

De do's en de don'ts voor de wielertoerist

Aan één ervaren fietser, Marc Desender, vroegen we de vijf do's en don'ts voor de wielertoerist.

De vijf do's

Investeer in degelijk materiaal

„Zorg dat je materiaal voor de start van het seizoen in orde is. Ikzelf breng mijn fiets altijd eens binnen bij de fietsenmaker voor een check-up. En voor de rest : katoenen ondergoed is uit den boze, want dat laat niets door.”

Bouw je conditie langzaam op

„Het is simpel : als je nog nooit op een fiets gezeten hebt, raak je nooit tot aan de meet van een Ronde van Vlaanderen. Bouw je conditie langzaam op. Ikzelf fietste de eerste keer twáálf kilometer en de rest van de dag lag ik in mijn zetel (*lacht*). Ik kroop in het begin op mijn fiets om familiebezoekjes af te leggen. Op die manier kon ik alsmáar langere afstanden afleggen.”

Maal kilometers

„Als je vooraf niet voldoende kilometers in de benen hebt, kun je beter niet beginnen aan de grote uitdagingen. De tijden zijn ook veranderd. Vroeger begon het wielertoeristenseizoen ergens in april, maar nu zitten de diehards al van in januari op de fiets om tegen april top te zijn. Als je wil doen wat ik doe, moet je er natuurlijk ook veel tijd insteken én een gezin hebben dat je steunt.”

Geniet ervan

„Wie niet over een goede conditie beschikt, kan misschien wel de Ronde van Vlaanderen uitrijden, maar wat zal hij eraan gehad hebben ? Elk jaar opnieuw zie je mensen lijkleek langs de kant staan kotsen. Voor mij is wielertoerisme voor een groot deel natuurbeleving en daar hoort genieten van de omgeving bij.”

Verken de hellingen

„Heel belangrijk om te weten op welke versnelling je naar boven moet rijden. Vooral bij kasseihellingen is het niet aan te raden om op de trappers te gaan staan.”

De vijf don'ts

Laat je niet vangen door de publiciteit

„Tegenwoordig vind je van alles in de handel, van energierepen en -drankjes en... Ik zorg er altijd voor dat ik voldoende afwisseling heb : peperkoek, gewone koeken, bananen, twee bidons gevuld met water met suiker. Tijdens bevoorradingen staan er ook altijd producten van de sponsors, maar als je die nog nooit uitgeprobeerd hebt, kan je in de problemen komen.”

Maak er geen competitie van

„Want dan ben je geen echte 'toerist' meer. Het blijft een hobby en het moet vooral leuk blijven voor iedereen.”

Fixeer niet op de afstand

„Sommigen zijn te veel bezig met de cijfertjes. Ze staan nog aan de start en ze denken al meteen : nog 270 kilometer, zoveel hellingen, zoveel kasseistroken... Zo raak je al gedemotiveerd voor je nog maar bent begonnen ! Ik bekijk zo'n rit van bevoorrading tot bevoorrading. In plaats van 270 kilometer en 20 hellingen heb ik zo bijvoorbeeld 70 kilometer en vijf hellingen voor de boeg. Veel beter voor de moral.”

Forceer jezelf niet

„Plus : rust voldoende de week voor een grote rit.”

Wees geen hufter

„We krijgen nogal vlug het etiket van wielerterroristen opgekleefd, maar het is niet eerlijk om ons allemaal over dezelfde kam te scheren. De meesten van ons steken onze lege verpakkingen gewoon in hun zak, zoals het hoort. En wees geen waaghals, een raad die ook opgaat voor automobilisten : wie al eens achter een groep fietsers aanrijdt, vraag ik niet te snel te willen inhalen. Zo'n groep die 30 km/u rijdt, ben je niet direct voorbij.”