POWERED BY WIELERFLITS

RIDE

VOOR TOERFIETSER EN TOURWINNAAR

180 PAGINA'S

SEIZOENGIDS 2022

RENNERS, RENSTERS, PLOEGEN, WEDSTRIJDEN

Het voorjaar lonkt

FLANDRIENS!

WOUT EN ZIJN LUITENANTS, THUIS BIJ DYLAN VAN BAARLE

ROUBAIX MET DE FAMILIE VDP, VEELWINNAAR SONNY COLBRELLI

HET NIEUWE LEVEN VAN KOEN DE KORT, TRAINEN OP VERMOGEN

ZELF FIETSEN IN VLAANDEREN, WAAROM NAMAAKSPUL SLECHT IS,

WONDERKIND REMCO EVENEPOEL

€ 9,95

BP

8 719325 841442 00522

MAN & FIETS (M/V)

MAARTEN VAN DER WEIJDEN

‘Ultrasporten is makkelijker dan men denkt’

Het heeft 38 jaar geduurd voordat de zwemmer zijn liefde voor de fiets heeft ontdekt. Olympisch kampioen Maarten van der Weijden is een internationale bekendheid geworden sinds hij in 2019 de Elfstedenzwemtocht vrijwel non-stop in ruim drie dagen aflegde. Nu zint hij ook op ultra-doelstellingen op de fiets en overweegt hij zelfs om 3.500 kilometer in één week te fietsen. Dit alles om met zijn foundation geld in te zamelen voor de voormalige, huidige en toekomstige kankerpatiënt.

TEKST: RAYMOND KERCKHOFFS / **FOTOGRAFIE:** ALEX BLOK & RAYMOND KERCKHOFFS

Het is januari 2005, ruim drie jaar voordat Maarten van der Weijden een bekendheid wordt door als openwaterzwemmer de gouden olympische medaille in Peking te winnen. Op Curaçao is hij als overlever van acute leukemie aanwezig om deel te nemen aan de ‘Ride, Swim and Walk for the Roses’, maar vooral om zijn levensverhaal te vertellen. Op het fundraising diner voor de kankerstichting in hotspot Banana wordt de lange-afstandszwemmer voorgesteld aan voormalig wielerkampioenen Joop Zoetemelk en Peter Post, die voor een fietstest op het Caribische eiland zijn. “Ik moet enigszins gênant bekennen dat ik ze niet ken,” is Van der Weijden eerlijk bij de kennismaking. Maar al snel is er een klik tussen de wielrenners en de zwemmer, topsport verbroedert immers.

Natuurlijk wordt Van der Weijden ook gevraagd naar die andere topsporter die een agressieve vorm van kanker overleefde: Lance Armstrong. In zijn boek ‘Door de Pijngrens’ omschrijft de Amerikaan hoe hij door een onverwoestbaar optimisme en met ongelofelijk doorzettingsvermogen zijn levensbedreigende ziekte overwint om daarna de Tour de France te winnen.

Zonder een blad voor zijn mond te nemen distantieert Van der Weijden zich toen al van het verhaal van Armstrong. En ook nu heeft hij nog moeite met de insteek van de inmiddels onttroonde Amerikaanse wielrenner. “Er zijn zoveel kankerpatiënten die willen herstellen en die er alles voor overhebben om te overleven, maar helaas de strijd verliezen omdat er voor hen geen behandeling is,” geeft hij aan. “Wanneer een topsporter zijn strijd tegen kanker als een prestatie betitelt, dan lijkt het overwinnen op kanker wel heel veel op het winnen van goud in de sport. Daar heb ik me altijd tegen verzet.”

Hij vervolgt: “Ik heb in mijn proces tegen kanker eigenlijk zelf niks gedaan. Ik ben gaan liggen en ik had heel veel geluk dat die behandeling werkte. Ook na mijn gouden medaille in Peking heb ik die boodschap naar buiten gebracht. Ik kan me herinneren dat een kop boven een interview met mij in een Britse krant was: ‘Don’t call me Lance Armstrong’. Ik ben blij dat ik dat altijd zo heb uitgesproken. Ik heb veel reacties van familieleden ontvangen die iemand aan kanker hadden verloren en die vonden het dubbel erg wanneer ze door de woorden van Armstrong het gevoel kregen dat hun geliefde het niet goed genoeg had gedaan. Dat ze zich




KÚ CYCLE
Sloten
FAST
TF1
KÚ



bijna schuldig moesten voelen. Dat voelt niet eerlijk. Kanker verslaan, vind ik een verkeerde benadering."

