



**HOE WORD IK
WERELDFIETSER?**





**HOE WORD IK
WERELDFIETSER?**

Marja Kerst & Pim Verver



Inhoud

I INLEIDING **Waarom fietsen?** 10

Hoofdstuk 1 Wat bezielt de fietser? 13

1. Ultieme vrijheid	13
2. Intense beleving	14
3. Fit as a fiddle	14
4. Na inspanning wacht de beloning	15
5. Bindmiddel	16
6. Manpower (M/V)	17
7. Terug naar de basis	19
8. Verrassingen onderweg	19
9. Saamhorigheid	20
10. Opgestoken duimen	21
11. Relatietest	21
Pioniers	24
Interview Nelly en Henny Barelds	26

Hoofdstuk 2 Wie is geschikt als wereldfietser? 33

Wereldfietser: een ondubbelzinnig begrip?	33
1. Rek tussen de oren	33
2. Survivalman (M/V) versus luxepaard	36
3. Buitenlucht	37
4. Zin voor avontuur	37
5. Doorbijter	37
6. Droom in uitvoering	39
7. Omgaan met teleurstellingen en tegenslagen	41
8. Plezier in fietsen	41
9. Technéut	41
10. Regelneef	41
Interview met BBC-verslaggever en wereldfietser Mark Beaumont	43
Wereldfietsters onder de loep	48
Met wie ga je?	48
Fietsen met kinderen	51
Interview met Ben Vroom en Liesbet Winkelmolen	54

II DE VOORBEREIDING 60

Hoofdstuk 1 De planning 63

Dromen wordt doen	63
Het afstemmen van tijd en geld: een rekensom	63
1. Voorbereiden op de bestemming(en)	65

2. Gezond zijn en blijven	71
3. Uitstippelen van de route	77
4. En dan nu ... de fiets!	83
5. Werken aan je conditie	88
6. Proefdraaien met de tent	88
7. Afscheid nemen	89

Hoofdstuk 2 Het materiaal 91

De ideale wereldfiets	91
Banden en wielen	91
Frame	91
Aandrijving	91
Spatborden	93
Interview met Marco de Wit van Bike4Travel	94
Remmen	97
Zadel	97
Pedalen	98
Slot	98
Fietstassen/fototas	99
Bagagedragers	100
Stuur	100
Verlichting	100
Standaard	101
Pompje	102
Fietsbel	103
De alternatieve fiets: de tandem, de ligfiets, de e-bike	103
Kleding	105
Gereedschap	106
Elektronica	107
Fietshelmen	109
Bidons	110
Fietsbrillen	111
Kampeerspullen	111
Interview met Eric Schuijt van De Vakantiefietser	112
Paklijst	116

III ONDERWEG 118

Hoofdstuk 1 Ontmoetingen 121

De mooiste ontmoeting van Nicole en Ingrid	122
Fiets+hengel = contact	123
Zomaar een pub in Mendooran, New South Wales	125
Even geen zin	128

Hoofdstuk 2 Het zit tegen 131

Veiligheid en omgangsvormen	131
Gevaar mijden	133
Veilig op de fiets	135

Goede fiets, meer plezier onderweg	138
Voorkomen is beter dan genezen	138
Zelf sleutelen	139
Gezond onderweg	142
Bonje	142
Redders in nood	142
Vreselijke nachten	142
Interview met Ingrid De Wilde en Nicole Dierckx	145

Hoofdstuk 3 Het weer 151

Weersvoorspellingen	151
Kou	152
Hitte	152
Natuurbranden	153
Sneeuw en ijs	155
Wind	157
Regen	158
Wolken lezen	159

Hoofdstuk 4 Wildlife 163

Op de weg	163
Eerste hulp bij buideldieren	164
Berenetiquette	165
In de tent	167
Kleine belagers	167
Vogelconcerten en luchtaanvallen	168
Blik op het water	170

Hoofdstuk 5 Hoe zwaar is het? 171

Klimmen	172
Luisteren naar je lijf	174
Verkeer en wegdek	175
Kiezen	178
Sportdrinkjes: energieboost of onzin?	180
Het verschil tussen moe en moe	181
Interview met Ward van Look	184

IV HUISWAARTS 189

Omschakelen 191

Met één been in België/Nederland	191
Uitsmijter	192
Weer thuis: wennen aan een geregeld leven	193
Ben je veranderd?	193





DEEL I

Waarom fietsen?

