

© Niels Peters

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Ik heb dit boek geschreven gedurende de afgelopen maanden. Na het fietsen, als ik in de put zat of als ik euforisch was. Dit is de rouwe versie. Derhalve zal de gebruikte taal, grammatica en zinsopbouw, soms niet conform de Nederlandse taal zijn.

NIELS PETERS

IK HAAT FIETSEN!

“De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt.”

- Goed gejat van Epictetus -

INLEIDING

“Zo Niels, dat zwaar weighthiften kun jij beter niet meer doen, tenminste, als je van de pijn af wil en nog wat jaren met je eigen knieën door wilt kunnen gaan.” Wat een geweldige mokerslag was dat. Ik heb al jaren wat last van mijn knie. Pijn na zwaar trainen en/of zwaar liften. Maar de pijn werd dusdanig erg dat het mijn training belemmerde en ik ging compenseren. Het perfecte recept om mij sacherijnig te krijgen. Mijn grote passie is Crossfit. 15 tot 20 uur in de week, ben ik te vinden in de Crossfit box. Nou ja, mijn half uitgeputte lichaam. Aan het eind van de trainingsweek lijk ik meer op een zombie als een atleet.

Na twee jaar de reguliere lessen in de box gevolgd te hebben, begon het eentonig en saai te worden. De WOD's waren niet uitdagend en na een uur trainen had ik nog wel zin om even door te knallen. Naar het competitie groepje mocht ik niet, omdat ik volgens de coach te oud was en daarom geen adaptief vermogen had. Toen ben ik zelf maar trainingen gaan samenstellen. Samen met mijn Crossfit maat hebben we de grootste lol gehad met de meest idiote trainingen. “Een dag geen PR, is een dag niet geleefd!” Wat een heerlijk motto. Maar niet duurzaam natuurlijk. Elke dag weer een nieuw PR liften of een WOD van een uur doen met de meest krankzinnige movements eist zijn tol. Het is niet alleen uitputtend, maar het levert ook weinig op. Ja, blessures.

Tijd voor wat anders! Samen hebben we wat trainingsprogramma's bekeken. Er zijn er zoveel. Maar welke moet je dan pakken? Nou ja, als de meester zelf, de koning van Crossfit, the legend; Math Fraser (5-voudig kampioen

Crossfit games) een programma heeft, dan zal dat toch wel het beste zijn. Daar zijn we dus vol ingestapt. Waar in de introductie video's over 1 a 2 uur trainen werd gesproken, waren het er in de praktijk eerder 3 a 4 per dag. Een normale sterveling heeft namelijk wel tijd nodig om tussen de verschillende blokken zuurstof- en zijn ziel te zoeken.

Bijna 500 dagen heb ik het volgehouden. Kneiterhard getraind, 15 tot 20 uur in de week afzien en naar de klote gaan. En ik werd beter! Ik werd sterker, fitter en sneller als dat ik ooit had verwacht. Zelfs mijn lichaam transformeerde van een vol gescheten frietzak in een goed gespierde en brede variant van mezelf. Tja, en dat wordt dus een verslaving. Crossfit op één en al de rest erna. Tijdens de trainingen afzien, alles vervloeken en achteraf zeggen; "Lekker getraind maat!" Mijn Crossfit maat is een soort van mini Satan. Hij zorgt ervoor dat ik nooit half gas ga, iets oversla of gewoon niet op kom dagen. 16 jaar jonger, gemotiveerd, en energie van 100.000 man. Die jongen kent alleen maar vol gas. Vol gas en winnen! Mijn god wat heeft die mij grenzen laten opzoeken en doen overschrijden. Waar ik iemand anders voor had vermoord, liet ik het bij hem toe. Tijdens kwalificaties voor wedstrijden had ik meer last van gescheurde trommelvliezen als spierpijn. Het hele dorp kon horen als hij mij tot het gaatje liet gaan. Een wonder dat die nog stembanden heeft. Samen hebben we diepe dalen opgezocht, aan de grond gezeten en vooral enorm veel gelachen en afgezien.