PAPPERIGE BENEN

De fiets is helemaal geen deelgenoot in het leven van Van der Weijden. Pas in het voorjaar van 2020 zit hij voor het eerst op een racefiets, ruim een half jaar nadat hij erin is geslaagd om de 195 kilometer lange Elfstedentocht 'non-stop' te zwemmen. "De combinatie zwemmen en fietsen is ook niet heel logisch," legt hij uit. "Natuurlijk: hoe ik ze beoefen zijn het twee ultraduursporten, maar zwemmers zijn helemaal geen goede wielrenners. Op de manier hoe ik zwem, gebruik ik mijn benen eigenlijk helemaal niet. Bij lange afstandszwemmen kun je je energie beter in je armen stoppen. Ik weet nog dat ik richting de Olympische Spelen van 2008 een sportkeuring onderging en dat de arts toen rapporteerde dat ik 'papperige' benen had."

Met zijn markante Elfstedenzwemtocht zamelde Van der Weijden liefst 12 miljoen euro in voor zijn foundation die voor de volle honderd procent aan kankeronderzoek wordt besteed. "Na zo'n beproeving ga ik meteen weer over een nieuwe uitdaging nadenken. Mijn doel is niet een wedstrijd winnen, maar een prestatie neerzetten waarmee ik zoveel mogelijk geld voor het goede doel ophaal. Tijdens een dagelijks joggingrondje ontstond het idee om de Elfstedentocht te lopen. Maar toen ik nog verder ging nadenken kwam ik op de combinatie zwemmen, fietsen en hardlopen. Dan heb je een unieke triatlon waarmee ik andermaal iets speciaals zou kunnen realiseren. Hoewel fietsen iets heel anders is dan zwemmen, denk ik dat dit verschil in de ultrasport weinig uitmaakt. Ik weet wat het is om drie dagen vrijwel non-stop te sporten en ik ben ervan overtuigd dat ik dit ook fietsend moet kunnen volhouden. Die Elfstedentriatlon wil ik in 2023 realiseren."

> 'DE COMBINATIE ZWEMMEN EN FIETSEN IS NIET LOGISCH'

BEGINNELING

Zodoende schafte Van der Weijden al snel zijn eerste racefiets aan, een Sensa, om te kijken of hij met zijn 2 meter 4 lange en bijna honderd kilogram wegende postuur wel kon aarden op de tweewieler. Hoe dat voelde? "Het leuke van iets nieuws doen, is dat je het in het begin niet zo goed kunt waardoor je al snel verbetering boekt. Je kunt jezelf als een beginneling uitdagen. Als je de ene dag 29,5 kilometer per uur rijdt en een maand later 30, dan haal je moraal uit die progressie. Het was voor mij als toen 38-jarige een hele leuke nieuwe ervaring."

Eerst wilde hij het plezier op de fiets ontdekken, maar al snel werden zijn trainingen serieuzer. In januari 2021 deed hij een thuistriatlon op zijn Tacx. "Dan wil je direct een prestatie neerzetten. Al speelde ik een beetje vals door op Zwift geregeld in een groep te rijden waardoor je profiteert van het stromingsvoordeel. Ik kreeg vervolgens een Trek Madone SLR in bruikleen, waar ik een ligstuur op had gemonteerd. Hoe meer ik fietste, hoe meer ik me realiseerde hoe moeilijk het voor een ruim twee meter lange persoon is om een goede fiets op jouw maat te vinden. Ik werd in contact gebracht met Kú Cycle in Almere, die zich gespecialiseerd hebben in competitieve fietsen in de triatlon. Zij hebben geen standaardmaten, maar via hun bike-fitting bouwen ze elke fiets helemaal op de persoon. Voor mij is dat een stuk comfortabeler."