Zomaar een dag op de pedalen. Rugwind, beetje zon maar niet te fel. Ik fiets in de wolken. Driekwart van mijn blikveld wordt in beslag genomen door bewegende wolkenpartijen. Een blauw-wit perpetuum mobile met een gouden schil van koren als onderzetter. Slowtravel. Kilometer na kilometer uitgestrekt tot in de tiende macht. Koeien rennen mee, grijze ganzen vliegen op in grote V's en krekels klinken overal. Ik trap mee op de golven van hun gezang. Alles valt op zijn plek. Hoezo uitleggen wat hier mooi aan is?

Toegegeven, er zijn ook andere momenten. Bergop ploeterend met twintig vliegen in het gezicht wil ik wel eens denken 'Hier moeten ze me geld voor geven'. En ook als ik tot op de laatste draad ben natgeregend, word achternagezeten door een grote hond, vastzit in de modder of na twee lekke banden in één dag is de romantiek er wel vanaf. Stoere taal verdampt. Wat bezielt de fietser? Misschien toch niet zo'n gekke vraag. In elk geval één met vele denkbare antwoorden.





1. WAT BEZIELT DE FIETSER?

Zoveel fietsers, zoveel meningen. Ook als het over het waarom van fietsen gaat. Maar over één ding zijn ze het eens: het doet iets met je. Heel intens. Vaak zet het je kijk op de wereld en je eigen leven op zijn kop.

1. Ultieme vrijheid

Avonturier en wereldfietser Mark Beaumont gaat ervoor terug naar zijn jeugd. Mark is een begrip in de categorie diehard-fietsers. In 2007/2008 fietst hij in een recordtijd van 194 dagen en 17 uur in 29.401 kilometer de wereld rond. Twee jaar later zet hij een ongeëvenaarde prestatie neer met zijn 'Cycling the Americas's' van Anchorage in Alaska tot Ushuaia in Argentinië, waarbij hij tussen neus en lippen door ook nog de twee toppen van Mount Denali en Aconcagua beklimt. Waar komt zijn passie vandaan? 'I learned to discover my own adventure,' vertelt hij, 'dat is mij in mijn kinderjaren in de Schotse Highlands met de papelel ingegoten.' Je eigen avontuur. Zo vrij als een vogel. Opstappen en wegwezen wanneer jij dat wilt, of dat nu bij de voordeur is van je eigen huis, of na een boot-, trein-, bus- of vliegtuigreis – in het laatste geval is het een kwestie van banden oppompen, trappers monteren, stuur rechtzetten en je bent weg. Wat volgt is een 'ritme van het loslaten'. Het op je af laten komen. Therapeutisch en bevrijdend voor iedereen die in meer of mindere mate iets van een controlfreak in zich heeft. Elke dag een andere omgeving, nieuwe ontmoetingen, je weet niet waar je 's avonds slaapt, hoe houdt het weer zich? Begrip van tijd vervaagt. Je bent

los van alle kaders van thuis. En elke morgen weer verder trekken geeft een gevoel van vrijheid waarvan het effect met de dag groter wordt.

3 TIPS

- 1 Sta open voor tips van de locals, zij wijzen vaak de bijzonderste bezienswaardigheden aan, die het waard zijn om een omweg te maken.
- 2 Maak het fietsschema niet te strak, maar las extra dagen in, zodat je vrij bent om ergens langer te blijven.
- 3 Zorg dat je materiaal in orde is, pech maakt afhankelijk van derden.

Langs de Alaska Highway

De teller staat op 1700 kilometer, 4 lekke banden, 15 herten, 2 elanden, 1 vos, 3 zwarte beren, 10-tallen ontmoetingen waaronder 4x met medefietsers, 1 bergpas, ontelbare kuitenbijters, 5 regenbuien, 1200 kilometer tegenwind en zo'n 240 mueslirepen.

VALDEZ, DINSDAG 15 JULI

Vandaag stond een dag van 137 kilometer op het programma, waarvan 87 tot de top van de Thompson Pass, de rest naar beneden. En dat in de regen, wat zou er zo overblijven van alle vergezichten?

