

Waar een wil is, is een weg – Drenthe 200 2022



Ik dwing mezelf regelmatig om uit mijn comfortzone te komen. Het brengt me op nieuwe plekken, ik leer nieuwe mensen kennen, ik kom tot nieuwe inzichten en het zorgt voor spanning. Gezonde spanning. Dus voor een nieuwe uitdaging ontvang ik op 8 juli 2022 de bevestiging van mijn inschrijving voor de Drenthe200. Een van de zwaarste MTB/Gravel marathons van Nederland. Met heel veel modder.

Ik ben geïnspireerd geraakt door Douwe. Douwe is voor veel gravelers een bekende Youtuber die in 2021 zijn eigen variant van de Drenthe200 reed, nadat het evenement werd geannuleerd vanwege de beperkingen door corona. De beelden spraken boekdelen.

Dit ligt ver buiten mijn comfortzone. Misschien wel iets te ver. Maar alle doelen die ik tot nu toe had gesteld waren ook gelukt, dus ik kon de lat wat hoger leggen.

De dagen na mijn inschrijving ben ik op het internet gaan speuren naar informatie over deze tocht. Wat voor banden, hoeveel eten neem ik mee, kledingkeuze, hoe laat start je, hoe train je hiervoor en wat voor verlichting heb je nodig? Want in december 200km door de modder fietsen betekent dat je ergens die dag in het donker rijdt.

Ik besluit om twee test momenten in te plannen en schrijf me dus in voor de Gooische 200, een graveltocht rond Hilversum in september en Rock Solid, 150 km gravel rond Amerfoort in november. Die eerste ging boven verwachting goed. Het was toen ook prima weer, bijna geen modder en het trainen tot dat moment was ook goed verlopen. Dat geeft de burger moed. Dus op dezelfde voet verder en dan moet het goedkomen.

Ondertussen had ik ook op een aantal vragen antwoord gevonden. De bandenkeuze staat vast. Vittoria Barzo voor en Mezcal achter. Een MTB banden combinatie die vaak gebruikt wordt door de echte mountainbikers. Qua voeding begint het de dag ervoor met veel koolhydraten te eten. Het zogenoemde stapelen. Op de ochtend zelf heel veel havermout en verder reepjes en gelletjes mee. Langs de route kom je elke 20-30km een verzorgingspost tegen. Daar is voldoende eten en drinken, zoals bijna alle toertochten. Daarnaast serveren ze op de meeste soep en bouillon en is er zelfs een met pannenkoeken.

Het weekend van Rock Solid is het erg koud. Rond het vriespunt. Gevoelstemperatuur nog wat lager. Wel met een zonnetje. De ondergrond is vaak zachter dan tijdens de rit door het Gooi. Ik rij samen met twee fietsers die een tikkie sterker zijn dan ik. Dus het tempo zit er goed in. En dat is te merken. Mijn hartslag schiet omhoog en komt pas bij de eerste stop weer even naar beneden. De rest van de tocht was dit niet anders. Dit is wel andere koek. Het optimisme van de Gooische 200 smelt als sneeuw voor de zon. De route is wel schitterend. Ik heb er echt van genoten, maar kom toch ontevreden thuis. Bijna 6 uur lang

een hartslag tegen de 150 en af en toe steken in mijn zij. Dat is niet wat ik voor ogen had. Er is dus werk aan de winkel. Gelukkig heb ik nog 6 weken.

Vooraf de zachtere ondergrond viel zwaar. Eigenlijk ben je continue mini intervallen aan het trappen. En dat zou tijdens de Drenthe 200 niet beter zijn. Ik besluit om een modderroute te maken. Best een uitdaging rond Delft, maar beetje bij beetje krijgt de route vorm. Ik maak dankbaar gebruik van ruiterspaden en laat het los dat ik een rondje moet fietsen. Een paar keer hetzelfde stuk in een training is veel effectiever.

Ik plan per week mijn trainingen in en ga op de geplande momenten. Onafhankelijk van het weer. Liever met regen eigenlijk, want dat is een betere voorbereiding. Langzaam word ik steeds beter in het fietsen door modder, gras, en zand. Niet alleen de belasting voor het lichaam is anders, ook de controle behouden over je fiets is een uitdaging. Maar de aanhouder wint en ik krijg er steeds meer plezier in. Toch was dit nog niets vergeleken met wat er op 28 december op mijn pad kwam.

Black Friday dient zich aan en dat was het moment bij uitstek om de juiste verlichting te bestellen. Via een blog over fietsen in het donker ben ik uitgekomen bij Magic Shine. Een Amerikaans bedrijf gespecialiseerd in MTB verlichting tegen een 'schappelijke' prijs. Regenbestendig, solide en een grote accu. Want je vertrekt in het donker en je komt ook weer in het donker aan. Single tracks en modder zonder daglicht. Dan heb je flink wat licht nodig om het veilig te houden. En dat een paar uur lang. Deze lamp geeft 6 uur lang 3000 ANSI lumen. Dat blijkt achteraf een uitstekende keuze.