Van der Weijden is trots op zijn custom made fiets, zeker ook omdat hij gespoten is in de Friese vlag met de pompeblêden. Het laatste jaar traint hij gemiddeld zo'n twee à drie uur per dag op deze fiets. Dat alles in zijn streven om in juni 2023 'zijn' unieke triatlon Elfstedentocht te voltooien. "Ik vind inmiddels fietsen het leukst en steek daar dan ook de meeste uren in. Het mezelf verbeteren, het meten van waarden, het technische stukje van de fiets en het ontdekken van nieuwe wegen en landschappen trekt hem aan."

Het ultrafietsen heeft Van der Weijden in elk geval al in de greep. "Ultrasport is helemaal niet lastig. Het succes van de Elfstedenzwemtocht

was dat de mensen dit het een onmenselijke prestatie vinden. Men vergelijkt het dan wanneer ze zelf eens een baantje in een zwembad trekken. Voor mij is zwemmen daarentegen helemaal niet zwaar, waardoor de intensiteit heel laag is. In de gestreste wereld waarin we leven moet alles sneller en korter en is er een beperkte aandachtsboog. De tegenhanger van dit is iets avontuurlijks dat heel lang duurt."

MEDITATIE

Het sociale aspect van fietsen heeft Van der Weijden nog niet ontdekt. Juist ook omdat hij pas in de corona-tijd met het wielrennen is begonnen. Al is de extreme endurancesport waar de geboren Noord-Hollander zich op richt sowieso meer individueel ingesteld. "Sporten heeft voor mij iets van in mezelf keren, zeg maar een vorm van meditatie. In mijn eentje wat doen, vind ik dan ook prima. De prestatiedrang van een topsporter blijft echter altijd in mij zitten. Zo daag ik mezelf steeds uit. Wanneer het windstil is, kijk ik hoe snel ik bepaalde rondjes kan fietsen. Ik wil vooruitgang in mijn fietsprestaties zien. Een jaar geleden dacht ik nog dat een half uur met een snelheid van 40 kilometer per uur te fietsen wel heel goed voor mij zou zijn. Inmiddels haal ik dat al op sommige dagen. Dan kan ik zo'n 330 Watt wegtrappen. Daar haal ik echt een grote voldoening uit."

Of de fiets een vriend van hem is geworden? "Ja, absoluut. Wilfried de Jong heeft het boek geschreven 'De man en zijn fiets'. Ik heb met hem in het programma '24 uur met...' gezeten waardoor ik een etmaal met hem in een studio was opgesloten. Toen vertelde hij over zijn liefde voor de fiets. Daar kon ik me toen niks bij voorstellen. Nu ik twee jaar zelf veel heb gefietst, begin ik hem pas te begrijpen. Als je met de fiets op pad bent en met hem min of meer avonturen meemaakt, daar ontstaat letterlijk een band door. Omdat je samen iets doet."