Inderdaad is het zo nu en dan zwoegen en blijft veel van het landschap verscholen. Ondanks dat is het een fenomenale tocht, een 'toptiener' van deze reis. Nevelslierten komen en gaan en geven flarden van een onherbergzame wereld prijs. Een rood toendratabijt, rots, gletsjerijs, een rivier in de diepte, een kletterende waterval. Kijk gauw, want voor je het weet, is het uitzicht veranderd. Ik bikkel in licht verzet naar de top.

'Voorzichtig afdalen, hoor, het wegdek moet hier slecht zijn', hoor ik Pim nog roepen. Ik ben al weg, schiet als een pijl uit een boog naar beneden. Bijna 17 kilometer non-stop steil omlaag, gelukkig goed overzicht en nergens gaten in de weg. Pas in een nauwe kloof als we nog 120 meter hoogte hebben, gaat de snelheid eruit.

Om halfzes bereiken we dit vissersdorp Valdez, ingesloten door massieve bergwanden waarvan alleen de contouren zichtbaar zijn. We hebben het geflikt. Euforie! Nu eerst een warme douche en droge kleren. Als we nog nagloeïend in het restaurant een wijntje drinken, zijn we domweg gelukkig.

2. Intense beleving

Een van de vele voordelen van fietsen is het zintuiglijk ervaren van de omgeving. Geen cocon van staal en glas als schild. Opgaan in de wereld om je heen. Bocht na bocht zigzaggen, alleen jij en de zee, de heuvels, het bos. De bomen, de manskogel varens; het groen groeit naar binnen. Neem de gletsjers en ijskappen in Canada en Alaska; soms liggen ze zo vlakbij dat het lijkt of je ze kan aanraken. Vanuit de auto al een hele ervaring, maar op de fiets een betovering zó intens dat je het nooit meer vergeet.

Bovendien gaat het niet zo snel, er is alle tijd om te observeren, te voelen en luisteren. Er klinkt geen motorgeronk. Geluid van omrollende golven, cicada's en vogels hoog in het bomendak, wind in de oren. Ook het ruiken van pas gemaaid gras of een kruidig gewas in de berm hoort er helemaal bij. Soms pakt dat ruiken minder plezierig uit. Langs de kant van de weg willen wel eens kadavers liggen en wat dat doet met het reuk-

orgaan is onbeschrijflijk. Tientallen meters voor de plaats des onheils dringt al in je neusgaten door wat er komen gaat ...

3. Fit as a fiddle

De broeken beginnen zo langzamerhand af te zakken. Een prettig bijverschijnsel van fietsen.

Aanvankelijk imponeren de afstanden en toppen, maar met de dag groeit het gevoel van 'die pak ik wel'. Na de ergste gevechten in het begin met de ademhaling en tegensputterende knieën, neemt de conditie toe. En het fysiek sterker worden gaat hand in hand met mentale kracht. Grenzen verleggen. Een betere remedie tegen depressies en een midlifecrisis is er niet. Bijkomstigheid is een lijf dat zienderogen strakker wordt.

4. Na inspanning wacht de beloning

Hard werken en genieten zijn communicerende vaten. Dat geldt tijdens de rit en erna. Hoe meer je klimt, hoe spectaculairder de vergezichten en hoe sensationeler de afdaling; met 60 kilometer of meer naar beneden, daar kan geen kermisattractie tegenop. Na alle zweetdruppels onderweg is er een diepe voldoening. En ... kun je met een gerust hart aanschuiven voor een steak, een pizza, een koel schuimende pint of die verrukkelijke chocoladebom op het menu. 's Avonds ben je fysiek moe en val je vaak als een blok in slaap.

5 TIPS

- 1 Je hoeft echt niet als een bezenete te trainen, maar zorg thuis alvast voor een fit bodempje. Maak fietstochten of klim elke dag een half uur op de home-trainer en draai een keer proef voor meerdere dagen achtereen. Bevalt het?
- 2 'Is dat ook nodig als ik al regelmatig zwem/tennis/wandel?' Ja, al zit het wel snor met de basisconditie, bij fietsen gebruik je andere, specifieke spieren en pezen.
- 3 Maak het niet zwaarder dan nodig door te veel bagage mee te nemen. Bagagevrijheid in een vliegtuig is niet de maatstaf, leuk die 32 kilo, maar ze moeten allemaal mee bergop!
- 4 Bouw het, als het even kan, vanaf de eerste fietsdag ter plekke langzaam op. Begin met kortere dagafstanden en wacht met die bergpas tot later op het traject.
- 5 Wil je een zware (deel)route doen, kies er dan eventueel voor deze in groepsverband te boeken. Bagage wordt veelal meegenomen en de aanwezigheid van medefietsers – en niet te vergeten een bezemwagen – stelt gerust.



