



Koers Manu Adriaens geluk

Het leven is mooier
op twee wielen

Lannoo

Voor Robbe,
die me veel leerde
op en naast de fiets

Inhoud

Woord vooraf	10
Tijd heeft geheugen	15
Zot van de koers	19
Koplopers en achterblijvers	21
Zwijgen als het graf	25
Twee jeugdrenners	27
Afscheid van de wielteszuiger	29
Nee, meneer	32
Ieder zijn waarheid	34
Afremmende gedachtecronkels	36
Alles heeft zijn prijs	41
Mijn derde long	44
Fietsende monnik zoekt slaappleats	50
Ik weet het	52
De roes van de roem	55
Over de tong rijden	56
Een aangename bijkomstigheid	60
Later is te laat	62
Het is maar scherts	64
De onzichtbare heuvel	69
Opa's kompas	71
De zieligheid van winnen	74
En we staan weer op	76
Brood en spelen	78
Met de zegen van God	80
Een leeuw op de solotoer	85

De brildrager en de lenzenslijper	89
Het meer van Magni	93
Matig in de matigheid	96
Eén worden met het weer	98
Dankbare pedalen	100
Hoe is het hier?	104
Met de weemoed de wanhoop te lijf	106
Spraakverwarring (1)	113
Fout, meneer Nietzsche!	114
Gij zult uzelf beminnen als uw naaste	119
Vijftig kippenvelmomenten	123
Vorbij de laatste finish	124
Het hoofd doet mee	127
Het kristal weer doen glanzen	130
De zoete verzoening	135
Samen	138
Begeesterd als een beginner	139
De grote weigering	142
De rangorde der dingen	146
Troostfietsen	148
't Is ook altijd wat	151
Dobberen als een bootje	153
Het gemiddelde bestaat niet	155
De dood als grootste supporter	158
Daarom ben ik gaan fietsen	162
Broek of rok	163
Liever geen ijsjesverkoper	166

De wereld staat even stil	168
Rosse tranen	171
Coureur van de zachtheid	173
Vergeet de gids niet	177
Out of the box	179
Koersen is simpel	182
Een rondje van Peter	184
Woke op het podium	186
Angelieke wereldkampioen	187
De slimme slaper	189
De weg van de minste weerstand	192
Niet wat het lijkt	193
Berg en dal	196
Groetgrandeur	199
Vriendschap bij opbod	200
Het beste verzet	203
De weg kwijt	204
Hoofdrekenen	206
Absurde held	207
Spraakverwarring (2)	209
Alleen de benen liegen niet	212
Het wonder van de dag	215
Wie wint, weet niet wat hij verliest	217
De nazi in jezelf	221
Terrasgeluk	223
Existentiële vraag	225
Geraadpleegde literatuur	226

Woord vooraf

Nooit met de fiets vertrekken zonder een notitieboekje op zak. Want onderweg krijg ik gegarandeerd mijn beste invallen voor het artikel of boek dat ik aan het schrijven ben. Dan is het gewoon een kwestie van even halt te houden en het inzicht neer te krabbelen.

Er bestaat inmiddels literatuur bij karrenvrachten over de runner's high: de toestand waarin een hardloper na ettelijke kilometers een bedwelmende mix van vermoeidheid, berusting en euforie bereikt. Hij voelt zich tipsy door de inspanning, omdat zijn lichaam de opiumachtige stof endorfine heeft aangemaakt.

Maar zelf hou ik meer van de 'rennershigh': wie fietst, wordt automatisch door de Muze gekust. Gedachten die kort tevoren nog gestold waren, gaan ineens stromen. De fluide genade van de inspiratie.

Zovelen met mij hebben het al mogen ervaren.

De Vlaamse filosoof Marc Van den Bossche: 'Plots zijn ze daar: de "wilde" ideeën. Ongevraagd en onverwacht. Ze zijn niet tembaar, niet voorspelbaar, niet beheersbaar. De lijfelijke worsteling stemt de geest, geeft er een kleur aan, laat hem spreken.'

