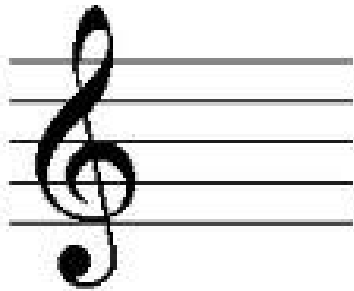


# ALLEGRO VIVACE VAN BREDA NAAR BARCELONA



## VIJFDE DEEL

### ALLEGRO POCO A POCO CRESCENDO

#### JULI 2010

- Gestoffeerde dijen
- Let op! Knooppunten gewijzigd
- Pontje Steur
- De Amerongse Berg
- In de ban van de Bokkenrijders
- Het veldkruis aan de Galling
- De Mergellandroute
- De paradox van de vrijheid
- De dood heeft ook iets moois

#### AUGUSTUS 2010

- Prosta tak
- Mnogaja Ljeta
- Pedro 'Allegro Vivace' naar Barcelona



### Gestoffeerde dijen

De GR zit er voor dit jaar alweer erop. Bij leven en welzijn zullen we over twee jaar bij Banyuls in de Middellandse Zee duiken. Dan zal ik 65 jaar zijn, een mooie leeftijd om het tienjarenplan af te ronden. Ik heb de jongens in ieder geval al een rondje beloofd van mijn AOW uitkering. Exit bergwandelen, want genoeg afgezien? Zover wil ik nog niet vooruit kijken. Eerst maar eens ongeschonden Barcelona zien te bereiken en ervaren wat dat voor inzichten oplevert. De hele week na onze terugvlucht vanuit Carcassonne, heb ik alleen maar veel gerust om van de forse inspanningen te bekomen. In voorgaande jaren bouwde ik mijn training op om in de bergen mee te kunnen en liet dan daarna de teugels vieren. Dit jaar vormde het geploeter in de Pyreneeën echter een tussentijdse testcase. Een geslaagde testcase. Over mijn fysieke en mentale weerbaarheid ben ik heel tevreden. Over mijn duurvermogen ook. Inspanningen van 8 à 10 uur verteer ik gemakkelijk, heb ik in het gebergte ondervonden. En ik heb nog zo'n week of zeven om te schakelen van lopen naar fietsen. Ik moet nog wel kilometers maken met uitgebalanceerde bepakking. Wat neem ik mee? Wat stop ik waar? Waarop kan ik gewicht besparen? Clickschoentjes thuislaten? Spijkerharingen? Cape? 'Burgerkleding'? Meer dan 25 kg wil ik eigenlijk niet meeslepen. Wat ik zeker wel moet meenemen zijn een reservepomp, een reserve glucosemeter en reserve batterijen. En een noodvoorraad eten, natuurlijk. Dat weegt bij elkaar al gauw een paar kilo.

Om mijn 'piekvorm' te bereiken, zal ik de laatste zes weken voor vertrek geen druppel bier meer drinken, heb ik me voorgenomen. Een vertrekdatum moet ik trouwens nog wel vaststellen. Op welk schema ga ik weg? Hoeveel bufferdagen neem ik daarin op? Wat wordt precies mijn eindbestemming aan de *Costa Brava*, waar Gerda en ik nog een weekje willen vertoeven alvorens ons te voegen bij het mannenkoor?

Na mijn rustdagen heb ik om de fietstraining weer op te starten een keer in een relaxt tempo het 'rondje Hester Marieke' (50 km) op mijn racefiets afgelegd. En een keer dezelfde ronde volle bak meegefietst met de Mont Ventoux trainingsgroep op een zondagochtend. Meegezogen door het peloton reed ik toen met gemak dik boven de 30 km p/u. Brutaalweg spurtte ik ook met de snelsten mee tegen alle vier viaducten op in het parcours. Ik kan me nauwelijks meer voorstellen, dat ik een aantal maanden geleden nog zo amechtig achter John aanharkte. Maar de kracht die ik toen ontbeerde is er nu wel. Dat komt ook omdat mijn dijen inmiddels "voldoende gestoffeerd" zijn (citaat Renaat Verbrugge) om de sportieve uitdaging vol vertrouwen tegemoet te zien. De omtrek van mijn bovenbenen is in acht maanden tijd met maar liefst 6 cm toegenomen en meet op dit moment 57 cm. Mijn buik is omgekeerd evenredig geslonken. Omdat ik de statische buikspieroefeningen nooit echt heb kunnen opbrengen, knelt mijn wielboek echter nog steeds wel een beetje rondom het middel. Maar daar zit ik niet over in. Er staan deze maand nog enkele lange 'vetverbrandingstochten' op mijn programma en de eventuele plooi die daarna resteert, verstook ik onderweg wel.

### Let op! Knooppunten gewijzigd

06/07: De recent uitgegeven (scheurvrije en waterbestendige) ANWB fietskaarten met een schaal 1:50.000 (1 cm=500m) zijn ideaal om toeristische knooppunttochten uit te zetten over autoluwe binnenwegen en fietspaden. Onverharde stukken moet je daarbij voor lief nemen. Gisteravond heb ik me gebogen over 'een rondje Kempen' en ben hedenmorgen vroeg van huis vertrokken voor een grensoverschrijdende rit van 151,5 kilometer. Nu eens fiets ik op Nederlandse bodem, dan weer een stukje door het land van onze zuiderburen. Grenspassages merk je meteen op. Aan de wegen bijvoorbeeld; aan de betonnen of houten palen met treurig afhangende elektriciteitsdraden of telefoonkabels; aan protserige alleenstaande huizen naast rommelige boerenerven. Het contrast met het 'aangeharkte' Nederland is groot.

Delen van mijn uitgezette tocht lopen over de *Smokkelaarsroute*. Een tiental meters voorbij de picknickbank waarop ik even pauzeer voor een mok koffie en een boterham, staat een enorme ruw uitgebeitelde klomp. Ik loop erheen en lees op het bijbehorende informatiebord de legende van *Paard zonder kop aan Schootse Brug*. Het verhaal grijpt terug naar een tijd waarin in deze streek paarden aan God werden geofferd en waarbij hun hoofden in de richting van de hemel aan bomen werden opgehangen. Een plezant liedje, *En dan gaan we naar St.Job, op een ezel zonder kop*, herinnert hier nog steeds aan, staat erbij. Maar omdat ik geen flauw idee heb hoe dat plezante liedje zou moeten klinken, zing ik maar weer *kedeng, kedeng* als ik weer op een karakteristieke Belgische weg terecht kom. *Kedeng, kedeng, kedeng, kedeng, hoehoe*. En hoe krijg je in hemelsnaam dat 'Maasakkerdeuntje' uit je kop, als je steeds opnieuw weer over wegen en fietspaden wordt geleid, die uit betonplaten bestaan met omhoog gestulpte teerribbels ertussen? Er valt niettemin veel te genieten in deze afwisselende omgeving van landerijen, bossen en heidevelden, waarin vennen spiegelen. Ik geniet van de karakteristieke langgevelboerderijen en pittoreske dorpskernen. Genieten doe ik ook van het weer. De zon schijnt volop en er waait een lekker briesje in mijn rug.

In de loop van mijn leven heb ik veel in de Kempen gefietst en gewandeld. Toch word ik vandaag verrast door mij onbekende stukken. Het bosgebied *Hoge Vijvers* bijvoorbeeld is voor mij volkomen onbekend terrein. Ik schrik daarom ook van een onverhoedse haakse bocht, knijp vol in de remmen, slijp van het verharde pad af en val in het rulle zand ernaast. Ik prijs me gelukkig, dat ik me niet heb vastgekliekt aan pedalen (die ook een platte zijde hebben). Mijn leergeld heb ik inmiddels wel betaald. De middelvinger van mijn rechterhand doet nog steeds zeer als ik me ermee stoot, of als iemand me een ferme handdruk geeft. De pijn in mijn ribbenkast is gelukkig wel nagenoeg verdwenen. Alleen op hobbelige paden word ik soms nog herinnerd aan de smak die ik enkele weken geleden in de Pyreneeën maakte. De bergwandeling lijkt al weer lang geleden. Slechter dan toen kan ik het met het weer onderweg naar Barcelona niet treffen, maar een garantie heb ik niet.

"Komt u maar zitten, hoor", zeg ik tegen een echtpaar dat aarzelend inhoudt bij de picknicktafel, waaraan ik net heb zitten lunchen, "ik ben zo vertrokken". Het blijkt een Engels echtpaar te zijn, dat hier in de buurt een vakantiehuisje heeft gehuurd. De man en de vrouw zijn nieuwsgierig naar mijn bestemming en vragen me of ik soms naar Compostella onderweg ben. Ik leg ze maar niet uit, dat ik niet zoveel op heb met het 'massatoerisme' op de *camino di Santiago*, maar vertel hen, dat ik over enkele weken voor *The Royal Breda Malechoir* uit naar Barcelona zal fietsen. Blijkt zij al vele jaren te zingen in een of ander vermaard Kathedraalkoor. En ze wil van alles van me weten. Stemschrift, repertoire en of we met ons koor vaak in het buitenland optreden. Ik vertel haar van de *Krönungsmesse*, die we in 2002 hebben uitgevoerd in de *Saint Peter* in Rome. De vrouw reageert verrukt en begint een deel van de altsolo te zingen. Ik niet te beroerd en zet er (met een handvol mandarijnenschilletjes in mijn handen) de koorpartij van de tenoren tegenaan. De man moet lachen. Tja, dergelijke taferelen maak je nou mee als je alleen op pad gaat.

Mijn stemming kan niet meer stuk. Mozart verlost me van *kedeng, kedeng* en ik haal uit met *kyrie eleison, kyrie eleison*. Het zingen verstomt als de knooppuntgetallen op de bordjes langs de weg niet meer overeenkomen met die op de kaart. Eerst snap ik er niks van. Ik fiets zelfs een stuk terug om me ervan te vergewissen, dat ik gezien heb wat ik gezien heb. Spoorzoekend kom ik op een gegeven moment terecht bij knooppunt 13 waar 97 zou moeten staan. Dan valt mijn oog op een rode sticker in de rechterbovenhoek van het overzichtsbord. *Let op! Knooppunten gewijzigd*. "Steek de lamp aan", foeter ik. Lekker doorfietsen is er niet meer bij. De tocht wordt een soort intervaltraining van het ene knooppuntbord naar het andere. Ik begin steeds meer te balen van 'U staat hier' en tijdverlies wat daarmee gepaard gaat, om de overeenkomst met mijn fietskaart vast te stellen. Als de nummers op de bordjes weer overeenstemmen met die op de kaart, fiets ik inmiddels tegen de wind in, is het heet geworden en ben ik (met nog zo'n 40 km te gaan) bijna door mijn watervoorraad heen. Wat een briesje leek, blijkt een harde wind geworden. Lelijke silo's bij megastallen vallen steeds nadrukkelijker in het oog. En heel de voorheen zo bekoorlijke Kempen lijkt louter nog maar met saai

maïs beplant te zijn. Maar eigenlijk ben ik het gewoonweg beu. En moe bovendien als ik thuis aankom. Veel vermoeider dan me lief is. Mijn hartslagmeter blijft nog ruim een uur rond 80 slagen per minuut hangen, een signaal dat ik nog onvoldoende ben hersteld van het een week lang ‘achter jonge honden aanjagen’. De omschakeling van lopen naar fietsen vergt ook nog zijn tijd, besef ik.