5. Bindmiddel

Waar ook ter wereld, ga met de fiets en iedereen klampt je aan. Ze vinden je mesjogge, maar stiekem ook een beetje leuk en stoer. Daarbij ben je in hun ogen minder de rijke toerist. Je bezoekt onbekende dorpen, kleine winkels, zoekt een kampeerplek, moet water halen. Er is snel contact en je belandt vaak bij de mensen thuis.

Zo ook in Thailand. Inwoners vinden het reuzegrappig als er zo'n grote bleekneus op de fiets voorbijkomt. 'Hello,

hello!', klinkt het enthousiast vanuit de jungle, kampongs en scholen. Groet terug en steevast volgt een schaterlach. Duimen worden in bewondering omhooggestoken en menig kind peddelt een eindje mee. Bij gebrek aan gezamenlijk vocabulaire wordt het hoofdbestanddeel van gesprekken gevormd door de opsomming van plaatsen die je onderweg aandoet. Dat betekent voortdurend schaven aan de uitspraak van namen waar je tong over struikelt. Met engelengeduld doen de mensen voor hoe het moet klinken: 'Aoloek, Laamsaak, Toengjaho, Bomoeang.'

BO MUANG, ZONDAG 25 FEBRUARI

Vanuit Krabi varen we met een met kleurrijke linten versierd vissersbootje naar het vasteland. De kapitein helpt onze fietsen voorzichtig in het bootje leggen en stut ze met tassen zodat ze niet kunnen schuiven. Een paar uur later verschijnt een piepklein plaatsje met huizen op palen. We zijn al opgemerkt. Van alle kanten snellen dorpelingen toe om de fietsen aan wal te krijgen. De vrouwen laten hun handen rusten op de netten en knopen niet verder, maar letten nieuwsgierig op. Onder veel bekijks hangen we de tassen aan de fietsen en zwaaien de kapitein uit. Hij moet meteen terug. De enige kamers die hier te huur zijn, zijn snel gevonden. 'Kom maar mee', wenkt een vrouw en ze loodst ons een paadje in. Vlak voor mijn voeten schiet een groen-oranje hagedis weg onder een steen. We bereiken een smal, donker gangetje waar verschillende deuren op uitkomen. De één na laatste wordt het. Ze rommelt wat om de juiste sleutel in het hangslot te krijgen en dan zwaait de deur open. Onder het golfplaten dak gaat een bewerkt plafond schuil. Het tweepersoonsbed heeft goudkleurige knoppen op de hoeken, waarvan er één afvalt als ik er langs loop. Ze tapt water voor ons, een emmer vol is de voorraad voor de rest van de dag.

Is er meer nodig dan moeten we het zeggen, maak ik op uit haar gebaren. Met dezelfde gebarentaal wordt zonneklaar dat ze wil dat we bij haar blijven eten. Dus nemen we even later plaats op een van de houten banken achter het huis. Lang duurt het niet of de familie verzamelt zich rond de tafel. Een meisje van een jaar of dertien schuift giechelend aan. Ze spreekt vrij goed Engels en fungeert trots als tolk tussen pa en die twee maffe fietsers. Er verschijnen schalen met garnalen en gebakken rijst. De gesprekken zijn vragend, niet alles wordt begrepen, maar onoverbrugbare raadsels zijn in no time weggelachen. Haar vader vertelt over Saoedi-Arabië, waar hij jaren heeft gewerkt. 'Hard work', vertaalt ze en ze glundert ervan.

Na een hartverwarmende avond zoeken we ons bed op. Via een shortcut door het huis, brengt de dochter ons terug naar de kamer. Ik heb de sleutel op tafel laten liggen zodat we even later samen voor een dichte deur staan. Veel en vrolijk gelach is het gevolg. De ventilator staat op zijn maximum. Pim en ik besprenkelen ons bed met DEET en gaan op het laken liggen. Nog even luister ik naar het rollen van de golven, vóór ik in slaap val. Morgen weer op de fiets.

