

# NOG LANG NIET KLAAR



Hij leefde nog, en daar was meteen ook alles mee gezegd. Belofterenner Jelle Lugten (20) klapte op 28 februari 2010 in volle afdaling op een auto die nooit op het parkoers van zijn koers had mogen zijn. In kritieke toestand, met een schedelbasisfractuur en beschadigde ruggenwervels, belandde hij in het ziekenhuis. Lugten werd een week in coma gehouden en toen hij daar uit kwam, moest hij alles opnieuw leren: praten, eten, lopen. En fietsen. Al zat er een heel hekwerk in zijn rug waarmee de wervels gestut werden, Lugten moest en zou weer fietsen. Want hij had en heeft maar één droom: profrenner worden. Precies een jaar en een week na zijn zware val won Lugten zijn eerste koers van 2011, de GP de Montauroux. Zijn ongeluk is tegen wil en dank hét voorbeeld geworden waarmee profrenners schermen als het gaat over oortjes in het peloton.

**H**et is een dag na de fatale val van Wouter Weylandt in de Giro d'Italia. „Ik zat live te kijken en zag die paar seconden die nooit op tv hadden mogen komen. Je zag meteen dat de kans dat hij dood was, heel groot was. Voor mij was dat niet heftiger om te zien dan voor elke andere wielrenner. Ik betrek het niet op mezelf, want ik herinner me helemaal niets van mijn ongeluk.”

„Ik begreep wel ineens waarom mijn ploegleider niet mee wil naar de plek van mijn val. Hij heeft me daar zien liggen, waarschijnlijk net zo ernstig.” Dat moet heel traumatiserend voor zijn ploegleider zijn geweest, beseft Lugten nu. Toch wil hij zelf absoluut de plek bezoeken waar hij in botsing kwam met de auto.

„Al zou er maar een heel klein dingetje terugkomen, dan ben ik al tevreden. Ik vind het zo stom dat ik me niks herinner. Mijn moeder is op de plek geweest en heeft foto's gemaakt, maar op die foto's herken ik niets.”

Lugten zoekt aanknopingspunten. De streepjes die de politie na het ongeval op straat heeft getekend, de kleur van het asfalt, de

plek waar de traumahelikopter hem heeft opgepikt. Genoegen nemen met de verhalen van anderen kost hem moeite. „Wat mij betreft kan er net zo goed een neushoorn uit een vliegtuig bovenop me zijn gevallen, zo onwerkelijk is het voor me wat er gebeurd is.”

*1 maart 2011. Ik heb al een paar wedstrijdjes gereden na mijn ongeluk. Maar vandaag is de eerste echte koers. Tweehonderd man aan het vertrek, windkracht zes. Hollandse omstandigheden. En wat een toeval, het is precies een jaar geleden dat ik een auto precies één keer wist hoog te houden.*  
– Weblog Jelle Lugten –

Toch kan Lugten onmogelijk ontkennen dat zijn leven een jaar geleden een radicale wending heeft gekregen. Een wending die hij met al zijn kracht probeert terug te buigen. En het schier onmogelijke is hem gelukt: precies een jaar na zijn ongeluk koerst Lugten weer, voor zijn club AVC Aix-en-Provence. De club die

hem heel het moeilijke jaar lang gesteund heeft en met open armen terug ontvangt. Zijn lijf doet nog niet van harte mee. Want het titanium in zijn rug is wel flexibel, maar lang niet zo buigzaam als een 'gewone' ruggengraat. En zijn gezichtsveld is rechtsonder nog steeds een beetje wazig.

Een jaar eerder, op 28 februari 2010, rijdt Jelle Lugten zijn negende koers voor AVC Aix. De belofterenner uit Gouda is een talentvol klimmer en is via oud-renner en sportjournalist Thijs Zonneveld in contact gekomen met de Franse club. Al jong is Lugten vastbesloten in zijn ambitie: prof worden. Een verhuizing naar Frankrijk vindt hij op 18-jarige leeftijd een logische stap, want bij een Nederlandse club zal hij zijn klimtalent nooit zo goed kunnen ontplooiën.

„De dag voor het ongeluk herinner ik me nog. Dat was een van mijn beste wedstrijden tot dan toe, ik finishte tiende in de GP de Carcès. Het begon te regenen en we schuilden in de ploegleiderswagen. Ik weet nog hoe ik genoot van de warmte in de auto. Dat is mijn laatste herinnering.” Lugten heeft een gat van zeker een maand. En ook van de maanden erna mist hij grote stukken. Hij moet afgaan op de verhalen van zijn ploeggenoten en familie.