## Pontje Steur

13/07: “Onderlest kwam hier ’n mevrouw uit Basel op d’r fiets...” De man die me dit vertelt staat een rozenhaag te snoeien bij de aanlegsteiger van *Pontje Steur* over het Steurgat nabij Werkendam. Het riviertje is hooguit tien meter breed, maar het kost me zeker een kwartier om aan de overkant te komen. De tuinierende veerman knoopt met Noord-Brabantse gemoedelijkheid een praatje met me aan. Zo kom ik te weten dat de betreffende mevrouw in d’r eentje de *Rhein-Schelde Route* aan het fietsen was. Dat die route hier langs loopt en het toen regende. Ook dat het pontje haar naam dankt aan een meterslange steur die hier ooit heeft rondgezwommen. En omdat het (door vrijwilligers beheerde) pontje dit jaar tien jaar in de vaart is, krijg ik een balpen cadeau, met ‘Pontje Steur’ erop. Na de opmerking “Ik geloof niet dat er nog iemand aankomt” vaart hij me eindelijk over, maar probeert me nog wel een bekertje koffie voor € 1,00 aan te smeren. Dan moet ik wel even meelopen naar het veerhuisje. Ik bedank hem hartelijk, want allemaal heel gezellig natuurlijk, maar niet als je kilometers wilt maken.

Ik ben op weg naar Amersfoort om mijn belofte aan Matt in te lossen. De lente is weliswaar voorbij, maar toch. Ik ben zo vroeg mogelijk van huis vertrokken, want er worden temperaturen van dik in de dertig graden verwacht. “Kan ik meteen voelen hoe dat is”, heb ik thuis opgemerkt, “best kans dat ik dat over een week of zes ook ga meemaken.” Inmiddels zijn er uren verstreken sinds Gerda bezorgde vragen op me heeft afgevuurd: “Heb je je ingesmeerd? Zet je iets op je hoofd? En kijk je goed uit?” “Natuurlijk kijk ik goed uit”, heb ik Gerda gerustgesteld “mooie vrouwen vallen me meteen op”. Zo’n opmerking kan ze wel hebben, maar in werkelijkheid ben ik nog nauwelijks iemand tegengekomen. Op de vraag “Hoe ver is het eigenlijk?” moest ik het precieze antwoord schuldig blijven, want eigenlijk weet ik niet precies hoelang de voorgenomen tocht is. De kortste route volgens de ANWB planner gaf voor auto’s 96 km aan. Maar omdat ik vanaf Breda de *NAP Route* volg die in weidse bochten door het land slingert en ik bovendien via het oostelijke deel van *Rondje Utrecht* in een boog naar Amersfoort wil rijden, schat ik dat de rit zo’n 150 à 160 km lang zal zijn.

Op de vrij liggende fietspaden door het *Land van Heusden* valt er veel te genieten van de flora en fauna in het weidse en waterrijke polderlandschap. En dat doe ik ook zoveel mogelijk, maar bij ieder volgend fietsveer in de *NAP Route* word ik ongeduldiger. Met de op zich genomen verrassend leuke oversteekjes verlies ik veel tijd. Ik vervloek mezelf als ik daarbij ook nog eens een bord ‘Welkom in Brabant’ tegenkom en ik dus ergens de verkeerde kant blijf te zijn uitgefietst. “Breda 42 km” staat er op een nabij geplaatste richtingaanwijzer. Weliswaar over de snelweg, maar toch, want ik ben al een halve dag onderweg. Tussen 17.00 en 18.00 uur bij Matt op de stoep staan kan ik wel vergeten. Zeker als ik me aan mijn voorgenomen route houd. Ik voel de aanvechting om linea recta naar huis te terug rijden en een nieuwe afspraak te maken. Daar zie ik toch maar vanaf. Wel neem ik de tijd om de kaart uit te vouwen en een ‘plan B’ te smeden. Dat houdt in, dat ik her en der afzie van ‘de toeristische variant’ en een ‘doorsteek’ zal maken over fietspaden langs (saaie en drukke) provinciale wegen. Dat schiet tenminste een beetje op.

Op de dijk langs de Lek richting Wijk bij Duurstede is het helemaal druk en er is geen fietspad. Achteropkomend en tegemoetkomend verkeer perst zich ongeduldig over de smalle weg. Jeugdige bestuurders jagen langs me heen alsof de dijk aan hen behoort. ‘Het ruimtelijk inzicht’ van bejaarde automobilisten laat ook te wensen over. In ieder geval verruil ik voor alle zekerheid mijn zonnepet toch maar voor mijn wielervedel. Al gauw druipet het zweet onder de helm vandaan en prikt het in mijn ogen, want het is ondertussen snikheet geworden. Zolang je in beweging bent valt het niet zo op, maar wanneer je stil moet staan om de kaart te bekijken of iets dergelijks, dan valt de hitte op je.

Ik ben wel zo verstandig geweest om een extra liter water mee te nemen in een thermosfles. Op gezette tijden heb ik daarvan een heerlijk koele slok genomen, maar op de Lekdijk ben ik voor een tweede keer door mijn hele watervoorraad heen en zie ik nergens een mogelijkheid om mijn fles en bidons te vullen.

Nabij Wijk bij Duurstede fiets ik pal naar het noorden. Bordjes 'Rondje Utrecht' heb ik al die tijd niet gezien en al had ik ze gezien, dan zou ik ze genegeerd hebben. Ik ben blij dat ik van de drukke dijk af ben en mijn helm weer af kan zetten. Als ik volgens het oorspronkelijke plan zou fietsen, dan zou ik nog kilometers verder over de dijk naar het oosten fietsen. Dat plan heb ik echter allang laten varen, want intussen ben ik er wel achter gekomen, dat ik de afstand weer eens veel te optimistisch heb ingeschat. En ook mijn gemiddelde aantal km per uur ligt beduidend lager dan 'begroot'. In de binnenlanden rondom Cothen rijd ik weer verkeerd. Aan een man die zijn tuin staat te sproeien vraag ik hoe ik op de N 227 richting Amersfoort kan komen en ook vraag ik hem of hij zo vriendelijk wilt zijn mijn beide bidons vol te spuiten. De man legt me uit hoe ik verder moet en vult mijn bidons. Dankbaar rijd ik door. Het is inmiddels bijna 18.00 uur geworden. Net als ik Matt wil bellen dat ik later zal arriveren dan gedacht, gaat mijn telefoon. "Hé, waar zit je ergens?" Ik leg Matt uit waar ik uithang, dat ik weet hoe ik moet rijden, maar nog wel een uurtje bij hem vandaan zit. We spreken af, dat hij me alvast tegemoet zal komen fietsen (omdat ik de weg naar zijn huis nooit zal kunnen vinden) en we elkaar zullen treffen op het fietspad langs de provinciale weg. Op het punt waar we elkaar tenslotte ontmoeten staat de teller inmiddels op 179 km en hij zal uiteindelijk op 190 km eindigen.

Tijd om me te douchen en om te kleden gunt Matt me niet. Ook de soep die hij speciaal voor me heeft gezet, gaat aan mijn neus voorbij. Zodra mijn fiets in het schuurtje staat en mijn tassen in de keuken, gebaart Matt: "Kom we gaan maar meteen naar de Chinees, anders is hij misschien gesloten." Dat ik me niet eerst verfrissen en verschonen kan, kan me niet eens zoveel schelen. Ik heb razende honger. Dat is een goed teken. Ooit ben ik tijdens een van de Pyreneeënwandelingen zo uitgeput geweest, dat ik letterlijk geen hap eten door mijn keel kon krijgen. Wel spijt het me, dat ik mijn sandalen niet snel toch even uit mijn bagage heb gevist. Mijn broeierige voeten moet ik dus op de koop toenemen, als ik met mijn fietsmaat van weleer naar een eenvoudig buurtrestaurantje wandel.

Ik barst van de dorst. Voordat de bestelling op tafel komt, heb ik al twee glazen bier achterover gekieperd en een derde besteld. Daarmee zondig ik weliswaar tegen de afspraak die ik mezelf heb gemaakt, maar nood breekt wet. Onderweg heb ik zeker zes liter water op. Nu heb ik eventjes geen zin meer in Spa of tomatensap dus. "Dat jij dat weg krijgt", zegt Matt, die van zijn rode Martini nipt "Beetje vocht aanvullen, ik ben uitgedroogd", antwoord ik. Vermoeid trouwens ook na die 190 km in tropische temperaturen. Dat ik moe ben, doet Matt in zekere zin wel deugd. De door mij afgelegde afstand ligt ver boven zijn huidige fysieke mogelijkheden en het zou voor hem helemaal niet te pruimen zijn, als ik er ook nog eens niks van zou voelen, legt hij met een uitdrukking van ontzag en jalousie op zijn gezicht uit.

"Weet je nog dat het toen in Spanje ook zo heet was?", vraagt Matt terwijl hij het intussen geserveerde combigerecht op zijn bord schuift. Dat weet ik nog wel, ja. En met temperaturen boven de 40 graden veel heter dan vandaag. De enige schaduw die te bekennen was, was de schaduw van telefoonpalen in de berm van de weg die in smalle strepen over het smeltende asfalt viel. Matt memoreert de welkome waterpompen waaraan je moest zwengelen. Bij iedere gelegenheid fristen we ons op onder een straal koud water, dat ik ook heerlijk vond om van te drinken, maar wat Matt niet durfde te doen. Het bordje *next pump 40 km* herinner ik me niet meer. Wel de gieren in de zinderende lucht (in werkelijkheid waarschijnlijk meeuwen boven een vuilnisbelt). Ook het dagelijkse onweer rond vijf uur in de middag. Je kon de klok gelijk zetten op de hoosbui die dan altijd ook omlaag kletterde en waarin we ons met genoegen kletsnat lieten regenen om af te koelen. Maar na

de regen kwam altijd weer de zon te voorschijn en we fietsten dan vaak nog zo'n 60 à 70 km over dampende wegen verder in een dragelijk geworden temperatuur.

Ik herinner Matt aan de zonnesteek die hij in die dagen opliep en te ziek was om verder te fietsen. Toevallig kwamen we (na die dag een kilometer of 70 afgelegd te hebben) uit bij een luxe viersterrencamping, waar we voor twee nachten boekten. Vroeg in de middag lag Matt koortsig te rillen in onze tent waarin het loeiheet was en die we strategisch dichtbij een toiletgebouw hadden opgezet. Voor mij zat er weinig anders op dan lijdzaam afwachten en af en toe eens gaan vragen: "Kan ik iets voor je doen". Weinig dus. Een beetje zorgen maakte ik me wel toen ik alleen op het terras van het restaurant op het terrein zat te schransen van een groot bord paella. Wat later op de zwoele avond hing ik aan de bar, want wat moet je anders. Ik raakte aan de praat met een Engelsman, die ik de situatie uitlegde. Bleek het een arts te zijn. "Wait a moment", zei hij op zeker moment. Hij verdween en kwam terug met twee groot formaat pillen. "Ze helpen of ze helpen niet", legde hij me uit. Ook dat het medicijn een paardenmiddel betrof voor eigen gebruik. Aan zijn patiënten zou hij het nooit voorschrijven. Bovendien was hij heel duidelijk in zijn medisch advies. 'Einde verhaal' als de pillen niet zouden helpen, want levensgevaarlijk om dan door te fietsen. De pillen hielpen, hoewel de nacht nog wel onstuimig was. In de loop van de ochtend werden de sprintjes richting WC allengs minder, maar het liefst bleef Matt nog een tijdje liggen. Wel wilde hij een kopje thee en proberen om wat te eten. Nadat ik mijn buddytaken had vervuld, wandelde ik wat verveeld enkele rondjes over het terrein, maar liet me dan in het zwembad glijden. In het midden van het bassin had ik een heuse bar ontdekt onder een schaduwrijke parasol. De krukken zaten onder water en enkele waren er nog vrij, had ik van de kant gezien. En in plaats van in bloedhitte tegen steile hellingen een beetje vloekend te zitten sterven, zat ik tot mijn middel in het verfrissende water te slempen aan koele pullen bier. "Dat van dat zwembad met die bar fantaseer je zeker", zegt Matt ongelovig, wanneer ik het hele verhaal in geuren en kleuren heb opgediept. "Ja, en die bruine spetters tegen het tentdak ook zeker. Jongen, dat heb je allemaal verdrongen."