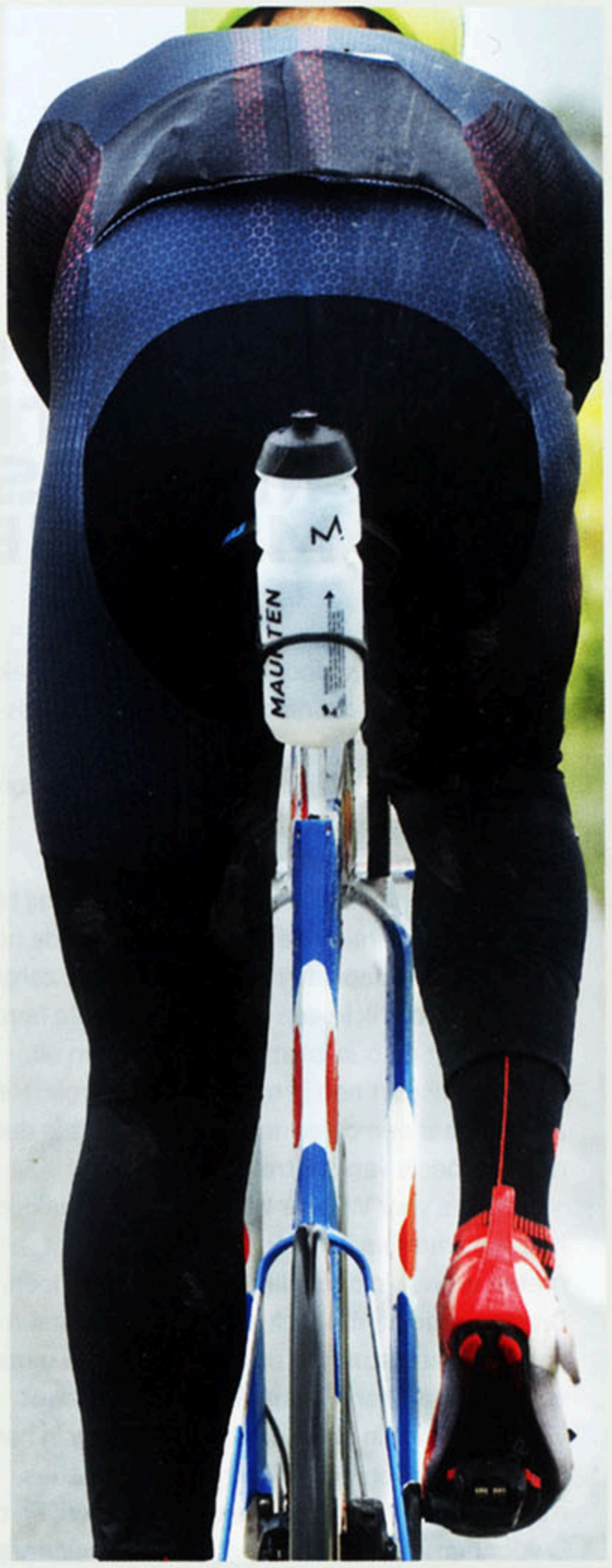
Niet alleen in het water, maar ook op de fiets wil hij nu extreme prestaties neerzetten. Zijn grote doel hoopt hij in de zomer van 2023 te realiseren door de Elfstedentocht achter elkaar zwemmend, fietsend en lopend af te leggen. Maar dit jaar heeft hij nog enkele trainingsopdrachten richting dat grote doel, waarmee hij ook het nodige geld voor zijn foundation hoopt in te zamelen. In juni wil hij van Texel naar Vaals 100 kilometer zwemmen, 100 km fietsen en 100 km lopen. En voor eind augustus speelt hij met het idee om een nieuw wereldrecord te vestigen door in een week meer dan 3.500 kilometer te fietsen.

"Ik heb gelezen dat het wereldrecord fietsen in één week op 3.500 kilometer staat. Dat betekent dat je per dag 20 uur met een snelheid van 25 kilometer per uur moet fietsen en dan vier uur slaap per etmaal hebt. Mwah, dat is helemaal zo gek nog niet. Al zit ik natuurlijk nog met de nodige vraagtekens. Kunnen mijn benen nog sterker worden en ga ik zolang op een zadel kunnen zitten. Fysiologisch denk ik dat mijn lichaam dit aan moet kunnen. De komende maanden hoop ik in te zien of het haalbaar is. Ik hoop deze zomer die uitdaging aan te gaan."

En dan zijn die mogelijke 3500 kilometer op de fiets in één week nog slechts voorgerecht op zijn Elfstedentriatlon in 2023. Dan wil hij de Elfstedentocht achter elkaar zwemmend, fietsend en lopend afleggen... "Ik denk dat ik hiervoor ruim 3 dagen zal zwemmen. Een halve dag moet fietsen en ruim 2 dagen wandelen." ■