3 TIPS

- 1 Leer op zijn minst een paar woorden en zinnnetjes uit je hoofd in de taal van het gastland en je bent 'binnen'.
- 2 Oefen jezelf in het op een vriendelijke manier 'nee' zeggen, voor als je na een volle fietsdag een keer geen zin hebt in drukte.
- 3 Sprakeloos? Met het handzame 'Ohne Wörter Buch' van uitgeverij Langenscheidt communiceer je via tekeningen. Het werkt en mensen vinden het grappig. (ISBN 978-3-468-29840-0).

6. Manpower (M/V)

Fietskilometers zijn schone kilometers. De brandstof bestaat uit onder andere pasta, fruit en water, zo nu en dan aangevuld met een sportdrankje of energiereep. De spieren doen het werk. Het afleggen van een traject op eigen kracht geeft een kick. Bovendien reis je relatief goedkoop en is je radius groter dan die van een wandelaar.

♣ De fietsen varen mee in het kleurrijke bootje.



Voetafdruk van een fietser

Al fietsend belast je het milieu niet of nauwelijks. Zou je denken. Maar ... hoe groot is de milieubelasting van het totaalplaatje van je reis? Dat vroegen ze zich ook af bij het NHTV Centre for Sustainable Tourism and Transport (onafhankelijk onderzoeks- en kennisinstituut binnen de Universiteit voor Toegepaste Wetenschappen in Breda). Hun onderzoeksrapport 'Reizen op Grote Voet 2008' verscheen in 2009. Belangrijkste conclusie: de milieubelasting van al ons gereis is groot, wordt groter en moet minder.

Om een getal uit het rapport te noemen: de gemiddelde vakantie zou een 70 procent kleinere voetafdruk moeten achterlaten om als duurzaam te boek te staan. Voor het bereiken van dat doel is het zaak verre vakanties buiten Europa, vliegvakanties en hotelvakanties te beperken.

Geen opzienbarende conclusies, want diep in zijn hart weet iedereen wel – ook ondergetekenden – dat een vliegreis naar Nieuw-Zeeland, hoe milieuvriendelijk je daar ook rondfietst, geen schoonheidsprijs verdient. Kortom; met het aantal vlieggilometers, vervliegt het positieve effect van het fietsen.

Voor cijferfetisjisten: surf naar www.vakantievoetafdruk.nl. Hier staat ook

de specifieke uitleg omtrent de betekenis en samenstelling van de cijfers. Om een indruk te geven toch een lijstje, met als uitgangspunt dat je slaapt in een trekkerstent en zelf kookt, voor de duur van twee maanden:

Het getal is de voetafdruk per vierkante meter. In absolute zin niet interessant, relatief gezien natuurlijk wel. En ook wel even slikken; met het vliegtuig naar Italië en daar vervolgens per huurauto rondtoeren is nog altijd bijna vier keer zo milieuvriendelijk als fietsen in Nieuw-Zeeland! Het is wellicht een goed idee waar mogelijk voor andere vormen van openbaar vervoer te kiezen of om binnen Europa te blijven. En het aller- allerbeste is je fietsvakantie beginnen en eindigen bij de eigen voordeur!

Voetnoot (om het geweten lichtelijk te sussen?): vaak is de vakantie niet de enige fietsactiviteit. Wie thuis ook de fiets pakt om van en naar het werk en de supermarkt te geraken, om naar dat tuincentrum aan de rand van de stad te gaan of je lieve moeder met een bezoek te vereren, maakt in het alledaagse leven wel degelijk verschil. En blijft in blakende conditie ...

Vliegen naar Nieuw-Zeeland, ter plekke met de fiets	28029
Vliegen naar Nieuw-Zeeland, ter plekke met de huurauto	32858
Fietsen naar en in Italië, geen vlucht	3469
Met de auto naar en in Italië, geen vlucht	6554
Vliegen naar Italië, ter plekke met de huurauto	7306
Vliegen naar Italië, ter plekke met de fiets	4945

Via onder andere www.greenseat.nl en www.treesforall.nl kun je achterhalen wat jouw vliegticket aan CO²-uitstoot oplevert en een bedrag betalen ter

compensatie, waarvoor bomen worden aangeplant. Klimaatneutraal vliegen is het niet, maar alle beetjes helpen.