Nee, vandaag was het wel heet, maar gelukkig niet zo heet als het toen was. Die 'Spaanse temperaturen' hoop ik straks in het zuiden trouwens ook niet meer mee te hoeven maken. Ik breng het tafelgesprek op de wel vijf of zes pontjes in de route van vandaag. Hartstikke leuk, maar je schiet voor geen meter op. De roeiboot naar slot Loevestijn was net voor mijn neus weg en de veerman kwam ook niet terug voordat hij klanten van de overzijde aan boord had gekregen. Een duur overtochtje trouwens, € 1, 40 (alle overige pontjes kostten me € 0,80 of daaromtrent). De tekst op een opvallend bord naast de loopplank ("Heen motte ge betalen en weer weer.") vond ik wel grappig, moet ik bekennen. Matt gaat er niet op in, maar duikt opnieuw in ons gedeelde verleden: "Weet je nog van dat pontje bij Antwerpen?" En ook aan dat avontuur bewaar ik levendige herinneringen. Het onooglijke bootje lag aan de overkant van de Schelde en je moest een bel luiden om opgehaald te worden. Overgezet worden kostte welgeteld 5 Belgische Francs p/p. Een kapitaal echter als je blut bent, en moe, en honger hebt, en dorst, en alleen nog maar zo snel mogelijk naar huis wilt. De dichtstbijzijnde brug lag 10 km terug. Terugfietsen betekende dus 20 km omfietsen, waardoor het dagtotaal op zo'n 220 km zou uitkomen. De dag ervoor hadden we met 300 km een persoonlijk afstandsrecord gevestigd. Niet dat we zo nodig nog potten wilden breken, maar uit noodzaak. Wel een beetje eigen schuld, dikke bult. Zoals op al onze trektochten hadden we ook naar Lissabon een vast bedrag aan contant geld op zak. Cheques namen we nooit mee om de uitgaven van onze 'doevakantie' binnen de perken te houden (en het altijd ook een heel gedoe was om ze ingewisseld te krijgen). Maar ja, zoals op al onze tochten waren we op het verste punt ver door ons geld heen, want 'afzien' is niet goedkoop als de inspanning zo'n twee warme maaltijden per dag vergt. Die kosten destijds weliswaar een habbekrats, maar toch. Veel meer dan een grijpstuiver verdienden we in die jaren ook niet. De terugreis hadden we op voorhand geregeld. Een cruiseschip zou ons naar Southampton brengen. Een nachtboot naar Le Havre, en vanaf de Franse havenstad wilden we proberen om in één ruk terug te fietsen naar Breda. Zo'n monstertocht van ongeveer 500 km bleek natuurlijk te hoog gegrepen, ook al omdat in het donker fietsen ondoenlijk was. Tegen middernacht, na pakweg 300 km, gaven we er dus de brui aan en verscholen ons tentje achter een

haag op een stukje grasland. Goed gecamoufleerd dachten we. Bleken we nagenoeg pal op de grens met België te staan en in het zicht van een douanier, die ons (gemoedelijk leunend op de slagboom) geamuseerd gadesloeg, toen wij verbaasd en verkreukeld uit ons tentje kropen.

Bij vertrek uit de Portugese hoofdstad hadden we nog precies vijftig gulden te maken. Op een cruiseschip verdampen die in je handen. In de luxe entourage voelden we ons ook niet echt thuis. Onze tussenstop in de Engelse badplaats was echter ook niet alles. Net genoeg geld om een paar sandwiches en een bekertje koffie te kopen en daarna wachten, uren wachten in een bagageloods op een kille en winderige kade. De veerboot legde om een uur of negen in Le Havre aan. Verreisd en op zeebenen stapten wij van boord. Matt met een 20 pennystuk in zijn hand. Hij hield een inschepende Engelse auto aan om met een stalen gezicht aan de bestuurder te vragen of deze het pennystuk om wilde wisselen voor een halve Franse franc. Aldus geschiedde en wij konden daarvan een pond suiker kopen en hebben daarna 300 km op suikerwater gereden.

In België konden we een zak frites kopen van de muntjes die op de heenweg waren overgebleven. Welgeteld 13 B.Fr. Een grote zak frites kostte 11 franc, maar wij bestelden er een van 13 franc. Zonder blikken of blozen deed de fritesboer een flinke extra schep in de puntzak. Buiten vielen de bovenste frietjes er natuurlijk af. Normaal zou je die laten liggen. Toen niet, want honger maakt rauwe bonen zoet. Ook toen was het een heel warme dag en heel België leek behangen te zijn met tergend in het oog springende posters waarop een enorm beslagen glas bier (waaraan condensdruppels kleefden) stond afgebeeld. En toen stonden we voor de Schelde en daar sta je dan. Verslagen en aan de bedelstaf. Een medelevend Belgisch echtpaar heeft ons de extra lijdensweg van 20 km omfietsen bespaard.

## De Amerongse Berg

14/07: Matt vind het niet erg om vroeg op te staan. Ik wil uiterlijk om acht uur weg zijn. Het wordt opnieuw tropisch warm vandaag en in de loop van de middag worden onweer, slagregens en rukwinden verwacht. Daar wil ik niet in terecht komen, dat snapt Matt ook wel. Om zeven uur zet hij een pot sterke koffie en eten wij eieren met spek. "Een goede bodem", prijs ik zijn gastvrijheid. "Hoe fiets je terug?", vraagt Matt. Op de kaart toon ik hem de meest directe route die ik in gedachte heb. Vandaag in ieder geval geen 190 kilometer met een wisselende en in kracht toenemende wind uit zuidelijke richtingen in het verschiet, vertel ik hem erbij. Op mijn vraag hoe ik het beste op de uitvalsweg naar Wijk bij Duurstede kan komen, krijg ik als antwoord: "Ik fiets wel een stukje met je mee." Dat vind ik wel tof, want Amersfoort doorkruisen om er uit weg te komen, is net zo lastig als om er binnen te komen, begrijp ik. Na ruim 20 minuten zijn we buiten de bebouwde kom en komen we weer terecht op het fietspad langs de drukke de N 227. Van hieruit zou ik de weg verder wel kunnen vinden, maar Matt wil meteen maar zijn wekelijkse tochtje maken. En hij vindt het leuker om samen te fietsen dan alleen. Bovendien weet hij een rustig binnendoor weggetje dat uitkomt aan de voet van de *Amerongseberg*. Op de top van zijn vroegere trainingsberg zullen we afscheid van elkaar nemen, hebben we afgesproken, "maar dan moet je wel even op me wachten."

Aan de voet van 'de berg' (tophoogte 52 m) kijk ik even achterom. "Ga maar". Ik kijk in een grijnzend gezicht. "Dan kun je meteen je meteen revanche nemen voor de *Aubisque*" (1710 m). Ik trek eveneens een vrolijke grimas en speer een tandje groter schakelend bij hem weg. Dan zal ik hem ook even laten zien wat ik nog kan. Na een paar honderd meter krijg ik door, dat ik de helling heb onderschat en moet ik steeds kleiner schakelen om het tempo en de illusie vast te houden. Achteromkijken wil ik natuurlijk niet. Op de top blijkt Matt evenwel in geen velden of wegen te bekennen. "Best een pittige bult" moet ik toegeven, als hij zich naar boven heeft gehesen en we elkaar de hand schudden en hij mij "nou, veel succes" wenst. Matt keert zijn fiets en rijdt freewheelend naar beneden. In gedachten verzonken kijk ik hem na en steek mijn hand op als hij nog een keer achterom kijkt. Destijds was ik hem met mijn klimmerspostuur (ik woog 58 à 62 kg) bergop ruimschoots de baas, dalen deed hij sneller. Vroeger bagatelliseerde ik zijn snellere dalen altijd met

wat snerende opmerkingen over de invloed van zwaartekracht op 'rollend gewicht'. We scheelden toen op zijn minst 20 kg. Nu zo'n 40 kg en hem resten alleen nog herinneringen aan sportieve daden, terwijl ik nieuwe herinneringen zal gaan scheppen. Zijn herinnering mij in een verwoede eindspurt op de Col d'Aubisque (met banddikte) afgetroefd te hebben, neem ik hem nooit meer af. Ach, hoe trots vertelde hij aan eenieder die het horen wilde over zijn overwinning op de legendarische Pyreneeëncol. Zijn brede lach liet hij dan altijd gepaard gaan met het handengebaar van 'kom maar op'. Hij wist al wat ik zou gaan vertellen. En dan vertelde ik, dat ik op de *Soulor* een tijdje op hem had staan wachten en dat we toen eerst in een eettentje langs de weg een *galette* gegeten hadden alvorens door te fietsen. En van een verbrokkelde wielersclub op de flanken van de pas. En hoe hij zich verstopte en meesloop in een van de pelotonnetjes om mij daarmee heel sneaky te kunnen verrassen. Nou, en dat is hem gelukt.

Ik kon het natuurlijk ook nooit nalaten om uit de doeken te doen, dat ik zijn Pyrrusoverwinning heb afgestraft op de Col du *Portalet* (1794 m) waar we na de afdaling van de Aubisque tegen op moesten. Hoe ik vanaf de top (die ik zo'n 40 minuten eerder bereikte) zijn lijdensweg in een reeks door een telkens genomen foto's heb vastgelegd. Op de laatste uit de serie hangt Matt bleek en geblakerd over het stuur van zijn fiets gebogen. Haarscherpe zoutkringen op zijn wielershirt getuigen van het afzien. Een wielershirt dat Matt destijds een tijdlang als heroïsche 'ready made kunst' in zijn woonkamer had opgehangen. Als stille getuigenis van de 'romantiek van het lijden'.

Tijdens de afdaling van de Aubisque waren overigens de rollen voor een keer omgekeerd. Toen we het er gisteren nog over hadden trok Matt een bezorgd gezicht. "Ja, je ging als een idioot naar beneden. Ik heb echt mijn hart vastgehouden, weet je." Dat wist ik niet. Ook niet meer van "dat vogeltje" wat tegen Matt aanvloog en met gespreide vleugeltjes tegen zijn borst bleef plakken. "Zo hard gingen we naar beneden. Ik heb je toen maar laten gaan." Op zijn beurt is Matt vergeten hoe levensgevaarlijk hij mij van de ene rijbaan naar de andere drukte om als eerste de stadsgrens van Istanbul te bereiken. Een vierbaansweg, als ik me goed herinner, en druk. Personenauto's, paard en wagens, vrachtverkeer, ezelkarretjes, scooters en motoren. Alles krioelde door elkaar in de richting van de eeuwenoude stadsmuur. Toen er achter mij luid werd getoeterd, heb ik toch maar in de remmen geknepen.

Vroeg in de middag en net voor het voorspelde onweer met slagregens en rukwinden ben ik thuis. "Ben je er al?", vraagt Gerda als ik langs de keukendeur binnenstap. "Ja, vlot gedaan, hè? Vandaag 127 km. En gisteren 190." Opgetogen geef ik Gerda een kus. Niet zozeer, omdat ik zonder noemenswaardige problemen in twee dagen 317 km heb gefietst, maar vooral om de mentale energie die het ophalen van vele herinneringen me heeft geschonken. Ik weet weer hoe het was en hoe het zal zijn. Andermaal zal ik afzien, maar ik ben er klaar voor. Nog een generale tocht naar en in de heuvels van Limburg en tijdens de laatste twee weken voor vertrek alleen nog maar wat 'onderhoudstraining' om de spieren 'op spanning' te houden. En rusten, veel rusten.