Meer info over Maartens activiteiten: mvdwfoundation.nl





DE POMPEBLÊDEN VAN KÚ CYCLE

Kú Cycle is gevestigd in Almere en ontwerpt en produceert wedstrijdfietsen vooral voor triatleten. Ingenieur Richard McAinsh, die in de Formule 1 betrokken was in de ontwikkeling van de bolides van onder meer Michael Schumacher en Jos Verstappen, werkt tegenwoordig voor deze Nederlandse fietsfabrikant en probeert de fiets zo aerodynamisch mogelijk te maken met de beste materialen. Zo is de voorvork van de fiets verder naar achteren gebracht. Maarten van der Weijden heeft de TF1, waarbij een perfecte pasvorm tussen mens en fiets is gecreëerd. "Product technisch is deze fiets uniek," geeft CEO Alex Bok aan. "Allereerst is de voorkant zodanig gemaakt met een Fork Air Stream Technology dat dit qua luchtstromen hetzelfde effect heeft als de vleugel van een F1-wagen. Vervolgens is het frame helemaal op Maarten aangepast met alle onderdelen die het best bij hem passen. Zo kunnen we voor iedere fietser een fiets helemaal op zijn postuur aanpassen. Onafhankelijke data-onderzoeken hebben aangetoond dat we één van de snelste fietsen ter wereld hebben ontworpen."

‘DATA IS MIJN BESTE TRAININGS-MAATJE’

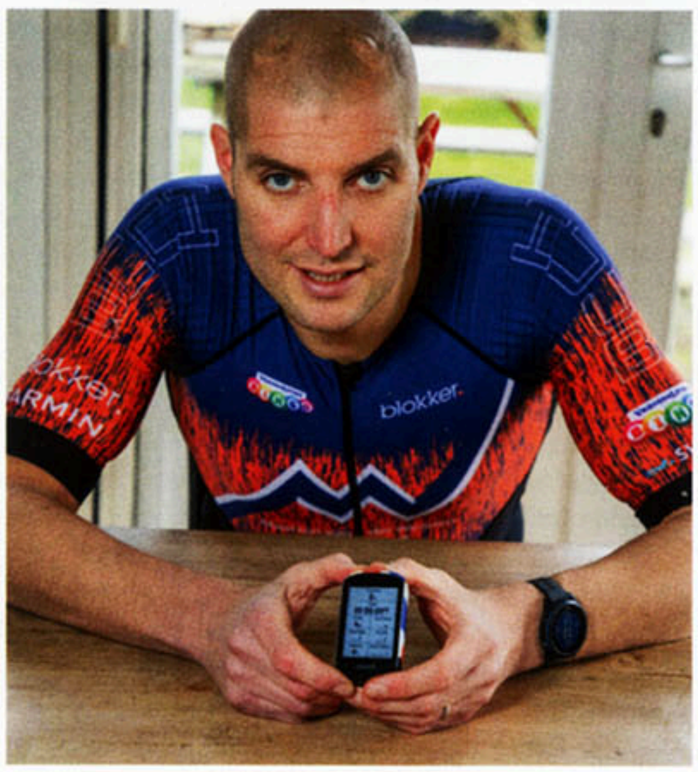


Hoe hij de tijd doorkwam tijdens zijn vaak urenlange trainingen als langeafstands-zwemmer? Deze vraag werd vaak aan Maarten van der Weijden gesteld. Het antwoord was even verrassend. “Door wiskundige formules in mijn hoofd op te lossen.”

Vaak waren het simpele sommen, waarbij hij zijn snelheid berekende of alvast uitrekende hoe laat hij op een bepaald punt zou zijn. “Het zorgde er ook voor dat ik in een soort meditatieve fase kwam,” legt de oud-olympisch kampioen uit. “In de ultrasport heb je niet zoveel controle. Het zoeken naar een cijfermatige basis geeft je dan nog een basis van controle.”

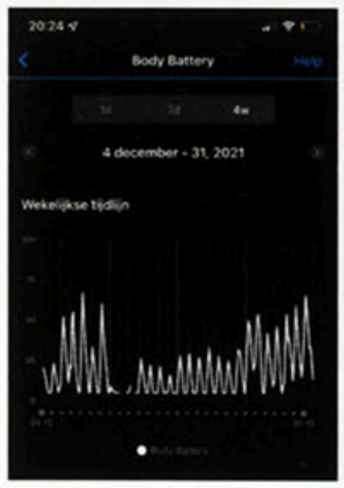
Het was voor Van der Weijden een ontdekking hoeveel waardes je tijdens het fietsen kunt meten en wat je daar allemaal mee kunt doen. Dit maakt de aantrekkelijkheid van het fietsen voor hem een stuk groter. Juist omdat de ultrasporter data uiterst belangrijk en interessant vindt, zag Garmin een ideale ambassadeur in hem. De cijfers helpen hem bij zijn sportprestaties, maar ook om zijn gezondheid te bewaken. En dit is voor hem als ex-kankerpatiënt héél belangrijk.