De Vlaamse econoom Geert Noels klimt wekelijks één of meerdere keren op zijn fiets voor een lange rit. Als hij noodgedwongen eens een week moet overslaan,

gaat het al aan hem knagen: ‘Dan voel ik onmiddellijk dat alles minder lekker draait en de batterijen niet goed opgeladen zijn. Voor mij geldt: hoe vaker ik fysiek bezig ben, hoe meer ik mentaal kan verzetten. Een heilzame werking die ik niet graag doorbreek. Als de dokter me zou verplichten om te stoppen, dan zegt hij eigenlijk dat ik moet stoppen met leven.’

De Nederlandse zanger Rick de Leeuw: ‘Tijdens mijn fietstochten is het deels het luie zweet dat eruit moet, maar ook de half ontwikkelde gedachten en het zwevende afval in mijn kop. Fietsen ordent. Ik moet vaak teksten uit het hoofd leren. Wel, die met een bijna mechanische cadans erin stampen werkt goed voor mij.’

Leven in cadans is de titel van een boek van de Nederlandse psycholoog Martijn Veltkamp. Marijn de Vries, die pas op latere leeftijd als wielrenster debuteerde en vervolgens columniste werd voor het dagblad *Trouw*, schreef het voorwoord. Daarin vertelt ze: ‘De euforie van mijn eerste fietstochten vergeet ik nooit. De chaos in mijn hoofd, kolkende gedachten, gepieker: ze verdwenen onder mijn zoevende bandjes, lekten weg in de berm en losten op in het gras en het mos. Er kwam rust voor terug, stilte in mijn hoofd.’

Rust. Dat was ook wat de Vlaamse zanger Klaas Delrue, frontman van de band Yevgueni, zocht toen hij in zijn intieme kring werd geconfronteerd met

verlies en ziekte. Fietsen werd voor hem een uitlaatklep en een manier om zijn gedachten te verzetten. Het resulteerde in ‘Nooit naar nergens’, in mijn ogen het allermooiste Nederlandstalige lied over het fietsen. Het bezingt de therapeutische impact van het ‘dansen op pedalen’.

't Is trappen op je adem,
't is voedsel voor je ziel,
't is rechtstaan en weer doorgaan
waar je gisteren nog viel.
't Is schuiven langs het water,
't is reizen door de tijd,
ongestoord door later,
zelfgezochte eenzaamheid.

Het ‘reizen door de tijd’ waarover Yevgueni zingt, herkent de Nederlandse filosoof Aldo Houterman maar al te goed. In zijn boek *Wij zijn ons lichaam* legt hij uit dat onze hersenen niet de enige plaats zijn waar herinneringen worden opgeslagen. Nee, er is ook onze huid, die door hem stevast omschreven wordt als ‘ons eerste brein’.

Houterman ervaart dat geheugen-buiten-het-hoofd bijvoorbeeld als hij gaat fietsen op een koude winterochtend, met zicht op het berijpte gras. ‘Zo’n ochtend kent heel specifieke geluiden en geuren. De


sensatie van koude wind langs mijn huid. Niet alleen met mijn hoofd, maar ook met mijn hele lichaam herinner ik me dan van alles. Hoe ik op precies zulke ochtenden op een voetbalveld stond, toen ik tien jaar was. Mijn lijf weet hoe winterochtenden voelen en past zich vanzelf aan.'

Nooit naar nergens, altijd vrij,
er glijdt gewoon een dag voorbij.
De zon breekt door, de wind houdt je niet tegen.
Nooit naar nergens, altijd vrij,
verleg de streep, verleng de reis.
Maar altijd prijs, en altijd vlotte wegen.

Fietsen kamt de ruis weg uit mijn hoofd. Maar daarnaast ben ik ook wielergek in de passieve betekenis van het woord: ik wil coureurs bezig zien. Liefst ter plaatse langs het parcours, of anders thuis op de televisie.