## **Adventure Food**

Gerda heeft nog veel vrije dagen en die moeten op. Ook wil ze graag even weg van de hectiek van haar werk: Rust, lezen, zitten, liggen, niks hoeven, beetje wandelen, beetje fietsen. Een weekje kamperen 'dus' op een NTKC terrein in Zuid Limburg of op een naturistenterrein in de Ardennen, als het zo warm blijft als het is tenminste. Ik wil nog een laatste snok aan mijn duurtraining geven en 'dus' het liefst in één lange dagetappe naar Zuid Limburg (het naturistenterrein in de Ardennen ligt daarvoor net te ver weg). Ter plekke wil ik bovendien tenminste eenmaal de Mergellandrouten rijden, om te ervaren hoe het is te moeten klimmen met volle bepakking. Het wordt dus Zuid Limburg. Tropische temperaturen worden trouwens ook niet meer verwacht.

23/07: Volgens de weersverwachting wordt het vandaag ideaal fietsweer. Niet te warm (maximaal 24 graden), NW windje (ik fiets in ZO richting), blauwe lucht met stapelwolken en een kleine kans op een

bui (die gepaard kan gaan met een enkele onweersklap). Buitjes zijn niet erg en op de fiets zie je ze vaak in de verte aan je voorbij trekken. En mocht het gaan regenen, dan kan ik meteen ervaren of het linker voorwieltasje een praktische plek is voor mijn regenkleding. Goedgemutst rijd ik daarom om half acht de straat uit op weg naar kampeerterein *De Heerkuil* in St. Geertruid. Deze keer zal ik op weg naar het zuiden niet in een lus om Eindhoven heenrijden, omdat ik 'onder de 200 km' wil blijven. Gerda zwaait me uit. Ze komt me morgen na met de auto en met onze oude Erdman Schmidt tent. Die past volgens haar beter bij de NTKC cultuur dan onze nieuwe Eureka tunneltent. Hoewel de Erdman een tent is waarin je liggend in je kleren moet kruipen, heb ik (denkend aan mijn trekkerstentje) niet tegengesputterd en daarmee vast honende opmerkingen voorkomen. Enfin. Spoedig fiets ik tussen de bedauwde velden ten zuiden van Breda. Het licht van de nog laagstaande zon fonkelt door de dauw op bedden doorgesloten aspergeplanten. Over het veld hangt een onwezenlijk waas als van rijp in de winter. Het doet denken aan de pointillistische schilderijen van Seurat. Ontspannen zuig ik alle indrukken in me op, want ik heb me voorgenomen om deze dag te nemen zoals die op me afkomt. Ik wil deze dag ingaan als ware het de eerste etappe richting Barcelona. Rustig aan beginnen met andere woorden. Op tijd pauzeren, regelmatig de suikerspiegel meten en de tijd nemen om te eten. En niet teveel op de kilometerteller letten, maar fietsen op gevoel en vanuit de wetenschap: "Er komen nog 14 dagen".

Na twee uur stap ik voor een korte pauze van de fiets. De teller staat dan op 41.8 km en op het display van mijn glucosemeter verschijnt een perfecte suikerspiegel. Een half uurtje geleden heeft het zo'n tien minuten gemiezerd, maar nu schijnt de zon volop. Zo mag de rest van de dag ook wel op me afkomen, bedenk ik opgewekt. En ik blijf opgewekt als ik me opnieuw laat foppen in de streek van 'let op, knooppunten gewijzigd'. Na een lus van 3.5 km sta ik dus weer bij een knooppunt waar ik al geweest ben. Ach, fout fietsen en tijdverliezen hoort er nu eenmaal bij. Dage tappes worden altijd wel enkele kilometers langer dan gepland, weet ik uit ervaring.

Bij het betreffende knooppunt staat een picknicktafel aan een bosrand met uitzicht op velden en aan de einder de kerktoren van Kessenich, waar ik al zo'n anderhalf uur geleden dacht aan te komen. Eigenlijk had ik in de oude dorpskern van dit typische Maasstadje in een gepaste gelegenheid op mijn gemak willen lunchen, maar daarvoor heb ik teveel tijd verloren. Dit vooral op de vele onverharde fietspaden onderweg, die door de aanhoudend droge tijd niet zouden misstaan in een parcours voor gestaalde veldrijders. Maar niet getreurd. Ik heb heet water (voor a cup of soup), hardgekookte eieren en gesmeerde boterhammen bij me en de picknicktafel staat uitnodigend in de zon. Me erg druk maken om het tijdverlies, doe ik ook niet. Mijn stemming is opperbest ondanks alle geploeter door het rulle zand, de wind is steeds harder gaan waaien en die al ik op de LF 3 over de Maasdijken richting Maastricht nagenoeg pal in de rug krijgen. En op eerdere stukken weg in zuidelijk richting reed ik zonder noemenswaardige inspanning rondom 30 km p/u. Van de verloren tijd zal ik dus nog wel heel wat terug kunnen halen.

Toch zit ik niet helemaal op mijn gemak. De zon steekt, het is benauwd en in het zuidoosten stulpen helderwitte thermiekpluimen omhoog. Er hangt een voelbare onweersdreiging in de lucht. Plots zwiept een felle windvlaag de boomkruinen boven mijn hoofd uiteen. Meteen daarop hangen alle bladeren er stil en afwachtend bij. De abrupte overgang is haast onwezenlijk. Haastig pak ik in en rijd met een weer aanwakkerende wind zo snel mogelijk door. Vanuit het zuiden komt een gitzwarte lucht opzetten. Ik trap harder en harder, want ik wil tenminste Maaseik bereiken om daar te kunnen schuilen als het moet. De lucht in de verte wordt steeds zwarter. Kronkelige bliksemschichten klieven er doorheen en raken de horizon. Het duurt evenwel geruime tijd, voordat ik het hoor donderen. Doortrappen dus maar. Ik bevind me nog op veilige afstand van het naderende noodweer. Ik passeer vele dagjesmensen die zijn afgestapt, om zich alvast te beschermen tegen de regen die ongetwijfeld neer zal gaan kletteren. Ik stap niet af, ook niet als ik de eerste druppels voel. Van een eerdere tocht naar Meerssen weet ik, dat er niet veel verder aan de Maasdijk een overdekt terras ligt. Dat moet ik net kunnen halen. Op het moment dat ik mijn fiets aan het hek van *De Spaenjerd* vastleg, begint het harder te regenen. Snel trek ik nog de beschermhoezen over de fietstassen en vlucht dan onder het

luifel boven het terras aan de achterzijde van de uitspanning. Net op tijd. Een enorme hoosbui roffelt met een verontrustend lawaai op het strakgespannen scherm. Door felle rukwinden klapt de luifel soms beangstigend omhoog. Het bliksemt en dondert onophoudelijk. De flitsen zijn schel, de slagen oorverdovend. “Dat duurt wel een uurtje”, zegt een man aan het tafeltje naast me laconiek. Hij schijnt er niet zo mee te zitten en laat zich een tweede kelk Trappist brengen. Ook ik maak van de nood een deugd en bestel een flesje tomatensap en een uitsmijter. Om de tijd te doden lees ik in het menuboekje alle informatie over de roerige geschiedenis van De Spaenjerd en over het losgeld dat hier in 1753 voor de gevreesde bokkenrijders moest worden achtergelaten. Met dat al is het dik drie uur geworden. ‘De Heerkuil’ ga ik niet halen, denk ik. Ik sms aan Gerda dat ik het beoogde kampeerterrein waarschijnlijk niet ga halen, omdat ik al meer dan een uur aan het schuilen ben. “Ik zie wel waar ik terecht kom”, vermeld ik erbij. Improviseren hoort er ook bij per slot van rekening. “Heel verstandig”, laat ze weten, “meld je maar weer”. Het duurt daarna zeker nog een half uur voordat het onweer voorbij is en ik besluit om door te fietsen. Wel regent het dan nog steeds.

Toch maar doorrijden naar St. Geertruid? Het is al een tijdje opgehouden met regenen, de zon schijnt weer volop in een egaal blauwe lucht en ik voel me na de noodgedwongen rust weer zo fris als een hoentje. Ook ben ik niet één bordje ‘kamperen bij de boer’ of iets dergelijks tegengekomen. Wat moet ik bovendien om zes uur al op een weitje alleen in een tentje? Een besluit is gauw genomen. Het NTKC terrein ligt niet ver van het centrum van het dorp en daar zal vast wel een restaurant te vinden zijn. Het moet wel leuk blijven, vind ik. Doortrappen dus maar. Om op te schieten laat ik de laatste 20 km van de toeristische knooppuntenroute voor wat ze zijn en volg de fietspaden langs de saaie provinciale wegen. Vlak voor St. Geertruid ligt een onverhoeds inspannende klim over de Wolfsberg. Met ruim 180 km in de benen en 24 kg aan bepaking, moet ik nog eventjes op mijn tanden bijten om boven te komen. Veel harder dan 7 à 8 kilometer p/u kom ik niet omhoog. Tot mijn opluchting blijkt het gewicht van de voorwieltassen echter van weinig invloed op de stuurbalans. Al met al is het kwart voor acht geworden, als ik bij het uit terrassen bestaande kampeerterrein aankom. Ik vraag aan een van de campinggasten waar ik me moet melden. “Oh, morgenvroeg is tijd zat, tussen tien en half elf is het audiëntie.” Hij wijst naar een van de hoger liggende terrassen en gaat in een adem door met: “Het is flink tekeer gegaan, hè.” Daar kan ik over meepraten.

Op een beschut plekje op het onderste terras, en met een vrij uitzicht op glooiende landschap, zet ik mijn tentje op. Vervolgens spreid ik een vuilniszak uit op het gras en ga met mijn rug tegen de fietstassen geleund op de grond zitten. Eerst bel ik Gerda, dat ik toch doorgefietst ben. “Dat dacht ik al”, zegt ze, “want ik kreeg nog steeds maar geen berichtje”. We spreken een tijdstip af wanneer ik morgen het hek voor haar zal openhouden en wensen elkaar nog een prettige avond en een goede nachtrust.

Een andere campinggast knoopt een praatje met me aan. Of ik ver gefietst heb, wil hij weten wanneer hij mij zo uitgestrekt in mijn wielerkloffie tegen mijn tassen ziet hangen. “Honderdnegentachtig kilometer”, zeg ik tevreden. “Honderd-negen-en-tachtig? Da’s niet niks” antwoordt hij bewonderend knikkend. “Zo is het maar net” denk ik, wanneer hij is doorgelopen. Om precies te zijn 188,74 km, met een gemiddelde snelheid van 18,6 km p/u en een maximale snelheid van 35,7 km p/u. En dat in 10 uur en 4 minuten, waarin ik 2302,9 calorieën heb verbrand. De data in mijn fietscomputertje zijn niet zo van belang. Belangrijk is dat ik me nauwelijks moe voel, al heb ik geen zin meer om me te douchen, me om te kleden en naar het dorp te wandelen om daar te eten. Dat neemt niet weg dat ik honger heb. Op mij mini gastoestelletje breng ik water aan de kook en lees intussen de bereidingswijze na op een van de aluminium zakjes *Adventure Food* die ik op meerdaagse fiets- of wandeltochten voor noodgevallen altijd bij me heb:

*Zakje openen bij inkeping. Bodem uitvouwen. Verwijder de ‘zuurstofvanger’. Kokend water opgieten tot markering (0,38 liter). Goed omroeren. Zipper sluiten. 8 minuten laten trekken. Omroeren en eten vanuit het zakje.*

Daar is weinig avontuurlijks aan, maar zo'n gevriesdroogde maaltijd is wel reuze handig. Bovendien smaakt de portie *Pasta Walnoot* (met walnoten, doperwtten, Italiaanse kruiden en tomatensaus) helemaal niet onaardig. En hoewel mijn Barcelonatocht een culinaire trip moet worden, neem ik me toch voor om een stuk of wat van dergelijke pakjes mee te nemen. Je weet immers maar nooit. Een laag stoeltje meenemen lijkt me ook wel wat, want een vuilniszak om op te zitten en fietstassen als ruggensteuntje zijn ook niet alles.