Dus ja, als een orthopeed dan zegt dat je niet meer kan doen, wat je het leukst vind om te doen, dan heeft dat impact. Half Crossfit ga ik niet doen. Het is of volle bak of niks. Niet terug naar de lessen waar ik eens gestopt ben omdat ze alleen maar frustreerde. Niet alle trainingen verbouwen zodat ze wel bij mij zouden passen. Al vrij snel kwam ik er achter dat ik wat nieuws moest zoeken. Iets waar ik opnieuw in zou kunnen verdrinken. Maar wat? Wat kun je doen waarbij de knieën niet te zwaar belast worden en waar je wel tot het gaatje kunt gaan?

Een goede zakenrelatie van mij, en inmiddels goede vriend, fietste veel. Ik sprak hem er vaak over en hij was er altijd super enthousiast over. Nu zou je hem een beetje moeten kennen. Roel is een orkaan met ADHD. Als je hem spreekt, dan lopen er binnen 5 minuten 8 verschillende verhaallijnen die elkaar in hoog tempo afwisselen. Je brein draait overuren om het bij te houden. Met zijn oprechte interesse vuurt hij 100 vragen per minuut op je af en alles wat je zegt komt wel weer in een van de 8 verhaallijnen terug. 2 seconden je concentratie verliezen en je bent hem compleet kwijt. Briljant, super toffe gozer. Een van de weinige mensen die nog echt oprecht geïnteresseerd is in de persoon die tegenover hem zit. Maar dat terzijde. Ik zei; “ik denk erover om te gaan fietsen. Je weet wel, op zo’n frame met twee wielen en een godsonmogelijk zadel. Sterker nog, ik heb er een besteld.” Hij zegt; “Gaaf Niels, ga je lekker trainen en dan gaan we van de zomer de Marmotte rijden!” In alle onwetenschap en enthousiasme zeg ik: “Gaaf man, dan heb ik een doel. Doen we!”

De marmotte? Geen idee. Ik als anti wielrenner (wat een kut volk op het fietspad) had daar nog nooit van gehoord. Ik was in de veronderstelling dat het een heuveltje was in de Ardennen. En natuurlijk vind ik het heerlijk om naar de Ardennen te gaan en wat te mountainbiken en daarna af pilsen (bier drinken in het Limburgs). Ik was echt fucking blij! Ik had een nieuw doel. Kleine kanttekening is dat ik redelijk naïef ben. Toen ik in mijn enthousiasme tegen wat fiets fanatieke collega's vertelde dat ik wilde gaan beginnen met fietsen en wat mijn doel was, lachte ze me stuk voor stuk uit. "Jij? Je bent niet wijs, idioot, je bent veel te zwaar, je hebt nog nooit op een fiets gezeten, het wordt je dood, kun je niet!"

Nou, dat was niet de reactie die ik verwachtte. Toch maar eens opzoeken wat de Marmotte is. Na twee pagina's lezen, begreep ik mijn collega's volledig. Het is een krankzinnige tocht van 175 kilometer met bijna 5000 hoogtemeters! Dat is geen bergje in de Ardennen, dat is een straf expeditie van een dag in Frankrijk. Als je al dezelfde dag levend over de streep komt. Tyfus zwaar! Hoe meer ik las en hoe meer YouTube ik keek, hoe zekerder ik ervan was, dat dit precies het juiste doel voor mij was. En de negatieve reacties van iedereen, zijn de rode lap op mijn motivatie. Ik ga het doen, net zoals dat de Crossfit coach zei dat ik te oud was, zal ik iedereen laten zien dat ik dit wel kan! Niet dat de mening van andere mij interesseert, het is natuurlijk altijd leuk om alle verwachtingen te overtreffen. Het gaat vooral om de overwinning op mezelf.

IK

Een fietser is alles wat ik niet ben. Een fietser is licht, ik ben 95 kilo. Een fietser is klein, ik ben 190 cm. Een fietser is smal, ik ben breed. Een fietser houdt van fietsen, ik haat fietsen. Ik heb geen fiets. Ja, ik heb wel een fiets, maar die is geconfisqueerd en mishandeld door mijn zoon. De enige meters die ik op dat ding heb gezeten, was naar de kroeg en terug.

Dus een fietser ben ik niet en ik heb al helemaal niet het lichaam wat past bij het prototype fietser. Wat ben ik dan wel? Iemand met een keiharde kop. Ik heb de nodige tegenslagen gehad en die allemaal overwonnen. Ik heb een super lieve vrouw en twee geweldige kinderen. Ik geniet van mijn gezin en de kleine dingen in het leven. Geld interesseert me geen zak, hoewel ik het wel makkelijk vind om te hebben. Ik ben een mensen mens. Ik haat domme mensen en ik zit vol met zelfspot en sarcasme.