Die vertellen hem dat hij de volgende dag perfect in de race GP de Rocheville zit. Samen met een Franse renner heeft hij een voorsprong op het peloton. Dan verschijnt er een auto op het parkoers. Een auto, die alle stoptekens van de verkeersregelaars genegeerd heeft. De ploegleiders achter het peloton worden gewaarschuwd via de wedstrijdradio, maar ze kunnen de twee vluchters die inmiddels aan een afdaling begonnen zijn, niet meer bereiken. Lugten en de andere renner vliegen in volle vaart op de auto af. De Fransman kan de auto nog net ontwijken, maar de Nederlander klapert frontaal op.

Een traumahelikopter brengt Lugten naar het ziekenhuis in Nice. De artsen vrezen voor zijn leven en als dat na een paar dagen niet meer in gevaar is, vrezen ze voor zijn hersenen. Hoeveel letsel hebben die opgelopen? Het duurt 11 dagen voor ze hem langzaam uit zijn diepe coma laten ontwaken. Al snel herkent hij zijn familie. Hij kan z'n armen en benen bewegen.



Het 'hekwerk' in de rug van Lugten

Maar daar herinnert hij zich zelf niks van. „Ik heb een maand in Nice gelegen en ondanks dat ik op een gegeven moment wel weer bij bewustzijn was, ben ik dat allemaal kwijt. Gelukkig heeft mijn moeder ook daar foto's gemaakt, meteen toen ze kwam. Dat was voor haar heel moeilijk, maar ik ben er nu erg blij mee. Ik kan met eigen ogen zien hoe ik erbij lag.”

Dat hij als extraatje een longontsteking en een hersenvliesontsteking krijgt, herinnert Lugten zich niet. Dat hij nauwelijks kan praten, maar alleen wat woorden kan opschrijven omdat zijn stembanden beschadigd zijn door het vele intuberen,

is hij ook voor een groot deel kwijt. „Ik weet alleen nog dat praten ontzettend veel moeite kostte. Ik had het gevoel dat ik keihard zat te schreeuwen, en dan was ik nog bijna niet verstaanbaar. Na ieder woord moest ik diep ademhalen.” Ook dat hij 16 kilo afvalt tot hij nog maar 45 kilo weegt, omdat hij niet meer zelf kan eten en drinken, maakt Lugten niet heel bewust mee. Het enige dat hij nog goed weet, is dat hij een maand na zijn ongeluk, zo dun als een rietje en volgehangen met infusen, op een briefje schrijft: *Volgende week fiets ik weer.*

„Ik had totaal geen besef hoe erg ik eraan

Tijdens het NK tijdrijden voor junioren in 2008



Helemaal vooraan:  
Jelle Lugten

toe was. Dat kwam pas toen ik terug in Nederland in een revalidatiecentrum terecht kwam." Een maand na zijn val mag Lugten naar huis. De artsen in Nice hebben zijn ruggenwervels met titaniumplaten en –schroeven hersteld. Hij krijgt een korset aangemeten dat hij moet dragen als hij niet in bed ligt. Hij ligt eerst nog een paar weken in het UMC Utrecht voor hij naar het revalidatiecentrum gaat. „In dat centrum merkte ik pas dat bijna niets meer vanzelf ging. Hoeveel moeite het kostte om te herstellen. Ik heb daar heel wat afgejankt.”

*6 maart 2011. We rijden met een verschroeiend tempo de finale klim op. Eigenlijk gaat het net iets te hard en moet ik tegen m'n maximaal aantikken om te volgen. M'n ribben knallen tegen de titanium spullen in de rug. Het voelt "minder prettig". Ik knijp m'n ogen hard dicht om de pijn aan het lichaam te verbijten. Het lukt, we zijn boven. Met barstende ogen versnel ik weer. Laatste ronde, alles!*  
– Weblog Jelle Lugten -

Wat geen dokter ooit had durven voorspellen, maar waar hij zelf vol overtuiging naartoe gewerkt heeft, gebeurt: Jelle Lugten wint zijn eerste koers van 2011. Een jaar en een week na zijn bijna fatale ongeluk. „Dit seizoen begon ik vol moraal, ondanks de beperkingen aan mijn lichaam. Het titanium in mijn rug zit echt in de weg. Het buigt wel een beetje, maar ik kan niet meer zo makkelijk in de beugel als vroeger. Het prikt als ik maximaal ademhaal. Daarom was mijn aanvankelijke doel: kunnen volgen in het peloton. Maar het ging meteen zo goed, ik reed zulke korte uitslagen en ik won zelfs, dat ik te hard ben gaan trainen. Ik begon mijn beperkingen te ontkennen en ben over de schreef gegaan. Het lichaam kon het

