracht' willen ontvangen. Kortom werk aan de winkel. Morgen een nieuw jaar R4TM! dat start met de verschijning van 'Fietsen als reddingsboei'. Een 'project' dat geheel volgens planning is verlopen. Een project dat mij met trots vervult gelet op de vele reacties die ik uit het land ontvang van mensen die op de één of andere wijze moed, inspiratie, hoop uit mijn verhalen putten. Exact waarvoor ik 'Fietsen als reddingsboei' heb geschreven. Als mijn boek één persoon helpt, en dat doet het, dan doet mijn boek er toe. Een bestseller? Niet in oplage maar wel het bereiken van mijn doel, mijn missie. R4TM!, waarbij de M van missie hetzelfde is echter de missie verschuift dankzij mijn verhalenbundel. Morgen 'vier' ik vier jaar R4TM! Tussen haakjes staat 'vier' omdat er niets te vieren valt. Deze vier jaar zijn de eerste vier van zeven magere jaren. Magere jaren die eigenlijk al op 18 juli 2015 als mijn moeder haar heup en pols breekt beginnen. Destijds had ik dat alleen nog niet in de smiezen. De vier jaar zijn niet onopgemerkt voorbij gegaan. Zeven magere jaren staat symbool voor tegenspoed. Tegenspoed voldoende echter daar ga ik