Van buiten super zelf verzekerd, van binnen zo introvert als een kluizenaar. Ik ben soms kneiter sacherijnig en kan zo depressief zijn als een loden deur en mezelf verliezen in zelf medelijden. Mijn hoofd is vaak een pretpark van emoties. Ik praat meer met mezelf als met wie dan ook. Ik ben een van de weinige mensen die regelmatig keiharde ruzie heeft met zichzelf. Af en toe denk ik wel eens dat er meer personen in mijn hoofd wonen als dat er hier burens zijn. Voor de beeld vorming, ik woon in een woonwijk. Meer dan eens, heeft een psycholoog zich geprobeerd te verdiepen in mijn hoofd. De

meeste kwamen snel tot de conclusie dat dat een kansloze missie is.

Ik zit vol zelfspot. Ik neem mezelf niet al te serieus. En eerlijk gezegd, de wereld ook steeds minder. Journaal en actualiteiten, daar wil ik zo weinig mogelijk van horen. Het is toch allemaal gekleurd en negatief. Ik probeer volgens de cirkel of influence te leven. Ik maak me druk over dingen waar ik invloed op heb, de rest, kan me gestolen worden. Dat probeer ik althans. Soms makkelijker gezegd als gedaan natuurlijk.

Maar ik ben blij met mezelf. Ik denk dat de meeste mensen mij aardig vinden en wel met me kunnen lachen. Ik sport bovenmatig graag. Ik daag mezelf uit en kan genieten van tot het gaatje gaan. Soms ben ik zo lui als de tyfus en soms loop ik over van energie. Ik heb geen aanleg voor een sport. Ik ben zo lomp als de nacht lang is, wat veelal voor hilarische taferelen zorgt.

Ik geloof in de uitspraak van David Goggins dat mensen op maximaal 40% leven. De comfortabele zone. En bij sporten begint mijn plezier pas als het buiten die comfortabele zone komt. Mezelf uitdagen en over de grens jagen is dan ook een tweede natuur. Opgeven kan pas als de lamp uitgaat.

Trainen is voor mij meer als een bezoekje aan de sportschool. Het is een mindset, pure commitment en bovenal een oorlog met mezelf. Ik train om beter te worden. Ik train om doelen te halen. Ik train omdat ik het godverdomme nodig heb om mijn hoofd op orde te houden. Ik ga diep, ik zoek het oncomfortabele, ik groei in zwarte gaten en excelleer als ik denk dat ik kapot ga. Ik ben geen topsporter en heb ook niet

de illusie dat te kunnen zijn. Maar ik geloof wel dat ik wat betreft mindset in de buurt kom. Ik compenseer gebrek aan conditie of kracht veelal met karakter.

Mensen die in mijn doelen geloven, zijn schaars. Als mensen horen wat ik doe met Crossfitten, dan verklaren ze me voor gek. Je bent niet wijs, je vergooit je leven, blablabla. Er zijn eigenlijk maar een paar mensen die echt in mij geloven. Of in ieder geval, verrekes goed kunnen doen alsof. Hoewel mijn vrouw elke keer met haar ogen draait als ik weer wat in mijn kop haal, ze steunt me altijd in alles wat ik doe. Train ik veel, zegt zij dat het goed voor me is en dat ik het moet doen. Zeg ik dat ik een wedstrijd ga doen, zegt zij dat ze het gaaf vindt en moet doen wat ik nodig vind. Zonder haar had ik mijn sport activiteiten niet kunnen doen. We zijn nu 26 jaar bij elkaar en zonder haar steun, had ik niet alle dingen kunnen doen die ik heb gedaan. Als ik weer eens depressief aan de grond zit, is zij degene die mij eruit trekt. En dat vaak zonder dat ze het zelf in de gaten heeft. Ik zeg altijd dat ze een hard van ijs heeft, maar eigenlijk is het de liefste en beste vrouw op deze aardkloot.