“Ik vind het fascinerend om nu te ontdekken dat de data die tijdens mijn voorbereiding op de Olympische Spelen in 2008 nog vrij nieuw en uniek was, inmiddels de standaard is. Wij gingen toen al met hartslagmeters slapen en onze coach Marcel Wouda analyseerde die gegevens dan de volgende ochtend. Hij bekeek de heart rate variability (variatie in tijd tussen hartslagen) en monitorde onder meer onze nachtrust. Functies die nu standaard op de sporthorloges van Garmin zitten. Die waarden zeggen iets over stress en herstel.”



Het hangt van de fase van voorbereiding af op welke waardes Van der Weijden zich concentreert. Half november heeft hij liefst 32 uur lang vrijwel non-stop in het stromingszwembad gezwommen, terwijl hij half december in Dokkum nog eens virtueel de Elfstedentocht in een stromingszwembad heeft nagezwommen. Beide inspanningen waren natuurlijk een enorme aanslag op zijn lichaam. “Je ziet na zo’n lange activiteit je waarden kelderen. Je VO2 max loopt terug. Mijn heart rate variability en stress-waarden waren hierdoor ook slecht geworden.”

“De body battery van Garmin, die aan de hand van onder meer de stresswaarden bepaalt hoeveel energie je in je lichaam nog over hebt, is heel handig. Idealiter start deze zo rond de 100% na de nachtrust, en neemt af gedurende de dag. Intensief sporten zorg ervoor dat de energie-niveaus harder naar beneden gaan. Deze waarde bevestigde dat ik rust moest nemen. Als je in goede conditie bent, dan herstelt je body battery snel. Na mijn twee inspanningen eind vorig jaar, zag je dat mijn energieniveau zich niet meer herstelde. Dan weet je dat je lichaam is uitgeput. Pas halverwege januari zag ik dat mijn energie-niveau weer normaal werd en ik langzamerhand mijn trainingen kon oppakken. De body battery is een belangrijke factor waarmee je je trainings-intensiteit kunt bepalen. Eigenlijk zijn dit functies waarvan elke amateur of toerfietser profijt heeft en zo veel gezonder kan leven.”





Van der Weijden werkt met een heel scala aan Garmin-producten. Het Forerunner 945 triatlon horloge, HRM-Pro hartslagband, Edge 830 fiets-computer, snelheids- en cadanssensoren en onder meer de Tacx NEO 2T high end indoor trainer. Via het Garmin ecosysteem kun je al die apparaten aan elkaar koppelen. Met het Garmin Connect programma (app) creëer je een online omgeving waar je alle sportactiviteiten bij kunt houden, dit wordt door Van der Weijden gezien als het ideale trainingshulpmiddel dat alle sportieve en actieve prestaties inzichtelijk maakt, maar geeft ook gezondheidsaspecten. “Verder kun je hiermee ook een koppeling maken met andere platformen zoals Zwift en Strava.
Ik stel hiermee dan ook geregeld mijn trainings-routes samen, waarna ik later mijn prestaties gedurende die route kan analyseren. ”

Tijdens het fietsen kijkt Van der Weijden vaak op zijn Edge fietscomputer. “Ten eerste is het al handig om een route uit te stippelen zodat je navigatie hebt. Maar ik kijk onder het fietsen ook naar de wattages en of ik de gewenste hartslag heb. Het geeft plezier om in de duurprikkel ook snelheidstrainingen in te plannen en bepaalde blokken op wattages te rijden zodat ik mijn VO2 Max kan strekken. Zo weet ik elke dag precies waar ik mee bezig ben en meet ik direct hoe ik er conditioneel voor sta.”