## In de ban van de Bokkenrijders

24/07: Tegen vijven word ik wakker van indringend koeren en wild gefladder van duiven in de takken boven mijn tentje. "Niet slim neergezet, jongen", mopper ik op mezelf, want duivenstront op je tentdak is niet fijn. Maar terwijl in de verte een kerkklok 5 uur slaat, draai ik me om en slaap weer in. Als ik opnieuw wakker wordt blijkt het half 8 te zijn. Ik kruip mijn tent uit en breng water aan de kook. Staande slurp ik wat later van de zwarte koffie. Ondertussen volg ik de bewegingen van een opvliegende zwerm kreten slakende kraaien. Een vos? In deze omgeving schijnen ze weer volop voor te komen. Bij een tweede koffie nuttig ik mijn boterhammen, die ik voor deze gelegenheid van huis heb meegenomen. Daarna ga ik op zoek naar het toiletgebouw, dat op het 2<sup>e</sup> terras blijkt te liggen. Uit de douche komt alleen maar koud water. "Koud hè?" staat er waarschuwend op de deur. Ik ben niet van plan om dat uit te zoeken. Ongewassen en ongeschoren ga ik op verkenning uit. Overal is het nog stil in de verspreid liggende tenten op het terrein, dat veel groter is dan ik gisteravond bij aankomst vermoedde. Een derde terras biedt een prachtig uitzicht op een ouderwets korenveld, houtwallen en weilanden. Ook hier zijn de kampeerplekken zeer ruim en afgeschut van de burens. Ik heb Gerda beloofd om een mooie, rustige en beschutte plek uit te zoeken voor onze grote tent. Verder dan deze plaats hoef ik niet te speuren. En verdedigen hoef ik deze stek ook niet, want vergelijkbare plekken zijn er nog volop. Via een trap door een bosje kom ik na mijn inspectieronde weer uit bij mijn trekkerstentje, waarnaast mijn Koga staat te flonkeren in de zon. Eigenlijk mag die hier niet staan, maar ik breek mijn kampement straks toch op en dan zet ik hem wel in de speciale fietsenstalling. Ik heb niet de indruk gekregen, dat ze hier erg moeilijk doen.

Ondertussen is het tien uur geworden. Op een mededelingenbord heb ik gelezen, dat ik de kampbeheerder kan vinden "op het bovenste terras naast de vuurplek". In een nog niet ontdekte uithoek vind ik een tent, waaraan een bord hangt met een kapitale K erop. Een jonge vrouw verwelkomt me hartelijk. Ik schrijf me in voor zeven nachten, reken meteen af en wil mijn wisselgeld terug in de vorm van douchemunten. Gerda zal rond twee uur arriveren. Ik ga me dus op mijn gemak douchen en scheren. Omdat NTKC terreinen beheerd en onderhouden worden door vrijwilligers, dweil ik ook maar even (globaal) de vloer van het hele washok. Tegen elf uur wandel ik naar het dorp om te zien of er wat te beleven valt: Een restaurant, een winkel of een VVV kantoor. Mogelijk wandel ik ook eens het uit de XIe eeuw stammende kerkje binnen dat, ik in de loop der jaren al zo vaak ben langs gekomen, maar nog nooit een voet over de drempel heb gezet.

Eerst loop ik een blokje om door het dorp. Winkels zie ik niet. Evenmin een VVV kantoor. Maar tegenover het oude kerkje ligt *De Pannenkoek*, een eenvoudig café/restaurant, dat bij nader inzien tevens een VVV folderpost blijkt te zijn. Ik ga naar binnen in de hoop een kaartje van de fietsvariant van de *Mergellandroute* te kunnen kopen. Helaas, daar kunnen ze me niet aan helpen. Die zijn uitverkocht en "er is ook niet meer aan te komen", volgens de mevrouw die de tent runt. Ik reageer een beetje verbaasd, de route is immers erg populair onder de fietsers. Een beetje te populair begrijp ik. De aanhoudende klachten van de Limburgse bevolking over de overlast van horden fietsers langs hun voortuintjes, hebben geleid tot het laten vervallen van de route. Bordjes zullen niet meer worden vervangen, routekaartjes niet meer gedrukt. Ik koop daarom maar de autovariant (die voor een groot deel hetzelfde is als fietsroute). Ik koop ook het boekje *In de voetsporen van de bokkenrijders*. Hierin staan 15 rondwandelingen beschreven die door het Belgisch/Nederlandse Bokkenrijdersgenootschap zijn uitgezet. Met mijn aankopen nestel ik me op het terras in de zon en laat me koffie met krummelkesvlaai brengen. Aandachtig lees ik over de nachtelijke plundertochten

van Bokkenrijders in de periode tussen circa 1730 en 1775 en de mythevorming er omheen. Het grensoverschrijdende genootschap stelt zich ten doel om het bokkenrijdersfenomeen als cultureel erfgoed blijvend onder de aandacht te houden. Gisteren las ik over de terreur van de Bokkenrijders en over losgeld dat in De Spaenjerd moest worden achtergelaten, vandaag stuit ik op onrechtvaardige 18<sup>e</sup> eeuwse rechtssystemen om de macht van rijke boeren en kloosterorden veilig te stellen. En over arme en door honger gedreven sloebers, waarvan er velen na wreed afgedwongen bekentenissen werden opgeknoopt. In de hete zon gezeten, kom ik even in de verleiding om uit solidariteit met de onschuldige slachtoffers een flesje *Bokkenrijdersbier* te bestellen, maar dat lost natuurlijk niks op van alle onrecht in de wereld. Ik heb me trouwens ook voorgenomen om tot aan mijn vertrek naar Barcelona geen bier meer te drinken en daar houd ik me aan. Een cola dus maar en een pannenkoek met een verrassend lekkere combinatie van spek en gember. Dat moet ik onthouden.

Na de lunch wandel ik terug naar het kampeerterrein. Niet veel later belt Gerda, dat ze voor het toegangshek op mij staat te wachten. Ik open het hek en leidt haar naar het parkeerterrein en naar de plek die ik in gedachten had. Ze is enthousiast. Een aantal keren sjouwen we met kruiwagens alle kampeerspullen de heuvel op en installeren ons. Wanneer ik daarna mijn tentje heb afgebroken, mijn fiets in de stalling heb gezet en me in mijn kampeerstoeltje heb laten zakken, zegt Gerda: "Ik pak een pilsje, wat wil jij?" Ze voegt eraan toe: "Je mag van mij best ook een pilsje hoor. Je valt heus niet van een voetstuk af, of zo. Ik ben toch wel trots op je." Niet direct een kwestie van mogen, denk ik bij mezelf, maar ik hoef geen bier. Ik wil tomaten/groentesap en de krant van zaterdag. Gerda pakt een boek. "Da's nou ook sterk", zeg ik op een gegeven moment. "Wat is sterk?", antwoordt Gerda zonder op te kijken. "Nou, gisterenmiddag las ik over de Bokkenrijders en vanmorgen heb ik een boekje over Bokkenrijderwandelingen gekocht en nu staat er een heel artikel over Bokkenrijders in de krant. "Morgen wil ik trouwens een Bokkenrijderwandeling lopen. Nummer 15 start hier bij het kerkje en is maar 8 km lang." Nu kijkt Gerda wel op. "Dat had je me nog niet verteld, waar heb je dat boekje?", klinkt het een beetje verwijtend. "Nee, dat vertel ik je nu."

## Het veldkruis op de Galling

25/07: Zachtjes kruip ik uit de binnentent, verzamel alle koffiespullen, rits de buitentent open en neem mijn plekje aan de rand van de oogstrijpe akker. Het moet nog zes uur worden, doch de ochtendstond heeft goud in de mond. De vroege ochtendzon gaat nog net schuil achter een laaghangende wolkenband en dat geeft de rand een gele gloed. Vroege uren vind ik heerlijke uren, want stil en voor mezelf. Tevreden kijk ik uit over het karakteristieke Limburgse landschap. Op het bedauwde grasland naast het korenveld zie ik een grote groep kraaien. Forse vogels, die om hun kleur en aard altijd met de dood in verband worden gebracht. Niet voor niets worden ze op oude prenten van galgen veelvuldig afgebeeld als lijkenpikkers. Dergelijke prenten hadden vaak een opvoedkundige doel. Je kon maar beter niet voor galg en rad opgroeien, was de boodschap. Tot diep in de 18<sup>e</sup> eeuw was het overigens ook heel gebruikelijk, dat ouders hun kinderen (let wel) ter *leringh ende vermaeck* meenamen naar terechtstellingen, zoals op de Galling. In opringerige herinneringen verzonken giet ik kokend water op de filterkoffie. In dat ogenblik voltrekt zich in stilte een metamorfose. Als ik weer opkijk blijkt een zwerm meeuwen te zijn neergestreken op het weiland en is van de kraaien geen spoor meer te bekennen.

"Heb je ook al thee gezet?" Het loopt al tegen negen uur, als Gerda de voorflap van de tent openklapt en met haar vraag mijn binnenwereld verstoort. Maar dat kan geen kwaad. We ontbijten in de inmiddels stralend volle zon met onze blote voeten in het koele gras. En 'na de koffie' beginnen we aan de *Antoon Overkoorn & Leonard Eissens wandeling – St. Geertruid*. Bij de kerk wijs ik Gerda het terras aan waar ik spekpannenkoek met gember heb gegeten en loop dan voorop de Dorpsstraat in en vervolgens richting het gehucht Herkenrade. Dat betekent "gerooid bos op steenachtige grond", lees ik voor uit het voetsporenboekje. Op alle markante punten in de route doceer ik over de wetenswaardigheden van de omgeving. Toch handig zo'n leerzaam boekje. Nu weet ik, dat er op de

*Wijnberg* waar we tegen oplopen tussen 1300 en 1400 druiven groeiden. Hiervan werd door de arme boeren een zure droge landwijn gemaakt. “De kasteelheren en geestelijkheid dronken zuidelijke wijnen, die vanuit Maastricht verhandeld werden”, lees ik op. Ik schamper een beetje over de zich immer aan macht en rijkdom corrumperende clerus. “Ja, meester”, zegt Gerda. We wandelen verder en komen op een punt waar in de vroege Middeleeuwen de *Via Mansuerisca* liep. Deze Romeinse heerbaan verbond Maastricht met Trier. Het zou toch jammer geweest zijn, als we hier achteloos aan voorbij waren gegaan. Zonder de beschrijving zouden we ook nooit beseft hebben, dat die gaten in de steile wand van een holle weg in de route vossenholen waren.