Dan heb je nog mijn broer. Een succesvolle ondernemer die al jaren als een sparringpartner zorgt dat ik op het juiste pad blijf. Hij weet mijn wereldbeeld en hoe ik tegen zaken aankijk, vaak met twee zinnen te veranderen. Als hij wat zegt, dan klinkt het gelijk geloofwaardig. Hij is ook een van degene die verbaast is over mijn energie niveau en mijn ongetemde koppigheid. Hij weet als ik mijn kop ergens toe zet, ik het ga halen. Top gozer!

En niet te vergeten mijn Crossfit maat. Ongekende kerel. Die gaat door muren! Als Mat Fraser in de training zegt dat die van een dak moet springen, dan doet die het. Ongekend commitment tot zijn sport. Niks weerhoudt hem om elke dag beter te worden. Mijn rots in de branding tijdens mijn crossfit carrière. Als ik geen zin had, het slecht had zitten, of een gruwelijke kutdag op mijn werk had, dan trok hij me door de training heen. En andersom. We hebben elkaar door menig diep zwart gat gesleept. Kapot gegaan! Niet een keer, maar vaak vier keer per training. Dag in, dag uit. Hij geloofd er helemaal in. Hij baalde zo ontzettende dat ik ging stoppen met Crossfitten, maar hij blijft me steunen op de fiets. Ik ken Erwin pas een paar jaar, maar hij heeft nu al meer voor mij betekend als de meeste mensen in mijn leven. Hij is een van de weinige mensen die intrinsiek gemotiveerd is om iemand het beste van zich zelf te laten maken. Staat te juichen als je presteert zonder enige vorm van afgunst of jaloezie. Stoppen met Crossfitten doet pijn, maar het meeste pijn doet het gevoel dat ik hem in de steek heb gelaten.

SHORTCUTS

Shortcuts, een woord wat ze per direct uit het woordenboek moeten schrappen. Tenminste, in de vorm zoals het vaak wordt gebruikt in de sport. Voor mij is het net alsof doen dat je wat doet, maar het niet doet. Wie houdt je dan voor de gek? Alleen jezelf toch? En wat heb je er aan? Je wordt er niet beter door, je wordt niet sneller of sterker. Ik zou alleen maar een schuldgevoel en een gevoel van falen hebben.

Doelen halen kost heel veel. Het kost tijd, het kost energie, het doet pijn en heel vaak is het eenzaam. Je haalt je doel omdat je verder gaat waar de ander ophoudt. Ook traint als niemand anders kijkt. Doelen halen doe je voor jezelf, en alleen jij bent verantwoordelijk voor het behalen van het doel.

Daar passen geen shortcuts in. Tenminste, zo denk ik er over. Het pijn lijden op de weg naar je doel, is onderdeel van het succes. Het maakt het doel waardig. Het geeft het doel inhoudt.

MIJN FIETS

Dus... Ik ga fietsen. Wat een kut idee. Ik haat fietsen. Nog nooit meer dan 10 kilometer op zo'n ding gezeten. Nog nooit een wielrenfiets van dichtbij bekeken. Ja, als ik er een wilde aanrijden met de auto als er weer eens een groepje zonder te kijken door het rood fietst. Maar waar moet je op letten, welke soorten zijn er en wat is de beste shit?

Geen flauw idee. Zoals gezegd, ben ik met sommige dingen redelijk lui van aard. Dus dan is de oplossing om te luisteren naar anderen die er schijnbaar verstand van hebben. Dus ik vraag mijn collega; "Wat voor fiets moet ik bestellen om een beetje leuk te kunnen fietsen en te kijken of ik het überhaupt leuk ga vinden." Ik had een idee rond een budget gevormd van 1200 eurootjes. Als je daar geen paar buizen voor aan elkaar kunt lassen en geen houten zadel kunt krijgen, dan weet ik het ook niet meer. Nou, zijn reactie was; "doe de Canyon Endurance maar. Prima merk en goede prijs

kwaliteit. Aluminium frame met heel veel versnellingen. Nou ja, wat moet je met zoveel versnellingen? Drie op een gewone fiets is toch ook voldoende? Maar nee hoor, de wielrenner schijnt een hobby te hebben aan schakelen. Dit was echt het instap model. Voor 1600 euro!! Voor een fiets! Nou ja, als het dan een goede is, dan moet dat maar. Bestellen dus. Lekker online, wederom alles voor de luie mens. Maar niks hoor. 300 jaar levertijd op dat model. Natuurlijk, iedereen wil die goedkope hebben. Toch maar wat thuis onderzoek gedaan en toch uitgekomen bij een Canyon Ultimate. Een volbloed racer van Carbon. Natuurlijk Carbon, omdat ik al veel te zwaar ben, wil ik besparen op de kilo's van de fiets. Zodat ik die niet mee hoeft te slepen de berg omhoog. Het was inmiddels september en de snelste levering van dit model voor super lange mensen was december. Nou, dat moest dan maar. Wederom wat aan het budget geschaafd, want deze was weer ettelijke honderden euro's duurder.

