

Go go go!

Op haar dertigste zette journaliste Marijn de Vries haar zinnen op een carrière als wielprof. Twee jaar later heeft ze die. Nu op naar het wereldkampioenschap.

DOOR MARIJN DE VRIES, FOTO'S MMP/BASTIAAN VAN MUSSCHER

De burgemeester heeft ons nog maar nauwelijks weggeschooten of ik proef al bloed in mijn mond. Van nul naar vijftig in een paar seconden, dat trekt mijn lichaam niet. Ik ben een diesel. Maar mijn hoofd is sterker: ik wil in de ontsnapping zitten vandaag, hoe dan ook. En ik ben niet de enige. Het is meteen oorlog als we het Italiaanse stadje Rovato uit jakkeren. Vandaag gaan we de Mortirolo over, de meest afschuwelijke berg van Italië. Alleen als je in de vroege vlucht zit, maak je kans deze helleklim in de voorste geleerden te overleven. Tenzij je Marianne Vos heet.

Dan zie ik ploeggenoot Linda demarreren. Ze heeft een Italiaanse in haar wiel. Schuin voor me verplaatst een renster van HTC Columbia haar handen van boven op het stuur naar onder in de beugel. Dat kan maar één ding betekenen. Ik zwiep mijn fiets en pak haar wiel, precies op het moment dat ze aanzet. Mee, mee, denk ik, terwijl het voelt alsof mijn ogen uit hun kassen ploppen. We sluiten aan. Er komen nog een paar rensters bij. "Go go go!" sporen we elkaar aan. We jagen volle bak om uit de klauwen van het peloton te blijven. O, wat hou ik van dit spelletje. (Giro Donne, Italië, juli 2011)

In Italië is niet alleen een Giro voor mannen, maar ook eentje voor vrouwen. Tien dagen, met schitterende start- en finishplaatsen als Rome en Verona en bergetappes over legendarische Dolomietenpassen. Met massa's mensen langs de kant en iedere dag een samenvatting van ruim een uur op Rai 3. Echt waar. In Nederland is er bijna niks van op tv geweest, maar in Italië zijn we heldinnen. We, ja. Want ik deed mee, aan de Giro Donne.

De meeste Nederlandse mannen houden er een duidelijke mening op na als het over meiden op een racefiets gaat: leuke hobby, maar vrouwen weten niet wat koersen is. Ze zijn niet leep. Ze kunnen niet afzien. Op een paar na: Leontien van Moorsel en Marianne Vos. Zulke vrouwen winnen daarom ook alles. Geen reet aan. Discussiëren met dergelijke mannen is vechten tegen de bierkaai. Zij hebben altijd gelijk en ze sterven nog liever een pijnlijke dood dan van mening te veranderen.

Alleen al daarom is het de moeite waard zaterdag 24 september om half twee de televisie aan te zetten en naar het wereldkampioenschap vrouwenwielrennen te kijken, de enige koers voor vrouwen die live wordt uitgezonden op de nationale

televisie. Oordeel zelf of vrouwen wel of niet kunnen afzien. Of ze wel of geen inzicht hebben. En of ze er een spannende wedstrijd van kunnen maken, of niet. Toegegeven: de kans is groot dat Marianne Vos wint. Ze verkeert in zeldzame bloedvorm. Maar ze zal er hard voor moeten werken.

Ik ben er bijna. Ik kan Marianne Vos, die achter in het peloton hangt, zowat aanraken. Nog een paar trappen, dan zit ik weer tussen de andere rensters. Maar het is zo warm. Het zweet drupt van m'n kin, stroomt tussen mijn borsten door, parelt op m'n armen, en zelfs mijn benen zijn van pijn tot sok drijfnat. De verzengende hitte beneemt me de adem. Iedere teug doet pijn in mijn longen.