Het doel van de wandeling valt een beetje tegen. Het *veldkruis op de Galling* is een sober smeedijzeren kruis, zoals er vele in deze streek door de vrome bevolking zijn neergezet. Op een simpele, aan de sokkel bevestigde, gedenkplaat staat slechts: *Antoon Overkoorn & Leonard Eissens. 6 november 1776*. Ik kan geen enkele verwijzing ontdekken dat het de namen van bokkenrijders betreft, die hier een wrede dood zijn gestorven. Sinister is het eertijdse galgenveld ook allerm minst. Zelfs de kraaien die hier anders veelvuldig rondvliegen laten het afweten. De ban is gebroken en de lucht betreft. Gerda wil weg, ze voelt zich niet helemaal lekker. Zwijgend lopen we terug over het uitgestrekte *Plateau van Margraten*. Aan de horizon steekt als een wrange dissonant in het weidse landschap het bonkige monument op het Amerikaanse oorlogskerkhof 30 m de hoogte in. De betonnen kolos heeft iets neerslachtigs, zeker nu het gaat regenen. Er vallen niet veel druppels. Minder dan de tranen die hier gevloeid zijn, gaat er door me heen. Tranen van de onderworpen Merovingers die in de 5<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> eeuw de Romeinse heerbaan hebben aangelegd. Tranen van de door honger en onrechtvaardigheid geteisterde bevolking in de 18<sup>e</sup> eeuw. Tranen van en om de vele slachtoffers van het oorlogsgeweld in de Tweede Wereldoorlog in de 20<sup>e</sup> eeuw. “Wat ben je stil?”, merkt Gerda na een poosje op. “Oh”, lieg ik, “ik liep net aan de Mergellandroute van morgen te denken.” In werkelijkheid was ik in gedachte echter bij Twan en bij de strop die hij om zijn eigen nek legde.

## De Mergellandroute

26/07: In alle vroegte bestudeer ik op mijn vaste stek in het bedauwde gras het routekaartje van de Mergellandroute. Ik ben van plan om vandaag zo’n 80 à 90 km van de ongeveer 110 km lange tocht te fietsen. Vandaag zonder voorwieltassen en morgen nogmaals, maar dan met volle bepakking. Het vlakke en drukke stuk dat door Maastricht en langs de Maas naar Eijsden loopt, zal ik overslaan. Maar volgens mij was de autoroute vroeger een stuk langer, kon je hem oppikken in Geleen of zoiets. Ik zal hem al met al een keer of zes gefietst hebben. Zo’n twintig jaar geleden voor het laatst, schat ik. Na alle gebruikelijke ochtendrituelen vertrek ik rond half negen. “Hoe laat denk je terug te zijn?”, vraagt Gerda. “Ik maak een rondje tussen de 80 à 90 km. Dat is een uur of vier of vijf fietsen, denk ik. Tussen twee en drie dus”, reken ik voor. “Zet je wel je helm op en kijk je goed uit?” Zoals altijd beloof ik om mijn helm op te zetten en goed uit te kijken.

De route loopt nagenoeg voor het kampeerterrein langs. De 400 m vanaf het terrein naar de provinciale weg naar Mheer is gemeen steil. Zo’n ‘koude start’ is niet fijn en ik schakel meteen over naar de kleinst mogelijke versnelling. Het omhoog trappen met onopgewarmde spieren tegen een helling van zo’n 15% is een aanslag op de bovenbeenspieren, maar ik bemerk tegelijkertijd ook dat het maandenlange spinnen zijn vruchten heeft afgeworpen. Vlak voor Mheer ligt nog zo’n venijnig stukje, waar ik het kleinste verzetje moet gebruiken om boven te komen. Gedurende de rest van de rit zal ik echter nauwelijks meer de ketting over ‘1/1’ hoeven te leggen. Voor de meeste hellingen laat ik de ketting zelfs om het middenblad liggen.

Op de lange klim door het *Vijlenerbosch* in de richting van Vaals, passeer ik *De Rozenhof*. Ik was 13 jaar of zo, toen ik samen met een vriendje helemaal vanaf Breda hier naartoe ben gefietst om hier op de camping van zijn oom te kamperen. De enorme zwerfkei waar we tegen opklommen, ligt er nog steeds. Verder herinnert er weinig aan de tijd van toen, toen het tentenkamp voor jongens aan de

ene kant van de weg lag en dat van de meisjes aan de andere kan. Om elf uur moest je gaan slapen en rond die tijd kwam de campingbeheerder met een zaklamp in alle tenten schijnen om te kijken of er geen onzedige dingen gebeurden. Ach lieve tijd. Tegenwoordig delen ze condooms uit aan jongetjes van 13. Ik herinner me de eerste keer dat ik *Camerig Zuid* moest bedwingen trouwens nog levendig, want het was de eerste echte 'berg' van mijn leven. En wist ik veel hoe je zo iets aanpakte. Op de relatief vlakke aanloop vanaf de Geulbrug nam ik in ieder geval een enorme 'aanloop' om bij de tweede bocht (waar granietblokken als kantelen de wegrand markeren) tot stilstand te komen. Amechtig naar adem happend heb ik de laatste paar honderd meter mijn fiets omhoog moeten duwen. Dat was een zwarte, geloof ik, en waarschijnlijk eentje zonder versnellingen. Maar dat weet ik niet precies meer. Wel dat ik mijn bagage in zware canvas legerassen had gestopt en dat we sliepen in een gehuurde katoenen De Wit tent met houten stokken, die ongemakkelijk aan de buis van het frame bungelden.

In het *Vijlenerbosch* komt een man op een wielervedst naast me rijden. "Ik heb ook zo'n fiets gehad", zegt hij zonder verdere inleiding, "daar ben ik mee naar Compostella gefietst". Samen fietsen we een stukje op. Klimmen en tegelijk een praatje maken is geen probleem, bemerk ik. Op mijn beurt vertel ik, dat ik over drie weken begin aan een trip naar Barcelona. "Deze week nog een beetje klimtraining, daarna 'rust inbouwen', de fiets laten bijstellen en inpakken en wegwezen." "En je voorwielstandaardje laten smeren", raad de man me nog aan. "Verdomd ja", reageer ik verrast "dat ding zit altijd vast." De vriendelijke Tukker schakelt groter en met een "nou, veel succes" rijdt hij bij mij vandaan. Ik onderdruk de impuls om ook te versnellen, maar in de afdaling richting Vaals scheur ik met meer dan 50 km p/u naar beneden en zit ik zo weer in zijn wiel. We steken beiden nog even een hand op als niet veel later onze wegen scheiden. De tocht verloopt voorspoedig. De fietsbordjes hangen nog overal en ik hoef dus nergens af te stappen om mijn kaartje te raadplegen. Eenmaal laat een jonge autochtoon (die kennelijk meent een geboorterecht te kunnen laten gelden op de openbare weg) me schrikken. Op gevaarlijk korte afstand passeert hij me met hoge snelheid. Verder laat ik me toch niet meer van de weg drukken en neem (zeker met afdalen) de benodigde ruimte in om niet in de afwateringsgoten met verzonken putten over de kop te slaan. Ik neem me wel voor om mijn felgele veiligheidsvestje mee op reis te nemen.

Om 14.53 u. sta ik weer bij de tent. Mijn schatting klopte dus aardig, want ik heb 86 km en 530 m afgelegd in 4 uur, 53 minuten en 5 seconden. Ter vergelijking met de voorgenomen herhaling van de ronde noteer ik in mijn logboekje ook de gemiddelde snelheid (17,6 km p/u), de maximale snelheid (50.5 km p/u) en het aantal verbruikte calorieën (1287). Dat is meer dan de helft van het totale aantal verbruikte calorieën op de 189 km lange, maar voornamelijk vlakke etappe van drie dagen geleden. Morgen neem ik 10 kg meer aan bepakking mee. Ik ben benieuwd wat dat extra gewicht voor invloed heeft op mijn energieverbruik. Mijn lichaamsgewicht stabiliseert zich al geruime tijd rondom 76 kg. Een goed gewicht voor iemand van 1,72 m volgens mijn diëtiste, die ik eens heb geraadpleegd over lichtgewicht en koolhydraatrijk voedsel voor mijn tochten in de bergen. Graag had ik toch onder 75 kg willen wegen, maar ach, met mijn stevige billen en gespierde dijen ben ik ook heel tevreden.

Als Gerda en ik kamperen, ben ik de kok en wast Gerda af. Een prima taakverdeling, want ik kook graag en om afwassen geef ik niks. Terwijl ik bezig ben met de voorbereidselen om een pan eten te maken, zie ik, dat we burens krijgen. Een echtpaar van onze leeftijd duwt zwaar bepakte Koga's naar het veldje naast ons. Ik knik ze vriendelijk goedendag en zeg: "Zo, zo, dat ziet eruit of jullie op weg zijn naar Barcelona of zo iets". Voor mijn doen een hele zin met mijn doorgaans afwachtend (edoch ook wat opportunistisch) karakter. En het is meteen 'bingo', want het stel blijkt daar vorig jaar naar toe te zijn gefietst. En jawel, over de kennelijk erg populaire route van Paul Benjaminse. Daar wil ik straks wel meer over horen. Gerda staat echter al ongeduldig in mijn pan te roeren en ook ik heb zo het idee, dat die mensen zich eerst wel eventjes willen installeren. Zodra ik mijn kans schoon zie, klamp ik ze evenwel opnieuw aan. "Die stoeltjes waar jullie op zitten, zitten die lekker?" Ik leg uit dat ik zo iets nog mis voor mijn tocht. "Probeer maar", klinkt het uitnodigend, "het zijn stoeltjes van

*Tatteljee.*” Nooit van gehoord, maar het stoeltje is compact en licht. Precies wat ik zoek. In zie nog meer praktische dingetjes, waar ik het fijne van wil weten. “Is het een mooie route?”, vraag ik tenslotte nog. Na Beaune steeds prachtiger, maar tot daar zijn de fietspaden over de oude spoorbanen een beetje saai, krijg ik te horen, “maar ze schieten wel lekker op”. Over het klimmen onderweg hoef ik niet in te zitten, begrijp ik, “alleen bij Dinant is het een beetje zwaar”. Ik vertel hen maar niet, dat ik me met mijn sportieve verleden over het klimmen geen enkele zorg maak. Ook maar niet, dat mijn beoogde dagafstanden het dubbele zijn van wat zij gewend zijn. Daarvoor moet ik wel een beetje op mijn tong bijten, omdat ik de onhebbelijke neiging vertoon om in hyperbolen op te scheppen over mijn fysieke prestaties, waarmee ik die van anderen (en zeker van leeftijdsgenoten) in de schaduw stel. Een beetje gelouterd door de jarenlange omgang met Gerda, ben ik inmiddels overigens wel. Gerda heeft zich namelijk nimmer door mijn snoeverijen onder de indruk getoond en me daarentegen altijd de pas afgesneden met: “Hebben we het over jou?”.

## **De paradox van de vrijheid**

27/07: Mijn plan is in duigen gevallen. Vandaag zal ik namelijk niet fietsen. Vannacht ben ik een paar keer wakker geworden van het gekletter van regen op het tentdak en als ik als een aap op handen en voeten uit onze lage *Vuurpad* kruip, regent het weliswaar niet zo hard meer, maar wel gestaag. Over het omringende boerenland hangt een grauwe nevel. De houtwallen en wolken vloeien ineen als bij een gewassen pentekening. In de verte vliegen naargeestig krassende kraaien als zwarte inktvlekken in een grijs decor. En het is kil. Toch kruip ik niet terug onder het warme dons, maar posteer me onder een groot formaat paraplu in mijn campingstoeltje. Ik zet koffie en lees ondertussen een artikel van Martin van Kalmthout in *NRC Next*. “Het besef van onze bepaaldheid maakt vrij”, schrijft hij. Volgens de auteur wordt die vrijheid verkregen door het onder ogen durven zien van onze biologische bepaaldheid en culturele programmering en “het doorzien en accepteren daarvan”. Ik werp een peinzende blik in de verte en meet de betekenis van deze paradox af aan mezelf. Mijn biologische bepaaldheid stelt mij, ondanks mijn beperkingen als diabeet, in staat om in mijn 63<sup>e</sup> levensjaar nog fysiek ‘op niveau’ te presteren. En ‘dank zij’ mijn culturele *-bewegen is gezond-* programmering, rijd ik op een Koga Miyata en zitten mijn wielertassen vol outdoor kwaliteitsspullen. Een bevrijdend inzicht? In zekere zin wel. Mijn biologisch bepaalde aandoening heb ik te accepteren, maar het maakt mij niet afhankelijk. En cultureel geprogrammeerd of niet, de voorgenomen tocht naar Barcelona ervaar ik hoe dan ook als mijn persoonlijke keuze.