Intussen ging Crossfitten steeds slechter. Frustraties door niet alle trainingen te kunnen doen en regelmatig door de grond gaan van de pijn. Maar ik kon niet stoppen. Ik kan niet niks doen. Dan loopt mijn hoofd over en wordt ik onhebbelijk, bloed irritant, sacherijnig depressief. Aaa.. gek werd ik daarvan. Ik moest wat nieuws hebben. Iets nieuws om mezelf in te storten en mezelf weer tot het uiterste drijven.

Ik kon (wilde) dus echt niet tot december wachten op een fiets. Ik wilde beginnen. Niet dat ik zoveel zin had in het fietsen, maar voor mijn hoofd weer op orde te krijgen. Weer online gegaan en gekeken wat wel op voorraad was bij Canyon. Tja, zo zit dat bij mij wel, zo merk trouw als een Golden retriever. Al snel had ik alle fietsen gevonden die in

maat XL beschikbaar waren. En zo ook een Ultimate. Een Carbon variant, met een aero stuur (wat dat ook mag zijn), elektrisch schakelen (klinkt als een automaat en als muziek in de oren voor de luie mens in mij) en een heuse power meter (wat dat dan ook weer mag zijn). Die was natuurlijk wel weer wat duurder. Maar hé, wel binnen een week leverbaar. Na drie keer slikken de order geplaatst en met dichtgeknepen ogen de betaling gedaan. Dat is hem dus geworden. Een heuse Canyon Ultimate CF SL 7 eTap in de kleuren zwart/wit. Super vet! Na de bestelling was ik al gelijk verliefd. Het gaat in ieder geval niet aan mijn materiaal liggen als ik fietsen blijf haten.

En natuurlijk moet een fiets een naam hebben. Ik heb een geheugen als een visstick dus als iemand vraagt wat voor fiets ik heb, kan ik er niet meer opkomen dat het een Canyon blablابلابla nog wat is. Zoals meerdere keren gezegd, haat ik fietsen. Ik verwacht dan ook dat mijn verliefdheid al snel plaats gaat maken voor pure haat. Ik verwacht dat we samen hele diepe dalen en zwarte gaten op gaan zoeken. Dat er momenten komen dat ik dat ding voor de trein wil gooien. Ik ga zoals altijd een haat liefde verhouding krijgen met mijn sport apparatuur. In dit geval mijn fiets. De naam gaat dan ook “Pure Evil” worden.

OVERIGE ZOOI

En dan denk je een heel eind te zijn met de fiets. Maar nee hoor. Er komt nog een hoop bij kijken voordat je het Carbon paard op wielen kunt bestijgen.

Er zit een echte power meter op. Twintig Youtube filmpjes en dertig artikelen later, blijkt dit toch echt een elementair stukje techniek te zijn wat onmisbaar is voor een goed training. Je kunt net zoals in de auto zien hoe Gods gruwelijk veel vermogen je op de pedalen zet. Super vet! Heb ik in de auto ook. Je hebt er geen zak aan, maar het is wel leuk. Natuurlijk doet die power meter allemaal hele gave dingen, maar er zit geen schermje op. Dat moet je dus ook los kopen. Even wat navraag gedaan en wat eigen onderzoek. De Wahoo Bolt V2 zou dan toch de beste optie zijn. Fucking duur natuurlijk. Maar hey, je moet wat over hebben voor je nieuwe hobby. En je wilt natuurlijk wel je power output kunnen zien op 300 verschillende manieren. 90% van de functies op zo'n ding zijn dus net zo onzinnig als die knommels in de auto. Maar je kunt niet tegen meneer Wahoo zeggen dat die 90% van de troep mag houden en je alleen de nuttige dingen wilt hebben. Dus je betaald de volle mep voor een veel te dure fiets computer. Wel super gaaf! Je kunt er zelfs op zien op welk tandwiel de ketting ligt! What the fuck heb je daar nou weer aan? Je zit er met je reet bovenop. Als je het al niet voelt, kun je toch ook gewoon even naar beneden kijken? Super vet beugeltje bij besteld wat weer net 2 gram lichter was als degene die 20 keer goedkoper was op Alibaba. Super aerodynamisch en scheelt echt helemaal geen zak in snelheid bij het fietsen.