7. Terug naar de basis

Tijdens een fietsreis draait het om simpele zaken: 'Hoe blijf ik warm, droog, gezond, hoe hou ik de trappers draaiend?' Het leven bestaat uit fietsen, eten en slapen. Mede hierdoor ontstaat vaak ruimte om over van alles na te denken. Op onverwachte momenten is daar ineens een heldere ingeving rond besognes van thuis. Ook in materiële zin is het bestaan ontgaan van veel franje. Ervaren is zo veel belangrijker dan bezit. Verbazingwekkend hoe makkelijk er valt te leven met de inhoud van vier of vijf fietstassen!

Fietstassen zijn niet van elastiek

Als een windvlaag het zonnepetje van mijn hoofd waait, komt aan de overkant van de weg een enorme wolk struisvogelveren in beweging. Er zit een man in. Ik wil afstappen om de pet op te rapen, maar de verenbundel roept: 'Wait!' Hij snelt achter mijn hoofddekseel aan en komt hem met een brede grijns overhandigen. Ik bedank hem hartelijk en wijs op mijn fiets; geen plek, ik kan geen veren van je kopen. Hij moet lachen en laat me even voelen hoe zacht ze zijn.



4 TIPS

- 1 Werk als het gaat om kleding met laagjes. Met een fietsbroek, dun fleece en een goed waterdicht jack kom je een heel eind.
- 2 Voor een eenvoudig notitieboekje om je ingevingen op een rijtje te zetten, is altijd wel plaats.
- 3 Hou de meest voorkomende windrichting in de gaten en plan je (lijn)route er niet tegenin!
- 4 In veel landen kun je buienradars raadplegen op smartphone of tablet.

8. Verrassingen onderweg

Niet alleen het gaan van A naar B is belangrijk, maar ook het genieten van de weg zelf. Waar backpackers vaak reizen om ergens te komen, fietsen fietsers om onderweg te zijn. Een afvinken van highlights verandert in een blijven 'hangen' op onverwachte, in de ogen van anderen misschien wel onbeduidende plaatsen, waar meestal geen toerist valt te bekennen. Er is tijd voor diepte en het uitpluizen van kleinschalige zaken. Het heeft iets weg van het rijden van kostbare kralen aan een ketting. Nu eens een pauzeplek aan een meer, dan weer een gesprek op het dorpsplein, een zoektocht naar het graf van een gouddelver, een onvoorziene visstek of het melken van koeien met de boer uit de streek.

Vannacht slapen we aan zee. Een groep kinderen speelt een balspel op het strand. Ik hoor hun uitgelaten kreten en word er vrolijk van.



♦ Ontmoeting met Amerikaanse medefietsers in Yukon: 'Hoelang zijn jullie al onderweg?'

Een onverwacht bospad voert naar een plekje met honderden graven. Op sommige staat een steen. Er liggen Britten, Nieuw-Zeelanders, Chinezen, Oostenrijkers, Schotten en Denen, allemaal ooit afgekomen op de roep van het goud.

9. Saamhorigheid

De onderlinge band tussen fietsers is hecht. Of dit nu is met de mensen waarmee je vanuit huis bent vertrokken, of met medefietsers die je onderweg ontmoet, je staat elkaar bij, geeft raad, deelt lief, leed, water en bandenlichters. Hoe

zit het met de watervoorziening op de eerstvolgende camping? Is die onverharde weg verderop goed onderhouden, die helling zo zwaar als iedereen zegt? Vraag het een tegemoetkomende fietser en je hebt advies uit de eerste hand (vertrouw zeker geen automobilisten als het gaat om de afstand en zwaarte van de tocht). Een ontmoeting met een collega-fietser is een feestje van herkenning, er wordt gestopt om bij te praten. De mate waarin andere fietsers het pad kruisen, hangt vanzelfsprekend af van het gebied. Er zijn populaire fietsbestemmingen en regio's waar dagen voorbijgaan zonder iemand tegen te komen.

Uitzondering: tegenliggers die dankzij meewind als een raket voorbijschieten, dienen te worden genegeerd.

Of we al plannen hebben voor de kerstdagen, vraagt ze.