Om negen uur steekt Gerda haar hoofd buiten de tent. “Dat is goed” zeg ik, zonder om te kijken en voordat ze kans krijgt om goedemorgen te zeggen. Ik geef een antwoord op een onuitgesproken vraag, maar Gerda snapt meteen wat ik bedoel. “Wil je niet meer fietsen dan?” Dat zou ik wel willen, maar de lust ontbreekt me met dit pokkenweer. Bovendien heb ik wel genoeg getraind. Uit de verhalen van het fietsende echtpaar in de tent naast ons heb ik bovendien begrepen, dat het hier in Zuid Limburg zwaarder fietsen is dan op het traject naar Barcelona. Op de hele ‘Paul Benjaminseroute’ (Rhônedalvariant) hebben ze niet één maal af hoeven te stappen omdat een helling hen te machtig werd. Hier in het heuvelland al diverse keren. We besluiten dus om naar huis te gaan

## **De dood heeft ook iets moois**

31/07: “Wat doe je met Leon?” Ik snap wat Gerda bedoelt en verstrak. “Ik kom er niet voor terug”, zeg ik met een plots dichtgesnoerde keel. Gerda zwijgt, maar vraagt even later: “Moet je hem dan niet eens opzoeken voordat je weg bent? Ik ga wel met je mee.” Voorzichtig masseert ze me richting mijn broer, waarvan ik mentaal al vele jaren geleden afscheid heb genomen. Veel zin heb ik niet, want mee is naar een psychiatrisch verpleeghuis, waar hij na een herseninfarct al een jaar of tien verblijft en waar hij zijn dagen slijt met het roken van zware shag. Vele jaren geleden heb ik hem gewezen op de alles ruïnerende consequenties van zijn drinkgedrag. Nadat hij elke vorm van hulp

bleef afwijzen, ben ik hem meer en meer gaan mijden. “Het is jouw keuze”, heb ik hem voorgehouden “en ik wil er niks meer mee te maken hebben”. Zijn aftakeling heeft zich daarna voornamelijk buiten mijn zicht voltrokken. De laatste keer dat ik hem gezien heb, was zo’n vier maanden geleden tijdens het etentje ter ere van de 65<sup>e</sup> verjaardag van Manuel, een andere broer. Ondanks het maanden eerder uitgesproken ‘doodvonnis’, terminale longkanker, zag hij er toen nog redelijk goed uit.

Nu niet meer. Kaal en uitgemergeld zit hij in een rolstoel op ons te wachten. Met longkanker in een terminaal stadium. Ik herken hem nauwelijks en moet slikken. Als ik hem de hand schud, probeer ik een beetje opgewekt te klinken: “Ha, Leon, gaat het een beetje?” Zijn ogen staan bol in zijn gezicht en lopen vol. “Niet goed, niet goed”, fluistert hij. Ik moet me vooroverbuigen om hem te verstaan. Zijn stem heeft het al begeven. Ik bijt op mijn lippen, verschuil me achter de rolstoel en ben blij dat Gerda het even van me overneemt. “Zullen we ergens koffie gaan drinken?” We gaan naar de recreatieruimte waar lotgenoten aan het sjoelen zijn. Leon wil roken. Dat moet buiten. Ik duw hem erheen. Gerda laat ons alleen. Moeizaam draait hij een sjekkie en moeizaam hanteert hij zijn aansteker. “Wil je een stukje door de tuin rijden?”, vraag ik. Dat wil hij niet. Bovendien begint het te regenen. Zwijgend sta ik naast hem onder een afdak. Eigenlijk wil ik hier gewoon niet zijn, want weet me geen raad met zijn verscheurende hoestbuien en aanvallen van benauwdheid. Ik weet ook niet goed wat te zeggen. Leon is me voor en fluistert:

“Wat is de verste reis die je gemaakt hebt?”

“Nieuw Zeeland. En jij was toch in Thailand geweest, hè?”

“Ja. En in Egypte.”

...

“Is de rookkamer al open?”

“Nee, die gaat om 12 uur open.”

“Hoe laat is het?”

“Vijf over elf.”

...

“Wat is de verste reis die je gemaakt hebt?”

“Nieuw Zeeland. En jij was toch in Thailand geweest, hè?”

“Ja. En in Egypte.”

...

“Is de rookkamer al open?”

“Nee, die gaat om 12 uur open.”

“Hoe laat is het?”

“Acht over elf.”

...

“Wat is de verste reis die je gemaakt hebt?”

“Nieuw Zeeland. En jij was toch in Thailand geweest, hè?”

“Ja. En in Egypte.”

...

“Is de rookkamer al open?”

“Nee, die gaat om 12 uur open.”

“Hoe laat is het?”

“Bijna kwart over elf.”

Gerda komt me redden. “Ben je bang om dood te gaan?”, vraagt ze. Gerda kan dergelijke vragen stellen. Ik krijg die niet over mijn lippen “Nee”, klinkt het schor, “de dood heeft ook iets moois”. In mezelf gekeerd duw ik mijn broer terug naar zijn kamer. Naast zijn bed staat een grote zuurstoffles en aan het voeteneind hangt een defibrillator, die ze niet zullen gebruiken. Boven het bed een foto waarop al mijn zes broers en ik lachend verenigd staan in de tuin van ons ouderlijk huis. Lang niet geziene portretjes van mijn vader en moeder staan op een ladekast. Een grote foto van zijn zoon, die

op bewonderenswaardige wijze zijn vader tot steun is, hangt aan de muur. In een open kast staan tientallen dozen met daarin vele honderden dia's. Honderden schrijvende projecties van een verloren leven.

Als wij terug naar huis rijden, moet ik zachtjes huilen. Ik heb de dood in zijn ogen gezien, maar ik kom er niet voor terug. Gerda legt haar hand op mijn knie en vraagt: "Ben je erg van hem geschrokken? Ik knik en zeg zacht: "Die zie ik niet meer levend terug."

## AUGUSTUS - 2010

### Prosta tak

Nog drie weken en dan is het eindelijk zover. Met veel plezier heb ik *De filosofie van de heuvel* voor een tweede maal gelezen. Opnieuw heb ik daarbij vastgesteld, dat mijn voorbereiding op mijn fietstocht naar Barcelona tegenovergesteld is geweest aan die van Ilja Pfeiffer en zijn Russische vriendin Gelma voor hun tocht naar Rome. 'Prosta tak' zal ik dus niet op de fiets stappen, want ik heb niets aan het toeval overgelaten. Niet alleen omdat ik me dat als diabeet niet kan veroorloven, maar ook vanwege alle voorpret op de reis. Zorgvuldig heb ik dus beide varianten in het routeboek van Paul Benjaminse bestudeerd en gekozen voor de variant over de hoogvlakte. Die is weliswaar zwaarder dan de vlakke 'wijndorpenroute' door het Rhônedal, maar ook uitdagender en mooier (beloofd Paul Benjaminse althans). Na mijn besluit heb ik op gedetailleerde overzichtskaarten (1:500.000), voor zover mogelijk, de route ingetekend. In het routeboekje staan weliswaar kaartjes afgebeeld, maar die hebben het nadeel, dat je geen totaaloverzicht hebt van de streek waar je doorheen fietst. Raak je de weg kwijt, dan heb je een probleem.

Nog drie weken, maar ik ben er helemaal klaar voor. Van 1 oktober 2009 tot en met 31 juli 2010 heb ik in totaal 6941,2 gevarieerde trainingskilometers afgelegd. Gemiddeld 771,2 km per maand met andere woorden en bijna 2000 km meer dan ik op voorhand in gedachten had. Daarvan heb ik 1904 km op mijn bepakte randonneur afgelegd. Ruim de af te leggen afstand dus, die (als ik goed heb gerekend) uitkomt op 1844,5 km. Ik heb een stuk of zes dagtochten gefietst tussen 160 en 190 km en eentje van meer dan 200 km. Welbeschouwd begin ik beter voorbereid aan een lange tocht dan ik ooit ben geweest. Bovendien weet ik uit ervaring, dat je na een dag of drie fietsen steeds sterker wordt. Ik kan me nog goed herinneren, dat ik ooit op een lange tocht met Matt steenkapot zat op de 674m hoge *Côte de la Baraque Michel* in de Ardennen. Ik moest zelfs even afstappen en dat in de verontrustende wetenschap over de *Vogezen* en de *Jura* heen op weg te zijn naar de *Furka* in de Zwitserse Alpen (2431 m). De terugweg voerde ons opnieuw over de Baraque Michel, maar dan langs de 'steile kant'. Hoewel me het klimmen in het hooggebergte goed was afgegaan, zag ik er toch een beetje tegenop, weet ik nog wel. Tijdens het klimmen keken Matt en ik elkaar aan en barstten toen in lachen uit. We fietsten namelijk met gemak in nagenoeg de grootste versnelling 'op de macht' naar boven.

Nog drie weken, dan begint het 'grote genieten'. Afzien doe je voorafgaand daaraan, tijdens de trainingsperiode. En afgezien heb ik gedurende de afgelopen maanden. Regen, hitte, tegenwind, kou, uitputting, honger, dorst, spierpijn en een houten kont. En enkele valpartijen, waarbij ik er bij eentje twee vingers heb gebroken en bij een andere mijn ribben gekneusd. Maar ik heb gezaaid en zal oogsten. In mijn fantasie hoef ik slechts fluitend de afstand van het ene naar het andere restaurant te overbruggen. Berooid voor een pontje staan, en een handje moeten ophouden, zal er niet bij zijn met een bankpas, een creditcard en de polis van een reisverzekering op zak. In geval van onverhoopte omstandigheden kan ik me desnoods met fiets en al laten repatriëren. 'Onverhoopte omstandigheden' zijn echter het laatste waaraan ik denk, als ik mijn afgetrainde en gebruikte kop in de spiegel zie. Soms bal ik dan een vuist en roep "yes!" tegen mijn spiegelbeeld.

Intussen heb ik ook besloten, wat ik wel en wat ik niet meeneem. Mijn wielerschoentjes laat ik thuis. Niet alleen om ruimte en gewicht te besparen, maar vooral om het risico van vallen te vermijden. Bovendien lijkt me het dagelijks zo'n 6-8 uur in dichte schoenen in één stand gefixeerd moeten zitten helemaal niks. Ook de helft van de aangeschafte zware spijkerharingen laat ik achter. En in plaats van mijn relatief zware regencap stop ik enkele superlichte noodcapejes in mijn bagage. Desondanks kom ik al met al toch nog uit op 28 kg. Enkele kilo's daarvan betreffen een noodvoorraad aan etenswaar (waaronder 10 pakjes Adventure Food), want als diabeet kan ik me natuurlijk niet veroorloven om in desolate streken zonder eten langs de kant van de weg te staan.

Diverse keren heb ik tijdens lange trainingstochten om de twee uur mijn suikerspiegel gemeten en daarvan na thuiskomst grafieken gemaakt. Daarbij is doorgaans gebleken, dat 50% van de basale insulinetoediening en regelmatig wat eten een stabiel beeld oplevert. Daarbij hoef ik zelfs niet of nauwelijks te bolussen. Inspanning en glucoseverbranding houden elkaar dus aardig in evenwicht. Hypo's en hypers zijn niet altijd te voorkomen. Te verklaren trouwens ook niet altijd. Met enige regelmaat heb ik (ondanks een werkende pomp) hinder ondervonden van doorstijgende bloedglucosewaarden tijdens en vooral na duurtrainingen. Ongeacht het toedienen van in totaal heel wat extra eenheden insuline (vaak met een injectiespuit) bleef de suikerspiegel toch stijgen tot soms tegen 30 mmol/l. Bij voorkomende gelegenheden duurde het ook dan zo'n 6 à 8 uur voordat de suikerspiegel weer normaal, dat wil zeggen 'onder de 10', was. Het is altijd een raadsel gebleven, ook voor mijn diabetesverpleegkundige en internist. En ook voor het deskundigenpanel van de Bas van de Goor Foundation bleek het een onbekend fenomeen. Gelukkig werd het verontrustende verschijnsel steeds sporadischer, maar er zijn momenten geweest, dat ik heb gevreesd af te moeten zien van de hele onderneming.