Toe nou, duw nou op die pedalen, spreek ik mezelf toe. Straks begint de volgende beklimming en dan moet je echt in de groep zitten. Anders moet je meteen weer lossen. Ik duw, trek, werk met mijn hele lichaam. De zweetdruppels spatten steeds woester in het rond. Het gat blijft tien meter. Een stuk voor me zie ik Marianne Vos als eerste de beklimming op draaien. Ik knipper met mijn ogen; zie ik dat nou goed? Twintig seconden geleden was ze nog de laatste van de groep! Terwijl ik niet eens een gat van tien meter kan dichtten.

Ik neem de bocht naar rechts en nu gaat ook voor mij de weg omhoog. Zuur. In m'n benen. Zuur in m'n armen en tenen en vingers en hoofd. Er komt zuur door m'n slokdarm omhoog. Ik moet gillen van de pijn. Ik moet kotsen. Ik kan niet kiezen en hou het dus maar bij oorverdovend hijgen. Het gat met de achterste rensters wordt groter. En groter. Weg zijn ze. (Etappekoers Trophée d'Or, Frankrijk, augustus 2011)

Dit was niet mijn jaar. Ik was voor het eerst fulltime met wielrennen bezig en dacht een paar mooie prestaties te kunnen neerzetten. Maar ik had even buiten mijn lichaam gerekend. Twee longinfecties, eentje in het vroege voorjaar en een midden in de zomer, en een gebroken pols toen ik wel in vorm was, gooiden roet in het eten.

Misschien wil ik ook wel te snel te veel. Dit was pas mijn derde seizoen als wielrenster. Ik rij in een peloton met meiden die dit al jaren doen. Mijn lichaam kan het niveau wel aan, maar mijn geest zit me in de weg. Niet dat ik niet wil. Maar ik heb nog zo weinig ervaring dat ik domme dingen doe. Bidons voor mijn ploeggenoten

bij de ploegleiderswaggen halen en ze niet goed onder mijn shirt steken bijvoorbeeld, zodat de rits opengaat en ik ineens half ontkleed met vier bidons zit te jongleren op de fiets. Me op beslissende momenten te veel naar achteren laten duwen. Je kunt nooit met de snelsten mee als je eerst nog een half peloton moet inhalen. Ik weet dat inmiddels, want ik ervaar het keer op keer. Maar het beter doen is nog niet zo eenvoudig.

Drie jaar geleden was ik nog journalist. Het leek me een interessant experiment: kun je nog topsporter worden op je dertigste? Nu ben ik 32 en wielrenster. Ik maak deel uit van AA Drink/Leontien.nl Cycling Team, een van de beste ploegen van de wereld. Dat is ontzettend knap. Dat heb ik de afgelopen twee jaar talloze keren gehoord. Van mijn vrienden, mijn familie, van collega-journalisten die een verhaal over me maken en zelfs van vreemden

Mijn lichaam kan het niveau wel aan, maar mijn geest zit me in de weg. Ik heb nog te weinig ervaring.

op straat. Zo zie ik het zelf niet. Het is het grootste avontuur dat ik ooit heb beleefd, ik geniet er met volle teugen van. Maar dat ik hierin verzeild ben geraakt, komt alleen maar doordat ik tot mijn grote verrassing blijf te beschikken over een lichaam dat erg geschikt is voor wielrennen. Dat vind ik niet knap. Dat heb ik van mijn ouders meegekregen. Net zoals mijn kop, die dit soort dingen wil: het uiterste van mezelf vragen. Uitblinken. Je kunt niet wielrennen als je niet vol wilskracht zit en brandt van ambitie.

Toen ik acht jaar geleden als pas afgestudeerde journalist de arbeidsmarkt op kwam, vol hemelbestormende plannen en ideeën, werd ik geconfronteerd met eindredacteurs die zeiden: "Reportages maken? De straat op? Ach, kindje, je komt nog maar net kijken. Daar is een stoel, en een telefoon. Ga eerst maar eens een paar jaar achter dat bureau zitten." Het contrast ►

15% korting op Wilt u ook een woonverzekering die echt om u draait?



