

***VERBORGEN KRACHT***



Dit is zo'n boek dat ik aan al mijn vrienden heb aangeraden. Positief, inspirerend en motiverend. Het heeft mij na jaren van vegetarisch zijn over de streep getrokken om voor 90% plantaardig te eten. En mijn man is inmiddels aan het trainen voor een Iron Man, natuurlijk voornamelijk op een plantaardig dieet.

- Nina Pierson, ondernemer, auteur en mede-oprichter van *Bedrock*

Als ik dieper wil gaan, extremer wil presteren en een boost nodig heb, dan denk ik aan Rich Roll. Hij is de belichaming van inspiratie.

- Sanjay Gupta, medisch correspondent voor CNN, auteur van de bestsellers *Chasing life* en *Cheating death*

Een fascinerend boek vol praktische tips.

- Dean Karnazes, auteur van de bestseller *Ultramarathon Man*

# Inhoud

<i>Voorwoord</i>	11
<i>Inleiding</i>	15
<b>HOOFDSTUK 1</b>	25
<i>EEN SCHEIDSLIJN IN HET ZAND</i>	
<b>HOOFDSTUK 2</b>	40
<i>DROMEN VAN CHLOOR</i>	
<b>HOOFDSTUK 3</b>	57
<i>DE MAALSTROOM VAN DE STUDIE: SNEL WATER, HOOGTIJ EN COOL CALIFORNIË</i>	
<b>HOOFDSTUK 4</b>	72
<i>VAN ONDER WATER NAAR ONDER INVLOED</i>	
<b>HOOFDSTUK 5</b>	88
<i>WIT ZAND EN RED STRIPE: AAN DE GROND IN HET PARADIJS</i>	
<b>HOOFDSTUK 6</b>	106
<i>NAAR HET LICHT</i>	
<b>HOOFDSTUK 7</b>	121
<i>MIJN GEHEIME WAPEN: DE KRACHT VAN PLANTEN</i>	

<b>HOOFDSTUK 8</b>	136
<i>TRAINEN ALS LEVENSTIJL</i>	
<b>HOOFDSTUK 9</b>	166
<i>HET ALOHA, KOKUA EN OHANA VAN ULTRAMAN</i>	
<b>HOOFDSTUK 10</b>	181
<i>EPIC5: VERGISSINGEN VAN EEN GROENTJE, BRANDENDE HEMEL, KAHUNA-GEESTEN EN EEN DRONKEN ENGEL IN DE PAIN CAVE VAN HET ECHTE HAWAÏ</i>	
<b>HOOFDSTUK 11</b>	247
<i>ER IS GEEN EINDSTREEP</i>	
<i>Conclusie</i>	295
<b>APPENDIX I</b>	297
<i>Het Plantpower-dieet in de praktijk</i>	
<b>APPENDIX II</b>	335
<i>Een dag in het leven van een Plantpower-eter</i>	
<b>APPENDIX III</b>	349
<i>Plantpower-recepten</i>	
<b>APPENDIX IV</b>	383
<i>De detox</i>	
<b>APPENDIX V</b>	395
<i>Bronnen</i>	
<i>Dankwoord</i>	407

# Inleiding

De klap komt uit het niks. Het ene moment voel ik me lekker, fiets ik zo snel als ik kan, met een behoorlijke vaart, ook al regent het pijpenstelen. Dan voel ik een lichte hobbel en mijn linkerhand glijdt van het vochtige handvat. Ik word van de fiets geslingerd, door de lucht. Heel even valt de zwaartekracht weg en dan: *BAM!* Mijn hoofd knalt hard op de grond en mijn lichaam schuift meters over het natte wegdek. Stukjes gravel bijten in mijn linker knie en schuren mijn schouder rauw terwijl mijn fiets bovenop me mee tuimelt: mijn rechtervoet zit nog vastgeklemd in het klikpedaal.

Een seconde later lig ik op mijn rug terwijl de regen op me neer klettert, de smaak van bloed op mijn lippen. Met moeite maak ik mijn rechtervoet los en richt ik me op, steunend op de schouder die niet lijkt te bloeden. Op de een of andere manier lukt het me rechtop te gaan zitten. Ik maak een vuist met mijn linkerhand en pijn schiet omhoog naar de schouder – de huid is er helemaal af geschaafd en bloed vermengt zich in kleine riviertjes met het regenwater. Mijn linker knie ziet er net zo uit. Ik probeer hem te buigen – slecht idee! Mijn ogen gaan dicht, erachter zie ik een pulserend paars met rode kleur en het bonkt in mijn oren. Ik haal diep adem, laat hem weer ontsnappen. Ik denk aan de meer dan duizend uur training die ik erop heb zitten om zo ver te komen. Ik moet dit doen, ik moet opstaan. Het is een wedstrijd. *Ik moet weer meedoen.* Dan zie ik het. Mijn linkerpedaal aan gruzelementen, stukken carbon liggen verspreid over het wegdek. Nog meer dan 200 kilometer te gaan vandaag – moeilijk genoeg met twee goed werkende pedalen. Maar met eentje? Onmogelijk.