Natuurlijk is dit niet het beste seizoen voor het bestellen van een fiets. Ik had inmiddels wel begrepen dat de meeste normale mensen de fiets in de garage hangen in deze periode. Lekker gaan spinnen in de sportschool of de fiets op een eigen indoortrainer zetten. Helemaal geweldig! Een

eigen indoortrainer. Ook fietsen als het hondenweer is of als het donker is. Na het verwijderen van een tumor in mijn hoofd, ben ik nog maar gezegend met één evenwichtsorgaan. Ofwel, als het licht uitgaat, flikker ik om. Leuk spelletje van de kinderen hier. Als papa staat te douchen het licht uitdoen. Site stap. Dus een oplossing om ook te kunnen fietsen als het donker is, is wel handig. Een bijkomend voordeel zou zijn, dat ik die onmogelijke schoenen zou kunnen proberen op een fiets die vaststaat. Wat een hoop hilarische YouTube filmpjes en botbreuken zou schelen ten opzichte van als ik dit op de weg zou gaan oefenen. Dus YouTube weer aangeslingerd en mijn ogen vierkant gekeken. Man man man, wat is er veel van die onzin. Na wat onderzoek en omdat ik ook al de fancy fietscomputer van Wahoo heb, besloten dat het een Wahoo Kicker moet zijn. Aangezien ik niet verwacht dat ik meer als 300 watt ga trappen, leek me de variant tot 1200 watt meer als voldoende. Krijg je dat ding, zitten er geen tandwielen op. Die moeten er dus ook nog los bij! Nou ja, dat kan er ook nog wel bij. Natuurlijk was de set die ik nodig had super goed niet te verkrijgen. Ergens in de gekrochten in Spanje er nog eentje weten te vinden.

Thuistrainer compleet! Dat dacht ik tenminste. Natuurlijk heb je Zwift Abonnement nodig. Virtueel racen is natuurlijk het doel van de indoortrainer. Zwift is een soort computer spel uit het jaar 2000 met de Graphics die lijken op een kleurplaat getekend door een kleuter van drie. 15 piek per maand voor een virtuele omgeving uit het jaar 0. Maar goed, mijn voorstellingsvermogen gaat dan ook weer niet zover dat ik een koers kan visualiseren in mijn garage. Dus maar een Zwift abonnement afgesloten. App op mijn iPad geïnstalleerd

en het resultaat is ongeveer net zo belabberd als mijn voorstellingsvermogen! Dikke tip voor Zwift; ontsla Stevie Wonder als je UX designer!

Dan de meer essentiële dingen. Schoenen, kleding, voedsel, sokken, ondergoed, handschoenen en wat voor zoi niet meer. Hetzelfde bedrag als wat de fiets heeft gekost, is ook nog eens opgegaan aan al deze zoi. Veel te strak zittende broekjes en shirts. Ik krijg er nog net geen claustrofobie in. Buiten dat het er belachelijk uitziet. Zeg nou zelf, als je een wielrenner in de friettent ziet staan in zijn veel te strakke pakje, dan kun je zo iemand toch niet meer serieus nemen? Dan vertikken ze het om een fatsoenlijk zadel op de fiets te laten zetten, maar dan compenseren ze dat met de dikste incontinentie luier die ze vinden konden. Mijn kinderen lachte me in ieder geval vierkant uit. Mijn vrouw zag ik ook in a split of a second een gezicht van afschuw vertonen. Dan toch liever een crossfit outfit. Hoewel ik eerlijk moet zeggen, dat op zo'n zadel zitten met een crossfit outfit gelijk staat aan je ballen tussen de bankschroef steken. Niet aan te raden dus. Ik heb dus alles. Aan het materiaal gaat het niet liggen.