Spullen in opslag
meeverzekerd



Spullen onderweg
meeverzekerd



Glaschade
gratis
meeverzekerd



Per dag
opzegbaar



Standard 6 jaar
nieuweaardvergoeding



Breedste dekking,
laagste premie

Speciaal voor u:
**15% korting op een InShared
Woonverzekering**



Ga naar inshared.nl en voer onderstaande kortingscode in bij het afsluiten van uw verzekering. U krijgt dan een jaar lang 15% korting op uw premie. Deze kortingscode is geldig t/m 30-09-2011. Uw kortingscode is: 111w 0911 111w HPDe

Waarom InShared?

- Als internetverzekeraar bieden wij één van de laagste premies.
- Werd er minder geclaimd, dan krijgen onze klanten geld terug.
- Wij verzekeren nooit 2x hetzelfde. U betaalt dus nooit dubbel.
- Toch niet tevreden? U kunt per dag opzeggen.

inshared we all benefit

meer informatie over inshared.nl

► met de wielwereld kan niet groter zijn. Hier is niemand die zegt: doe het maar even rustig aan. Hier wil iedereen meer, harder, beter. Hier kun je niet ambitieus genoeg zijn. Precies wat voor mij. Keihard werken en het daarbij eigenlijk nooit goed genoeg doen. Dat zou veel mensen ontmoedigen. Mij stimuleert het. Eindelijk kan ik me vol overgave ergens in storten. En kom ik in zekere zin tot rust.

Het avontuur begint in januari 2009. Ik doe een inspanningstest bij de sportarts. Dat is een test op een hometrainer waarbij je zuurstofopname en je hartslag worden gemeten. Het fietsen wordt telkens een beetje zwaarder, en het is de bedoeling dat je doortrapt tot je kotsend van het apparaat valt. Als ik eenmaal op dat punt ben gekomen, blijkt dat ik zo goed als ongetraind al net zo hard fiets als de subtop van het vrouwenpeloton. Mijn maximale

Mijn vriend accepteert mijn carrièreswitch, al begrijpt hij niet waarom ik zo nodig moet wielrennen.

zuurstofopname is twee keer zo hoog als die van een gemiddelde vrouw. Dat is een cruciale lichamelijke eigenschap voor een wielrenner. Het is nauwelijks te trainen, het zit in de genen. Dat ik daarmee gezegend ben, is nogal een ontdekking op dertigjarige leeftijd.

Toch dringen zich ook allerlei vragen op. Want hard kunnen fietsen is één ding, maar wielrennen is iets totaal anders. Dat geeft de sportarts me duidelijk te verstaan. Ben ik bereid twintig tot dertig uur per week te trainen? Kan ik de handigheid op de fiets, een absolute voorwaarde om je te handhaven in een peloton, nog leren? Kan ik de pijn na het vallen verdragen? Ben ik bereid mijn hele sociale leven op een laag pitje te zetten? Maar vooral: wil mijn vriend eigenlijk wel leven met een partner die haar bestaan radicaal omgooit? We zijn op dat moment zes jaar samen. Hij kent mij vooral als die ambiti-

euze journaliste die af en toe iets te veel drinkt en op feestjes graag tot het laatst blijft. Voor hem zal ook alles veranderen. Moet je dat allemaal wel willen op je dertigste?

Ja, dat wil ik. Iedereen settelt zich op z'n dertigste, koopt een huis, krijgt een kind. Ik wil nog één keer iets bijzonders doen voor het leven serieus wordt. Ik wil uitzoeken hoe geschikt mijn lichaam precies is. Ook op momenten dat ik uren in de regen rij, door en door koud thuis kom, hoofdpijn heb omdat ik het vele trainen nog niet gewend ben en van hot naar her vlieg omdat ik er ook nog een fulltime baan op na hou, heb ik dat doel voor ogen. Ik hou van trainen, voor mij is dat ultieme vrijheid. Maar voor mijn vriend Job zijn vooral de eerste twee jaren geen pretje. Een vriendin die altijd weg is, die gezond moet eten, niet mee wil naar feestjes, in slaap valt bij de *Matthäus Passion* en chagrijnig is van vermoeidheid – wie zou daar mee willen leven?