De dag is dan nog maar nauwelijks aangebroken op het Big Island of Hawaii, en ik bevind me op een ongerept stuk land dat bekendstaat als de Red Road. Die dankt zijn naam aan zijn oppervlak van rode lavaslakken, waarvan er stukjes nu diep in mijn huid vastzitten. Net ging ik nog aan de leiding, met zo'n 56 van de 274 kilometer achter de kiezen op dag 2 van de Ultraman World Championships 2009. Dat is een drie dagen durende, 515 kilometer lange triatlon, met een dubbele *ironman*-afstand. Ultraman omspant het hele Big Island en is een duursportfeestje waaraan je alleen kunt deelnemen op uitnodiging. Het aantal deelnemers is beperkt tot 35 personen die fit en gek genoeg zijn om het te proberen. Dag 1 omvat een zwemtocht van 10 kilometer in de oceaan, gevolgd door een 145 kilometer lange fietstocht. Dag 2 is 275 kilometer op de fiets. En het hoogtepunt van het evenement is een hardlooptocht van 84 kilometer op de gloeiend hete lavavelden van de Kona Coast.

Dit is mijn tweede poging met Ultraman – de eerste was een jaar hiervoor – en ik heb hoge verwachtingen. Vorig jaar deed ik de duursportgemeenschap versteld staan: op de rijpe leeftijd van 42 jaar bemachtigde ik vanuit het niets een respectabele elfde plaats na amper zes maanden serieuze training. En dat na decennia roekeloos drugs- en alcoholmisbruik die mijzelf en anderen bijna het leven kostten. Jaren waarin ik niet meer fysieke inspanning had verricht dan boodschappen het huis in sjouwen, af en toe eens een plant verpotten. Vóór die eerste keer zeiden mensen dat een race als Ultraman voor een gast als ik onbezonnen was, zo niet oliedom. Per slot van rekening kenden ze me als een advocaat van middelbare leeftijd met een zittend leven, een vent met een vrouw, kinderen en een carrière om aan te denken; en nu ging ik deze belachelijke onderneming aan. En dan hebben we het nog niet over het feit dat ik trainde – en wilde meedoen – op een volledig plantaardig dieet. *Onmogelijk*, zeiden ze tegen me. *Vegans zijn spichtige zwakkelingen, amper in staat om een balletje hoog te houden. Er zit geen proteïne in planten, je gaat het nooit redden.* Ik heb ze allemaal voorbij horen komen. Maar diep vanbinnen wist ik dat ik het kon.

En dat was ook zo – en ik bewees dat zij ongelijk hadden door niet alleen die ‘middelbare leeftijd’ te trotseren, maar ook al die kennelijk onwankelbare stereotypes over de fysieke vermogens van iemand die niets dan planten eet. En nu was ik er weer, voor de tweede keer!

Gisteren nog was ik de wedstrijd in topvorm begonnen. Ik behaalde de eerste plaats bij de 9,7 kilometer lange zwemtocht bij Keauhou Beach, tien minuten eerder dan de nummer twee. Met op vijf na de snelste zwemtijd in Ultramans vijftientigjarige geschiedenis had ik dus een vliegende start gemaakt. Eind jaren tachtig, aan Stanford University, was ik wedstrijdzwemmer geweest, dus voor mijzelf was dit geen grote verrassing. Maar fietsen? Dat was een heel ander verhaal. Tot drie jaar geleden had ik niet eens een fiets, laat staan dat ik erop kon racen. En op die eerste dag van de wedstrijd, na tweeënhalve uur opboksen tegen sterke oceaanstromingen, kwam ik de man met de hamer tegen. Mijn longen schroeyden van het zoute water en mijn keel was rauw doordat ik mijn maaginhoud wel zes keer had uitgebraakt. En ik moest nog 145 kilometer fietsen in de verschroeiende hitte, met stormachtige tegenwind naar Volcanoes National Park. Reken maar uit. Het was een kwestie van tijd voordat de wielrenspecialisten de verloren tijd zouden inhalen en me zouden passeren bij de laatste 32 kilometer, een slopende klim van 1200 meter naar de top van de vulkaan. Ik bleef maar achteromkijken, in de zekere verwachting dat drievoudig Ultraman-kampioen, Alexandre Ribiero, me op de hielen zou zitten, als een roofdier dat zijn prooi op het spoor was. Maar hij was nergens te bekennen. Ik heb die hele dag überhaupt geen enkele andere deelnemer meer gezien. Ik kon het amper geloven toen ik de laatste bocht rondde en op de finish af racete. Mijn vrouw Julie en stiefzoon Tyler krijsten vanuit ons crewbusje omdat ik dag 1 gewonnen had! Ze sprongen uit het busje en renden me tegemoet; ik begroef me in hun omhelzing terwijl de tranen langs mijn gezicht stroomden. En nog schokkender was hoe lang het duurde tot de volgende deelnemer arriveerde – een volle tien minuten! Ik had dag 1 van Ultraman gewonnen *met tien minuten voorsprong!* Een droom was uitgekomen en meer: ik had een onuitwisbare stempel gedrukt op het landschap van de duursporten, nieuwe records voor de