Voor alle duidelijkheid: ik heb geen talent om hun erelijsten te onthouden. In dat opzicht is mijn geheugen zo lek als een band waarmee je Parijs-Roubaix verliest. Nee, voor mij is de wielergeschiedenis in de eerste plaats een peloton kleurrijke anekdoten, een waaier van faits divers die het gevecht met de vergetelheid kunnen aangaan, een uit de mond van een renner ontsnapte mooie quote. Het gezond-verstand-met-beide-benen-op-de-grond. Zoals wanneer Yves

Lampaert uitlegt dat hij Parijs-Roubaix ziet als een metafoor voor het menselijke bestaan: ‘Je hebt asfaltstroken voor de makkelijke momenten in het leven. De kasseistroken staan symbool voor de onvermijdelijke tegenslagen.’ Klaar en duidelijk geformuleerd. Zo helder als drinkwater in een bidon.

In dit boek verbind ik eenvoudige wijsheden uit de wielwereld met de ideeën van bekende filosofen, schrijvers en andere intellectuelen. Moeder, waarom leven wij? Ach, vooral niet ingewikkeld doen. Gewoon voor ogen houden wat Fausto Coppi (1919-1960), die vijfmaal de Giro en tweemaal de Tour won, als antwoord gaf op De Grote Zingevingsvraag: ‘Het is een lust om te leven omdat het een lust is om te fietsen.’ 

**‘Als ik gefrustreerd raak, ga ik wat wielrennen. Na twee uren in de buitenlucht kom ik weer heerlijk thuis.
Niet-sportievelingen begrijpen maar moeilijk dat de meeste problemen kunnen worden opgelost met de benen.’**

– Peter Sloterdijk, Duits filosoof

Tijd heeft geheugen

Een Amerikaanse toerist is met zijn huurauto verdwaald in Wallonië. Hij ziet een man in wie hij onmiddellijk de grote Eddy Merckx herkent.

De Amerikaan spreekt hem beleefd aan: ‘Meneer Merckx, u die vijf keer Luik-Bastenaken-Luik hebt gewonnen, kunt me ongetwijfeld helpen: hoe raak ik het makkelijkst in Luik?’

‘U moet gewoon hard trainen, meneer.’

In het leven is het zoals in de koers: er zijn zoveel factoren waar je geen controle over hebt. Wat wél onder je controle valt: jijzelf. De Franse profwielrenner Guillaume Martin studeerde ooit filosofie, maar besloot zijn geluk te zoeken als coureur. In zijn boek *Socrates op de fiets* schrijft hij:

Laat er geen misverstand over bestaan: wie getuige is van een fenomenale sportprestatie kijkt niet naar het werk van Moeder Natuur, maar naar de praktische intelligentie die is ingezet om dat resultaat te bereiken. In het geval van een kampioen – het sportgenie, zeg maar – komt die intelligentie van het lichaam optimaal tot uitdrukking. Sport wordt dan

kunst. Fysieke activiteit transformeert zich in een esthetisch schouwspel.

No pain, no gain. Dirk De Wolf won Luik-Bastenaken-Luik in 1992. Om een blessure sneller te laten genezen, pakte hij het aan zoals een bevriende slager het hem had aangeraden: hij strooide letterlijk wat peper in de wonde. De Wolf: ‘Ach ja, dat voelde je dan wel eventjes, maar het was een efficiënte manier om een hevige bloeding te stelpen.’

Tweevoudig wereldkampioen Briek Schotte smeerde dan weer zijn ontstoken zitvlak in met een vetkaars die huismoeders normaal gesproken voor hun strijkijzer gebruikten. En baanrenner Willy Deboscher naaide om dezelfde reden een rauwe biefstuk in zijn broek.