Job accepteert het, hoewel hij niet begrijpt waarom ik zo nodig moet wielrennen. Waarom ik iets totaal onbelangrijks als sporten tot het allerbelangrijkste in mijn leven maak. In mijn eerste voorjaar in het peloton val ik al na een paar wedstrijden mijn schouder kapot. Twee operaties volgen. Ik moet maandenlang revalideren, waardoor mijn eerste wielerseizoen meteen ten einde is. Iedere man zou zeggen: “Nu is het genoeg. Ga nu maar weer normaal doen.” Maar Job moppert wat en laat mij m'n gang gaan. Hij weet toch wel dat ik niet zal stoppen, hij ziet dat het fietsen me gelukkig maakt. Helemaal als Leontien van Moorsel me bij haar internationale wielerploeg vraagt. Zij volgt me al vanaf het begin van mijn experiment en is benieuwd hoe ik het zal doen onder haar hoede. In 2010 zal ik, na welgeteld acht wedstrijden op nationaal niveau, plotseling in het internationale peloton rijden. Job vindt het leuk voor me en is best trots. Maar hij is ook bang geworden. Bang dat ik nog eens zal vallen, dat ik weer wat breek – of erger.

En het rotte is: ik kan die angst niet wegnemen. Want vallen hoort bij wielrennen. Ik zie hoe hij met zijn angst worstelt. Hoe hij in paniek raakt als ik niet meteen na de finish sms dat alles goed met me is. Hoe ik heb gereden interesseert hem niet eens echt, als ik maar niet ben gevallen. Maar ook angst slijt. Of je went eraan, dat kan ook.



Bij het bord van de laatste kilometer tot de top. Daar ga je. Het maakt niet uit hoe stuk je zit. Je gaat gewoon. Je moet. Het is je enige kans. In de afdaling ga je het toch niet red- den, dat weet je. Je gaat. Je moet. Want na de afdaling ('rapido' en 'peligroso', meldde het routeboek) is het nog maar twee kilometer tot de finish. Alleen met een voorsprong kan ik misschien als eerste uit de afdaling komen. En winnen.

Maar ik kan niet meer. Mijn benen ontploffen. Ik ben zo moe. Met het verstand op nul en de blik op oneindig trap ik door in het kopgroepje van vijf dat al de hele koers vooruit rijdt. Ik drink naar adem snakkend de laatste slokken water uit mijn bidon. We hebben nog een minuutje voorsprong op de groep met favorieten, maar de top is niet ver meer. Fuck. Daar in de verte zie ik het bord opdoemen. Daar moet ik. We komen steeds dichterbij. Ik word bang. We passeren het bord. Ik ga niet. We rijden een paar meter verder. Ik schakel op, klem mijn handen onderin de beugel en mijn tanden op elkaar en ga.

Mijn longen gillen. Mijn benen krijsen. Ik kijk onder mijn oksel door. Niemand in m'n wiel. Ik heb een gat. Niet groot, maar het is er. Nu blijven draaien met die benen. De pijn negeren. Nog vijfhonderd meter tot de top. Ik ga nog een keer staan op de pedalen, trek mezelf over de top en vlieg de afdaling in.

Concentratie. Ik kijk zo ver mogelijk voor me uit, probeer zo veel mogelijk bij te trappen en zo weinig mogelijk te remmen. Het bord van de vijf kilometer fluit voorbij. Ik ben nog steeds alleen. Nog een paar bochten en ik ben beneden. Ik ga het redden, schiet het even door me heen.

Het vod van de laatste kilometer klappert in de wind. Plotseling stuitert een Russische voorbij. Ik voel dat ze niet alleen is. Ik kijk onder m'n arm door, zie de gele trui van Marianne Vos en denk een hele serie bijzonder leuke woorden. De favorieten schieten langs. Ik kan niet meer aanhaken, want mijn laatste restje energie heb ik daarnet in de demarrage verspeeld. Verslagen rij ik naar de streep. Ik finish als negende.