JOIN

Ooit van gehoord? Nee? Ik ook niet. Jim van de Berg? Nee? ik ook niet. Waarschijnlijk Jim ook niet van mij. Toch zou dit een van de belangrijkste onderdelen gaan zijn voor het behalen van mijn doel; de Marmotte fietsen. Namelijk, net zoals met Crossfitten, is zomaar wat trainen, geen trainen. Het is niet effectief en vaak contraproductief. Als je beter wilt worden, dan heb je iemand of iets nodig die verstand heeft

van hoe je dat moet doen. Nu ben ik geen prins uit Qatar, dus een persoonlijke trainer is financieel niet haalbaar voor mij. De schema's die ik zo op het grote internet kon vinden, waren generalistisch en niet toegespitst op wat ik wilde gaan doen. Ik heb de ballen verstand van fietsen, dus een eigen schema maken, is geen optie.

Maar geen nood. Vriend Roel had al het denkwerk al voor me gedaan. Hij had al de ervaringen met de methodes die niet werken. Daar kon ik dus veel van leren. Hij zegt; “abonnement op JOIN nemen, en je bent klaar. Dan krijg je wanneer je tijd hebt de training die past bij de beschikbare tijd en afgestemd is op jouw profiel en je doel.” Oké dan, dus weer een abonnement rijker. JOIN wordt mijn coach en trainer. Integreerde naadloos met Strava, TrainingPeaks en daarmee Zwift. Ideaal dus.

Maar waar begin je dan? Volgens Roel; conditie opbouwen. Als hij het zegt, dan geloof ik dat. Ik ben explosief, snel en sterk. Alles binnen mijn kaders natuurlijk en daarmee relatief. Mijn duur conditie staat gelijk aan dat van een astmatische bejaarde zee schilpad in de laatste uren voor zijn dood. Niet heel goed dus. Daar ga ik dan ook aan werken.

Nu heb ik al heel wat app's gehad en gebruikt, maar bij JOIN had ik toch echt mijn vraagtekens. Waar zijn alle knopjes, zinloze metertjes en grafiekjes?!?! Ik bedoel, ik wil overladen worden met zinloze grafieken over mijn hartslag in combinatie met mijn slaapritme en de stand van de zon. Statistieken over hoe mijn fiets zich aanpast aan de rolweerstand van de ondergrond. Om maar wat onzinnigs te noemen. Niks, niks van dat onzinnige gedoe. Gewoon plat;”

dit is de training die je vandaag moet doen.” Heerlijk, de eenvoud. Er staat alleen hoever je bent in je schema en of je conditie verbeterd. Nou, Wat heb je nog meer nodig. Ik had natuurlijk al 2000 uur YouTube achter de kiezen met de meest waanzinnige metrics en fancy woorden. Niks van dit al heeft zijn weg naar JOIN gevonden. Heerlijk, die rust

Natuurlijk heeft JOIN een brug nodig naar Zwift, dat is dan TrainingPeaks (of zo iets). Nou, wat JOIN niet biedt, daar verzuip je bij Trainingpeaks in. Tering wat een geweldige berg data en grafiekjes, scores en medailles!! Je hebt er geen kont aan. Tenminste, ik als niks wetende hobby sporter. Maar het is altijd leuk als lijntjes omhoog gaan of rood gekleurd zijn. Want dan ga je hard en snel. Na de gratis proeftijd is dat overigens of limmits. Wel goed voor mij, kan ik me bezighouden met meer zinnige dingen in het leven.

Dus met JOIN aan de slag. Gelukkig kwam ik er vrij snel achter dat JOIN specifieke trainingen kent voor doelen. Dus ook evenementen. Je raadt het nooit, voor de Marmotte is er ook een. Nou, helemaal lekker. Kan ik mijn hersen activiteit helemaal op nul zetten. Ik hoef dus alleen nog maar te doen wat JOIN zegt en voor de rest nergens aan te denken. Wat een verlossing. Kunnen veel app's een voorbeeld aan nemen.

JOIN heeft ervoor gezorgd dan mijn werk, gezin en sport meer in balans zijn. Ik heb de beschikbaarheid dusdanig ingevuld dat ik wel genoeg trainingsuren maak, maar ook ruimte overhoud voor krachttraining in de sportschool.