Op zondag 22 augustus zal ik vertrekken. Gerda heeft me weten te overreden om op die dag aan mijn tocht te beginnen. "Wie moet je wat bewijzen?", hield ze me steeds voor, "je hebt alle tijd. En stel dat het tegenzit, dat het heel heet wordt, of dat je dagenlang tegen de mistral in moet trappen." Met 'mijn suikers' kon ook van alles fout gaan, volgens mijn vasthoudende eega, en na alle inspanningen zou ik moeten 'aftrainen', anders kon ik het aan mijn hart krijgen. Van dat aftrainen vond ik een beetje flauwekul, maar voor de rest moest ik haar weer eens gelijk geven. Feitelijk was mijn enige bezwaar tegen het tijdstip van vertrek, dat ik dan al met al vijf weken van huis zou zijn: achttien dagen alleen, tien dagen met Gerda aan de Costa Brava, en aansluitend nog eens negen dagen 'ondergedompeld' in het koor. Allengs begon ik echter in te zien, dat ik beter het zekere voor het onzekere kon nemen. Aan mijn idee om in maximaal 14 dagen (13 etappes + eventueel een rustdag) in *Llafranc* aan te komen, wilde ik echter niet tornen. Maar door te vertrekken op de 22<sup>e</sup> zou ik vier bufferdagen achter de hand hebben. Toch wel een prettige gedachte bij onverhoopte tegenslag. Ik spreek met Gerda af, dat ik elke avond even een sms'je zal sturen, als ik een kampeerplek heb gevonden. Elkaar bellen zullen we om de paar dagen (of vaker indien noodzakelijk) en elkaar weerzien op 8 september op *Kim's Camping* in *Llafranc*, waar we een vakantiehuisje gehuurd hebben. Mocht ik daar eerder aankomen, dan moest ik maar paar nachtjes bijhuren. En als dat niet zou kunnen, mijn tentje opzetten. Bang dat ik me aan de 'woeste kust' niet zou amuseren, was Gerda niet. Ik ook niet trouwens.

In de eerste weken van augustus ben ik alleen nog maar op mijn racefiets geklommen voor enkele 50 km rondjes 'op souplesse' (maar vlot in minder dan twee uur). En eenmaal ben ik ook naar de sauna geweest om de huid te zuiveren en de doorbloeding ervan te bevorderen. Maar bij verreweg de meeste dagen heb ik 'rustdag' in mijn trainingslogboek genoteerd. Om na maanden van intensieve training in topvorm te komen, is een aansluitende rustperiode essentieel. Supercompensatie heet zo iets. En de vorm is me aan te zien. Tenminste als de zon pal in mijn rug schijnt en de schaduw van een paar machtigen dijen op het asfalt geprojecteerd wordt. Helaas kan ik daarmee mijn bierbuikje niet verdonkermanen. Dat is weliswaar aardig geslonken, maar na zes weken periodieke onthouding toch niet helemaal verdwenen. Eigenlijk ben ik echter best wel trots

op mezelf, omdat ik gedurende die hele periode slechts éénmaal heb gezondigd. En dat was na 190 km in tropische hitte gefietst te hebben. En och, die paar druppels op een gloeiende plaat zijn allang verdampt.

Bij mijn voorbereiding behoorde natuurlijk ook het uitzoeken van 12 geschikte etappeplaatsen. Dat was best nog wel een gepuzzel, want je kunt dan wel van plan zijn om gemiddeld zo'n 140 km per dag af te leggen, dat wil nog niet zeggen dat je ook in een plaats met 'faciliteiten' uitkomt. Minimaal een plaats met een camping en het liefst eentje met een restaurant op het terrein. Graag ook een hotelletje of een B & B als alternatief, want stel dat het weer heel erg tegen zit en de behoefte aan een comfortabel bed het zal winnen van een dun matrasje in een 'buikschuiver' in de regen. Met name op het eerste deel van de route bleken overnachtingsmogelijkheden erg schaars, om nog maar te zwijgen over restaurants voor mijn culinaire avontuur. Het internet is trouwens wel een uitvinding. Als je wilt kun je inzoomen op beschutte campingplaatsen of menukaarten inzien. Zover ben ik niet gegaan. Wel ben ik in het heden en verleden gedoken van 'de stad van Molière'. Als ik dan toch ergens een rustdag zal moeten nemen, dan maar in Pézenas. Vervelen kun je je daar namelijk niet.

## Mnogaja Ljeta

16/08: Nog een week. Een beetje zenuwachtig begin ik toch wel te worden. In de afgelopen dagen heb ik diverse keren van mijn tocht gedroomd. De laatste droom staat me nog levendig voor de geest. Zoals in trialwedstrijden steek ik met een mountainbike, springend van de ene rotsblok op de andere, een woeste bergrivier over. Even later vind ik mezelf terug op de oever naast de fiets, waaruit het voorwiel is gevallen. Terwijl ik in de drassige ondergrond op zoek ben naar de uitvalnaaf, scheert er geluidloos een bus over mijn hoofd. De touringcar hangt als een lege gondel aan een kabelbaan. Dergelijke nachtmerries heb ik lang niet meer gehad. Vroeger regelmatig. Aan de vooravond van belangrijke atletiekwedstrijden eigenlijk altijd wel. Op een crossparcours raakte ik dan bijvoorbeeld steeds meer verstrikt in braamstruiken, totdat ik niet meer voor- of achteruit kon. Of ik zakte steeds verder weg in een moerassige ondergrond. Dergelijke dromen duiden ongetwijfeld op faalangst. Wellicht ook op een onderliggend besef, dat je altijd ook werkelijk 'zomaar kunt omvallen'. Daar heb je geen eekhoorn voor nodig.



Vanavond neemt het mannenkoor afscheid van mij. Ik heb afgesproken, dat ik in vol ornaat op de fiets zal arriveren om daarna uit handen van de voorzitter een speciaal voor deze gelegenheid vervaardigd wielershirt te mogen ontvangen. Als ik de binnenplaats van het historische verenigingsgebouw van het koor binnenrijd, word ik vrijwel direct overvallen door een journalist van BN/DESTEM. Ik vertel haar van mijn vroegere tochten en leg uit, dat ik heel wel weet waar ik aan begin. Ik heb het over mijn trainingsopbouw in de voorafgaande maanden en over mijn

diabetes. Overdrijven doe ik ook een beetje. "Ik heb acht weken geen druppel alcohol gedronken", meld ik trots, alsof zes weken al niet genoeg zijn. Daarna stal ik mijn fiets pontificaal voor de piano in de repetitieruimte en word me een wielershirt met een afbeelding van het BM vaandel overhandigd en de tekst *Allegro Vivace van Breda naar Barcelona*. Een fotograaf legt alles vast. Uitgezongen word ik uiteraard ook. Het koor, voor deze gelegenheid speciaal voor mij in smoking gestoken, zet het prachtige *Mnogaja Ljeta* in. In het Russisch wordt Gods heil en zegen over me uitgeroepen. Dapper

zing ik de inzet van mijn tenorpartij mee, maar als Henk aan zijn machtige solopartij begint, pers ik vergeefs op mijn lippen op elkaar om tranen te voorkomen. John, die naast me staat, ziet mijn worsteling en zegt later: "Zoiets doet je wat, hè." Ik knik van ja en vertel hem, dat de opwellende emotie toch meer van doen had met de herinnering aan mijn op sterven na dode broer die ik enkele weken geleden als een geestelijk en lichamelijk wrak in een rolstoel heb zien hangen. En niet alleen daarmee, want enkele dagen geleden was ik bij Joost, de partner van Marjan, die mij in april nog zo gastvrij heeft ontvangen. Eveneens om van elkaar afscheid te nemen. Dat deden we op een zonovergoten terras op een levendig plein in de Nijmeegse binnenstad. We hebben een toast uitgebracht. Joost met een glaasje Spa, ik met een glas tomatensap. "Goede reis, Pedro", zei Joost monter. "Jij ook Joost", heb ik ernstig geantwoord. We hebben elkaar daarbij aangekeken en toegeknikt. Daarna ben ik zwijgend naast hem teruggewandeld naar *Bethlehem*, een hospice met een weids uitzicht op de Waal. Voor Joost "een uitzicht zonder vooruitzicht" (citaat Joost). Nagenoeg dagelijks galmt er een luide slag van de kapelklok door de gangen van het voormalige klooster. Ik hoef niet uit te leggen waarom. Joost wilde niet dat we nog mee naar binnen gingen. In mezelf gekeerd keek ik zijn tweemeter lange en graatmagere lijf na. Handen werden niet meer geschud voordat hij voorovergebogen bij ons vandaan liep en zonder nog om te kijken de voordeur van het sterfhuis openduwde. Tot die tijd had ik mijn tranen kunnen bedwingen, want wat moet iemand die ten dode is opgeschreven met andermans ontroering? Gelukkig was Gerda erbij. Mnogaja Ljeta, Mnogaja Ljeta.

## **Pedro, 'allegro vivace' naar Barcelona**

17/08: Tussen het verschijnen van de krantenartikelen *Kneepkens wint Mastbosloop* en *Pedro, 'allegro vivace' naar Barcelona* zijn 47 jaren verstreken. En hoewel ik me op 63 jarige leeftijd niet meer zo nodig hoef te onderscheiden van mijn broers, voel ik bij Pedro in de kop van het artikel in BN/DESTEM van vandaag toch iets van de kinderlijke trots die ik als 16 jarige voelde, toen mijn naam voor het eerst in de krant werd vermeld. Gerda vindt ook dat ik er op de foto als een "verlegen jongetje" bijsta. "Nee hoor", spreek ik haar tegen, "ik sta zo om mijn shirt beter te laten uit laten komen", maar een beetje gelijk moet ik haar wel weer geven. Dat het paginabrede artikel met foto echter is opgevallen, blijkt wel uit het aantal e-mailtjes, telefoontjes en ansichtkaarten die ik daarna heb ontvangen om me succes en plezier (keerzijden van dezelfde medaille!) te wensen.

Hey Pedro,

Een aantal weken geen alcohol doet wonderen, je zag er erg fit uit op de foto in de krant! Veel succes maar vooral veel plezier.

Hasta la vista y mucho diversion!  
Tu encantador Corina y tu amigo senderismo Freek :-)

Goedemorgen Pedro,

Helaas kon ik gisteravond niet op de repetitieavond zijn om jou mede uit te zwaaien richting Barcelona, dit vanwege een hartinfarct afgelopen vrijdag. Ik vind dit zeer jammer omdat zoals je weet ik ook iets met fietsen heb, en weet en voel wat erdoor jou heengaait. Langs deze weg wil ik ( en ook mijn vrouw ) jou een goede reis wensen met heel veel fietsplezier en de courage om door te gaan als het even tegen zit. Als het goed met me blijft gaan zien we elkaar in Barcelona,  
**HEEL VEEL SUKSES !!!**

Met hartelijke groet, Ad en Jeanne Wirken.

En op een van de ansichtkaarten die ik op de deurmat vond, stond geschreven:  
*Achter zo'n gedreven en sportieve man, moet ook wel een geweldige vrouw staan.*  
En zo is dat.