boeken. Niet gek voor een plantenetende huisvader van middelbare leeftijd – en met alles wat ik had meegemaakt en overwonnen had, was het in één woord wonderbaarlijk.

Dus op de ochtend van dag 2, terwijl ik met de anderen in de koude regen stond te wachten bij de start in Volcanoes National Park, waren alle ogen op mij gericht. In het donker van de vroege morgen was ik zo gespannen als een springveer. Toen het startschot klonk, sprongen alle topgasten als jaguars naar voren, om zich te verzekeren van een plek in de kopgroep. Ik was er bepaald niet op voorbereid om met een explosieve sprint te beginnen aan de 275 kilometer lange tocht ; ik had geen warming-up gedaan en was compleet overrompeld door het hoge tempo. Terwijl ik heuvelaf versnelde tot een snelheid van rond de 80 kilometer per uur, gaf ik alles wat ik had om het tempo bij te houden en een positie vooraan te behouden, maar mijn benen verzuurden al snel en ik dwaalde af naar de achterhoede van de groep.

Bij de snelle afdaling van 32 kilometer van de vulkaan werd er gestayerd, wat wil zeggen dat je achter elkaar aan kunt rijden en profiteert van de slipstream. Als je eenmaal in de groep bent opgenomen, kun je hard rijden terwijl je maar een fractie van de energie gebruikt die je normaal voor dat tempo nodig zou hebben. Het laatste wat je wilt, is gelost worden, waardoor je het in je eentje moet redden, een eenzame wolf die tegen de wind worstelt op niets dan zijn eigen energie. Maar dat is precies wat ik was geworden. Ik bevond me achter de kopgroep, maar ver voor het tweede peloton. Alleen voelde ik me niet zozeer een wolf als wel een magere rat. Een natte, koude, magere rat, geïrriteerd en boos op mezelf vanwege mijn slechte start, nu al buiten adem en met nog acht uur zwaar wielrennen voor de boeg. De regen maakte alles erger, en daarbij kwam nog dat ik hoesjes voor mijn schoenen was vergeten, dus mijn voeten waren doorweekt en stijf van de kou. Ik kan veel hebben, inclusief pijn, maar van koude, natte voeten word ik knettergek. Ik overwoog om vaart te minderen zodat het tweede peloton me achterop kon komen, maar ze waren nog te ver weg. Mijn enige optie was om in mijn eentje door te ploeteren.

Toen ik onder aan de afdaling aankwam, maakte ik de bocht in de

richting van het zuidoostelijke gedeelte van het eiland terwijl de zon net opkwam. Ik begon eindelijk warm te worden tegen de tijd dat ik Red Road op reed. Dit traject is het enige deel van de gehele race dat niet toegankelijk is voor ondersteuning door de crew – geen auto's toegestaan. 24 kilometer lang moet je het in je eentje rooien. Ik zag geen andere wielrenners toen ik over dit golvende, welige maar verraderlijke terrein vloog, met een wegdek vol gaten en scherpe, moeilijke bochten, terwijl er constant gravel opspatte. Moederziel alleen concentreerde ik me op het gegons en gebeuk van mijn fiets; de stilte van de tropische dageraad werd alleen doorbroken door mijn eigen gedachten over hoe nat ik was. Ik was ook geïrriteerd dat mijn vrouw Julie en de rest van mijn crew de ravitailleringsspost hadden misgelopen, waardoor ik dit lange eenzame stuk uitgedroogd moest afleggen. En toen, zomaar ineens, raakte ik die hobbel en ging ik vol op mijn gezicht op de Red Road.