‘Wielrenners leven per definitie met pijn’, benadrukt Eddy Merckx. ‘Als je daar niet tegen kunt, win je niets. Want juist op de momenten dat het pijn doet, kun je het verschil maken. Een dokter werkt om mensen te genezen, een sportman werkt om te winnen. Een wielrenner die niet wil winnen, is hetzelfde als een dokter die een patiënt opzettelijk dood laat gaan.’

Wolfgang Amadeus Mozart was een bijzonder talent. Maar ook hij moest onvermijdelijk een beroep doen op zijn wilskracht om te gaan zitten en zijn composities aan het papier toe te vertrouwen. ‘Vrijheid is

nu eenmaal een grote discipline', getuigde de in 2006 gestorven Nederlandse schilder Karel Appel.

Elk voornemen is een belofte aan jezelf. Om die belofte te houden is doorzettingsvermogen nodig. De Britse zanger Sting: 'Als ik mezelf moet omschrijven, luidt dat zo: ik probeer eerlijk te zijn en ik werk hard. *That's me*. Ik geloof namelijk: hoe harder je werkt, hoe meer geluk je in het leven hebt. Ik oefen elke dag.'

Wat helpt om een goede gewoonte aan te kweken (je yogaoefeningen thuis, je bezoek aan de sport-school, het lezen van een boek, enzovoort) is het altijd op hetzelfde tijdstip te doen. Wacht niet tot je er in je drukke bestaan een gaatje voor vindt. Nee, je kiest van tevoren je vaste momenten in de week. Zo veranker je een gewoonte.

Tijd heeft geheugen. Als je iets op een vast tijdstip doet, ontrolt zich spontaan een rode loper waarop die bezigheid je routine binnen kan sluipen. 🚲

‘Als je een aap zou dwingen de Tour te rijden, kreeg je gegarandeerd last met de dierenbescherming. Maar ik zag graag af. Ik heb altijd van de fiets gehouden, ook als het pijn deed.’

Eddy Merckx,
vijfvoudig Tourwinnaar

Zot van de koers

Ik was vijf jaar oud en mocht met mijn vader mee naar de Heilig Hartprijs voor profwielrenners in Aartrijke. Dat uitstapje veranderde mijn leven: op slag was ik verliefd op de koers. (Ik kreeg een wielertje met daarop de naam van nationaal kampioen Ward Sels, ik verbaasde me over de vreemde familienaam van het fietsende broederpaar Willy en Paul In 't Ven, ik verzamelde de rennersprentjes van de Victoria-chocolade.) Die liefde ben ik tot op vandaag trouw gebleven. Het zit gewoon in mijn DNA, want ik ben een Vlaming.

Herman Chevrolet duidt het zo mooi in zijn boek *Land van wielrenners*: wie in een land leeft 'dat eigenlijk alleen maar zou mogen bestaan in een fictief verhaal', snapt de krankzinnige fantasie van het wielrennen. In één eruptieve, bourgondische volzin klinkt het bij hem:

De reden waarom men in Vlaanderen, land van wielrenners, zot is van de koers: het is een weerspiegeling van dit land, dit gebied waar niets is zoals het lijkt, alles verwarrend is, omhuld met een mistige waarheid, geen duidelijkheid bestaat, surrealistisch, durft men wel

eens te zeggen, een stripverhaal, dat kan ook, en dat alles, tja, dat kan dus niet anders, dat dit alles zo zijn invloed heeft op het karakter van de mensen.

Hoe ver kan de verering van een wielervedoel in Vlaanderen gaan? Heel ver. Sommige supporters van Rik Van Looy schrokken er niet voor terug om het badwater waarin 'de keizer van Herentals' zich na een koers had gewassen, thuis in flessen te bewaren. Als een relikwie waaraan zelfs het water uit het Franse bedevaartsoord Lourdes niet kon tippen. 🚲

'Ik heb medelijden met mensen die niet kunnen bewonderen. Ze sterven koud en stram, worden in een kist gemoffeld en dat was het dan.'

– Nico Dijkshoorn, Nederlands columnist