(Etappekoers Iurreta-Emakumeen Bira, Spaans Baskenland, juni 2011)

Ik heb er dit seizoen vaak over nagedacht wat nu precies maakt dat Marianne Vos zo veel beter is dan de rest. En ik denk dat het dit is: zij wil winnen. Natuurlijk, iedereen wil winnen. Maar Vos wil net iets liever winnen dan de rest. Zelfs in criteriums, waar eigenlijk van haar wordt verwacht dat ze een showtje neerzet, demarreert ze al in de eerste bocht. ►



Op de fiets in de omgeving van Zwolle, woonplaats van Marijn de Vries

► En als ze demarreert, dan geeft ze alles. “Het zag eruit alsof ze doodging”, vertelde onze soigneur een keer na een koers, toen Vos demarreerde net voor het punt waar hij met bidons klaarstond. Je ziet dat ook op foto’s. De pijn in haar ogen komt bijna door de zonnebril heen. Haar hele gezicht is vertrokken van ellende. Maar ze gaat door, want ze weet: als ik kapot ben, dan is de rest dat ook. En dat is het moment om toe te slaan. Iets wat ik nog weleens vergeet.

Tot vorig jaar waren er nog wel wedstrijden die Vos niet kon winnen. In het hooggebergte was ze niet sterk genoeg. Dit seizoen vielen mijn ogen bijna uit mijn hoofd toen ik haar voor het eerst weer zag. Ze is ongeveer gehalveerd. Haar vrouwelijke vormen zijn verdwenen. Ze was altijd al afgetraind, maar ze heeft nu een jongenskont. Dat is een vereiste om in het hooggebergte mee te kunnen, weet Vos: zo min mogelijk wegen. En veel zware trainingen doen natuurlijk. Het had effect. Ze bleek oppermachtig op de Mortirolo en won de Giro. Ik finishte als 55ste.

De pest is: ik gun het haar nog ook. Marianne Vos is namelijk een van de aar-

Ik loer om me heen in de kopgroep van acht. Wie zal me durven volgen als ik dadelijk demarreer?

digste, meest sociale mensen die ik ken. Ze vraagt altijd belangstellend hoe het met je is, en als je onderweg honger hebt kun je gerust een reepje van haar krijgen. Maar als het erop aankomt, gunt Vos een ander niks. Zij wil winnen. Daar doet ze alles voor. Echt alles.

De stap naar het internationale vrouwenpeloton is met de juiste genen en wilskracht best te maken. Maar die stap extra, naar de absolute wereldtop, is voor een 32-jarige enthousiasteling levensgroot, zo niet onmogelijk. Toch droom ik van de wereldkampioenschappen in eigen land, volgend jaar. Dat wordt bikkelhard trainen en als een monnik

leven deze winter. Ik denk dat ik maar een foto van Marianne Vos op mijn koelkast plak, ter inspiratie.

Niet twijfelen als het stilvalt. Niet nadenken, want dan ben je te laat. Vertrouw op je instinct. Ik loer om me heen in de kopgroep van acht. Wie zal me durven volgen als ik dadelijk demarreer? De weg loopt vals plat omhoog. Dit is het moment. Ik schakel op en vertrek. Kijk achterom. Een gat. En groot ook!

Ik zeil de bocht door, Melkpad naar beneden, 's Gravelandseweg omhoog. Hoe vaak heb ik dit stukje wel niet gereden op mijn vrouwfiets, op weg van het station naar mijn werk bij de publieke omroep? Het laatste rondje. Solo. Ik ga winnen. Dat kan niet anders. Een stom klein rondje om de kerk, maar wat kan het schelen? Winnen is winnen.

De laatste bocht. Nog steeds geen achtervolger te zien. Wanneer zal ik mijn handen in de lucht steken? Nu. Doe nu maar. JAAAA! Ik ben de beste. Ik.

(Ronde van Hilversum, september 2010) |

Het WK wielrennen op de weg wordt van 19 t/m 24 september gehouden in Kopenhagen. De NOS zendt de vrouwenkoers, op 24 september om 13 uur 30, rechtstreeks uit op Nederland 1.