Ik klik mijn fietshelm los. Hij is kapot, er loopt een lange barst over het midden. Ik raak de bovenkant van mijn hoofd aan, en de huid onder mijn warrige, bezwete haar voelt gevoelig aan. Ik knijp mijn ogen dicht, doe ze weer open, en beweeg mijn vingers voor mijn gezicht heen en weer. Ze doen het alle vijf. Ik bedek het ene oog, dan het andere. Ik kan prima kijken. Krimpend van de pijn strek ik mijn knie en kijk om me heen. Afgezien van een vogel waarvan ik de naam zou kunnen weten – hij heeft een lange nek met een lange zwarte staart en een gele borst – die in de grond bij de fiets staat te pikken, is er niemand te bekennen. Ik luister ingespannen, spits mijn oren om te horen of de volgende groep fietsers er aankomt. Maar ik hoor niets, behalve dan het vredige gezang van een vogel verderop, wat geritsel in een boom en in de verte het ritmische gerommel van de branding.

Misselijkheid golft door me heen. Ik leg mijn hand op mijn maagstreek en concentreer me even op het rijzen en dalen van de huid onder mijn hand, mijn in- en uitademing. Ik tel tot tien, dan tot twintig. Als het me maar afleidt van de pijn die nu mijn schouder binnen stormt als een legereenheid op volle snelheid – alles om maar niet te hoeven denken aan mijn ontvelde knie. De misselijkheid neemt af.

Mijn schouder begint te verstijven en ik probeer hem te bewegen. Het heeft geen zin. Ik voel me net de Blikken Man uit de Tovenaar van Oz die om de oliekan vraagt. Ik beweeg mijn voeten naar voren en naar achteren, mijn verdomde natte voeten. Ik sta voorzichtig op en laat mijn gewicht op de slechte knie rusten. Kreunend zet ik de fiets recht op en ga op het zadel zitten, terwijl ik met mijn voet tegen het ene overgebleven pedaal duw. Wat ik ook doe, ik moet op de een of andere manier nog anderhalve kilometer naar het einde van de Red Road, waar de crews staan te wachten, waar Julie voor me zal zorgen en me zal oplappen. We zullen de fiets in het busje zetten en terugrijden naar het hotel.

Mijn hoofd bonkt wanneer ik wiebelig afzet en begin te rijden met één been. Het andere laat ik vrij hangen, het bloed druipt van mijn knie. De zon is nu helemaal opgekomen boven de oceaan, de lucht een grijs-witte lei die de kleur van de tropische zee dempt tot een donkere groentint, doorspikkeld met regen. Ik denk aan de duizenden en nog eens duizenden uren dat ik hiervoor getraind heb, hoe ver ik verwijderd ben van die te zware vent van twee jaar geleden, verslaafd aan cheeseburgers en helemaal uit vorm. Ik denk aan hoe ik niet alleen mijn voedingspatroon en mijn lichaam compleet heb veranderd, vanbinnen en vanbuiten, maar mijn hele levensstijl. Nog een blik op mijn gebroken pedaal en dan denk ik aan de 217 kilometer die ik nog voor me heb liggen: *onmogelijk*. Dit is het dan, denk ik, en schaamte en opluchting stromen in gelijke delen door me heen. Voor mij is deze wedstrijd voorbij.

Op de een of andere manier lukt het me om die laatste anderhalve kilometer van de Red Road af te leggen en al gauw onderscheid ik de crews die staan te wachten: voertuigen geparkeerd, proviand en gereedschap klaar in afwachting van de naderende deelnemers. Mijn hart begint sneller te kloppen en ik dwing mezelf om naar ze toe te blijven bewegen. Ik zal mijn vrouw en stiefzoon Tyler onder ogen moeten komen, ze vertellen wat er gebeurd is, ze vertellen hoe ik niet alleen mezelf heb laten zitten, maar ook hen – mijn gezin, dat zo veel heeft opgeofferd om me te steunen bij het najagen van deze droom. *Dat hoeft niet*, fluistert een stem binnen in me. *Waarom keer je niet gewoon om – of, be-*

*ter nog, sluip je het struikgewas in voordat iemand je ziet aankomen?*

Ik zie hoe Julie zich tussen andere mensen door wurmt om me te begroeten. Het duurt even voordat ze zich realiseert wat er gebeurd is. Dan beseft ze het en ik zie een schok van bezorgdheid over haar gezicht schieten. Ik voel de tranen in mijn ogen opwellen en zeg tegen mezelf dat ik me moet vermannen.