toch nog niet aan. Daarom heb ik in april een rustperiode genomen. Nu vind ik het moeilijk om de moraal terug te vinden.” Op 5 september wordt Lugten geopereerd: dan moet zijn rug sterk genoeg zijn en gaat het titanium eruit. „Tot die tijd blijf ik er last van houden. Daar baal ik van. Waar doe ik het allemaal voor, denk ik soms. Ik wil er vol voor gaan. Maar dat zal dit seizoen niet lukken. Het is moeilijk om dat te accepteren.” Net zoals het moeilijk was te accepteren dat hij na de val bijna alles opnieuw moest leren. De psychologe in het revalidatiecentrum moest hem daarbij helpen. Maar het klikte niet echt. Integendeel. „Wielrennen is voor mij het belangrijkste in mijn leven. Na het ongeluk was ik vastbesloten zo snel mogelijk terug te komen. Mijn herstel ging razendsnel, maar het ging mij niet snel genoeg, ik was ongeduldig. Terwijl de psychologe steeds maar zei: je was bijna dood, wees blij dat je alweer zo gezond bent, was ik dat eigenlijk niet. Ik wilde maar één ding: op hoog niveau fietsen. Zij vond mij een probleemgeval, omdat ik zo stijfkoppig aan die gedachte vasthield. Ze behandelde me als een gewone patiënt, terwijl ik topsporter ben.” Waarmee Lugten wil zeggen: het is logisch dat een topsporter zo vastbesloten is, ook al is dat op dat moment niet realistisch. Dan ben je geen probleemgeval, dat heet topsport. „En dat begreep die psychologe niet.”

*20 maart 2011. Net voor de rotonde schiet ik voorbij de groep. Zo ver mogelijk naar buiten gestuurd en daarna weer naar binnen. De eerste paar meter gaan goed, helemaal plat. Mooi! Nu win ik zeker. Maar terwijl ik dat denk gaat m'n voorband met pensioen. Ik val. Door de snelheid glijd ik door tot de hekken. Buiten een paar schaafwonden niks aan de hand.*

*Met de plakkende wonden ga ik naar bed.*  
– Weblog Jelle Lugten-

En zoals dat gaat in het wielrennen: Jelle Lugten is ook alweer gevallen. Angst om onderuit te gaan? Dan zou hij zich op z'n minst iets van zijn ongeluk moeten herinneren. Op de fiets is hij nog steeds nergens bang voor. Maar goed ook, want bij klimmen – zijn specialiteit – hoort zonder angst kunnen dalen. Alleen als je beide eigenschappen bezit maak je kans in het profpeloton. Cofidis, de Franse continentale ploeg die vóór zijn ongeluk belangstelling toonde voor het jonge klimtalent, heeft die interesse nog steeds. „Nu niet per se vanwege mijn prestaties, maar om hoe ik mezelf terug knok na deze tegenslag.”

Zijn ongeluk werd de afgelopen maanden ineens breed uitgemeten in de discussie rondom de oortjes in het profpeloton. „Ik wist van niks. Ik kreeg ineens de Telegraaf aan de lijn, ze wilden me interviewen over oortjes. Ik zei: hoezo dat dan? Bleken Jens Voigt en Johan Bruyneel mijn ongeluk te gebruiken als argument waarom oortjes nodig zijn.” Op zich kan Lugten zich dat wel voorstellen. Had hij een oortje gedragen, dan had zijn ploegleider hem kunnen waarschuwen voor de auto op het parkoers. „Voor de veiligheid zou het misschien goed zijn ja, maar ik vind zelf dat koersen te veel geregisseerd worden door de oortjes.”

Hij mag echt niet klagen, dat weet hij ook wel. Hij moet juist in z'n handjes knijpen dat hij weer koerst. Dat zegt iedereen. Maar toch. „Het voelt als op kop liggen in een koers. Je weet dat je gaat winnen, maar je moet nog wel een enorme inspanning leveren voor je over de streep rijdt en de ontlasting komt. Als ik er weer vol voor kan gaan, zonder lichamelijke beperkingen en dan een grote koers win, dán pas ben ik waar ik wil zijn. Daar is mijn finish. Dan komt alles eruit en ga ik een dag lang dansen en juichen.” Daarom kan hij niet wachten tot het 5 september is, de dag van de operatie, de dag waarop hij bevrijd wordt van het hekkwerk in z'n rug.

*22 maart 2011. We zitten in de auto naar Nice voor een controle in het ziekenhuis Saint Roch. De plek waar ik tikkertje heb gespeeld met de dood. Tikkie, jij bent hem. Ik ga me vast mentaal voorbereiden op de belangrijkste koers dit jaar: 5 september, hôpital Saint Roch in Nice.*  
– Weblog Jelle Lugten - ●