In de geest van *ohana*, het Hawaïaanse woord voor ‘familie’ dat het kernpunt vormt van deze wedstrijd, word ik plotseling omringd door een vijftal crewleden – van de crews van andere deelnemers – die me allemaal te hulp schieten. Voordat Julie ook maar één woord kan uitbrengen, ontwaar ik Vito Biala, die vandaag crewlid is van een driekoppig relaisteam dat bekendstaat als de ‘Night Train’, met een EHBO-does. Hij begint mijn wonden te verzorgen. ‘Laten we jou weer op weg helpen,’ zegt hij kalm. Vito is zo ongeveer een Ultraman-legende en nestor hier, dus ik probeer de kracht op te brengen om zijn wrange glimlach te beantwoorden. Maar de waarheid is dat dat niet lukt.

‘Gaat niet gebeuren,’ kreun ik schaapachtig. ‘Gebroken pedaal. Voor mij is het voorbij.’ Ik gebaar naar de plek op de fiets waar het linkerpedaal ooit zat.

En ik voel me op de een of andere manier iets beter. Alleen al het uitspreken van die woorden – Vito vertellen dat ik besloten heb om ermee te stoppen – haalt een zware last van mijn schouders. Ik ben opgelucht over wat me is overkomen: een makkelijke, waardige aftocht uit deze puinhoop en heel gauw een warm hotelbed. Ik voel nu al de zachte lakens, mijn hoofd op het kussen. En morgen, in plaats van een dubbele marathon te lopen, ga ik met mijn gezin lekker naar het strand.

Naast Vito staat de crewleider van Kathy Winkler, Peter McIntosh. Hij kijkt me aan en knijpt zijn ogen tot spleetjes. ‘Wat voor pedaal?’ vraagt hij.

‘Een Look Kēo,’ stamel ik en ik vraag me af waarom hij dat wil weten.

Peter verdwijnt terwijl een hele groep mecaniciens mijn fiets pakt en ermee aan de slag gaat. Alsof ze een Indy 500-wagen weer op het circuit willen krijgen, beginnen ze diagnoses te stellen – het frame te checken

op barsten, de remmen en de versnellingen, de uitlijning van mijn wiel. Inbussleutels vliegen alle kanten op. Ik frons. *Wat zijn ze aan het doen? Zien ze dan niet dat het voor mij voorbij is?!*

Een paar seconden later verschijnt Peter weer – en hij houdt een fonkelnieuw pedaal vast dat *identiek* is aan het mijne.

‘Maar ik...’ Mijn geest probeert als een dolle bij te houden water aan de hand is. Ze zijn me aan het oplappen, dringt het tot me door. Ze verwachten dat ik doorga met de wedstrijd! Ik krimp ineen wanneer iemand mijn schouder ontsmet. Dit is niet hoe het zou gaan! Ik had het al besloten: ik ben gewond, de fiets is kapot: het is voorbij, toch?

Julie, die geknield mijn knie zit te verbinden, kijkt op. Ze glimlacht. ‘Ik denk dat het wel goed komt,’ zegt ze.

Peter McIntosh heeft het pedaal gemonteerd en gaat staan. Hij staart me recht in mijn ogen en klinkt als een doorgewinterde generaal: ‘Dit is nog niet voorbij. Hop, ga op die fiets zitten en *maak het af*.’

Ik ben sprakeloos. Ik slik moeizaam en kijk naar de grond. Om me heen voel ik dat de crews allemaal naar me kijken, in afwachting van mijn reactie. Ze verwachten dat ik naar Peter luister, dat ik weer op de fiets spring, in beweging kom. Dat ik weer meedoe.

Ik heb nog 217 kilometer voor de boeg. Het regent nog steeds. Ik ben mijn voorsprong kwijt en heb een enorme hoeveelheid tijd verloren ten opzichte van mijn concurrenten. Nog afgezien van het feit dat ik mentaal uitgeput ben, ben ik gewond, nat en fysiek op. Ik haal diep adem, laat hem weer ontsnappen. Ik doe mijn ogen dicht. Het gepraat en lawaai om me heen lijken te vervagen, zich terug te trekken en dan helemaal te verdwijnen. Stilte. Alleen mijn hartslag en de lange, lange weg die ik nog te gaan heb.

Ik doe wat ik moet doen. Ik zet dat stemmetje in mijn hoofd uit dat zegt dat ik moet stoppen. En ik ga weer op de fiets zitten. Mijn wedstrijd, zo lijkt het, is nog maar net begonnen.