Elke training probeer ik verschillende combinaties van laagjes en daardoor vind ik voor verschillende omstandigheden de beste samenstelling. De buitenlaag is een flinterdun wind en waterdicht jasje van GORE. Daar komt echt geen wind doorheen. En is waterafstotend, dus die kan de hele rit mee. Daaronder een thermo windstopper en een thermoshirt met lange mouwen. Mocht de temperatuur richting het vriespunt gaan, dan kan er een lycra shirt bij. Aan de start kan je een tas met droge kleding en materiaal afgeven die naar het 102 km punt wordt gebracht, zodat je eventueel droge kleding kan pakken.

Langzaam vallen alle stukjes op hun plek. Alles loopt voorspoedig. Ik fiets om de dag, vaak over de modderroute, door weer en wind. Al dat zand is wel een aanslag op je fiets, dus in de week voor kerst nog snel nieuwe remblokken erin laten zetten bij Danny van CyclingXpert.

Het is vrijdag 24 december. Ik heb nog één training gepland staan voordat ik aan mijn rustperiode begin. Dus ik maak mijn fiets grondig schoon en loop alles na, zodat ik na de kerst niet voor verrassingen kom te staan. En dat is maar goed ook. Mijn crank as loopt aan. Na een duwtje staat ie na een kwart rondje al stil. Die extra weerstand heb ik niet nodig. Ik bel Danny en mag gelukkig mijn fiets nog langsbrengen. Dan kijkt hij er gelijk naar en kan hem dan hopelijk op dinsdag de 27^e repareren. Het blijkt dat mijn bracket is versleten. Er is een nieuwe besteld. Die komt als het goed is dinsdag binnen. Net op tijd voordat ik naar Roden vertrek. Die laatste training doe ik wat onwennig op mijn racefiets. Zonder modder.

Na een rustige kerst haal ik rond 15:00 mijn fiets op bij CyclingXpert en vertrek richting Roden. Tegen 18:00 kom ik aan bij het Velodroom en kan daar nog net mijn startpakket ophalen. Anders had ik dat tussen 4:30 en 6:30 moeten doen. Daarna naar de B&B om mijn fiets in orde te maken. Tijdens het avondeten loop ik mijn checklist door en alles is klaar. Dus naar bed en hopen dat ik kan slapen. Dat duurt nog even.

Rond half vijf, vlak voor mijn wekker, word ik wakker. De avond ervoor had ik de havermout al in de pan gedaan, dus die warm ik snel op. Ondertussen trek ik alle kleding aan en kruip daarna nog even terug in bed met mijn havermout. In mijn hoofd loop ik alles nog een paar keer door. Buiten is het hard aan het regenen. Om zes uur stap ik op de fiets en rij achter alle andere fietsers aan naar de start. Daar heb ik bij de koffietent afgesproken met Levi, die net zo gek is als ik, om deze barre tocht te gaan fietsen. Hij komt aan uit Groningen. Snel even onze tas afgeven die naar de 101km post wordt gebracht.

En dan de start om 6:30. De eerste kilometers voelen magisch. Honderden lampjes slingeren voor je uit. Verder is het donker. Echt donker, want in Drenthe is er niet zoveel lichtvervuiling. De sfeer zit er goed in. Dit gaat allemaal nog over verharde wegen. Na ca. 5 kilometer draaien we het bos in. Vol in de modder. Heel veel modder. Alles glijdt weg. Aan alle kanten omringd door andere fietsers. Allemaal op zoek naar de lijn met de meeste grip. Het voelt erg chaotisch. Na een kilometer of 20 komt er wat meer rust. De stoet strekt zich uit en er is al iets van ochtendlicht te bespeuren. En de adrenaline is wat gedaald. Vol goede moed fietsen we verder en banen ons een weg door al die modder. Op de harde tussenstukken halen we andere fietsers in en gebruiken die stukken om op te laden. Wij proberen voor de drukte uit te komen. Deels lukt dat, maar elk modderpad valt alles weer stil en is het toch weer aansluiten in de rij. Na 39 kilometer hebben we de eerste stop. Tot nu toe gaat alles best soepel en met 1/5 van het totaal achter ons zien we de rest ook wel zitten. Bij het verlaten van de post is het bijna licht buiten. De lampen kunnen uit.

Dat fietst toch wel heel anders. Een stuk makkelijker nu je alles kan zien. En dat je verder vooruit kan kijken om zo wat afstand te houden naar voorliggers. Dat is steeds meer nodig, want mijn voorrem doet niet veel meer. Volledig inknippen leidt tot een kleine vertraging. Dat is niet zoals het hoort bij schijfremmen. En ik had wel gelezen dat ze snel kunnen slijten bij dit soort



ritten, maar dit had ik niet verwacht. Op 56 kilometer is de volgende post, met een technische afdeling. Die bevestigt wat ik al vermoedde. De remblokken zijn op. Hij heeft een bak met nieuwe blokjes, maar niet met mijn type. Dus ik moet zonder voorrem verder. Dat geeft geen goed gevoel. Maar het is ook geen reden om af te stappen. En gelukkig doet mijn achterrem het nog wel. Eigenlijk zijn de remmen alleen echt nodig mij de single tracks. Daar is veel hoogte verschil en veel scherpe bochten. Gaandeweg leer ik dat ik mijn voorrem veel te vaak gebruik. Bijna bij elke bocht wil ik er in knippen. Een slechte gewoonte, want dat kost snelheid en energie. En bij dit soort ritten dus ook je remblokken. Een mooie les voor alle toekomstige fietskilometers voor de prijs van een paar nieuwe blokjes.



Rond de 82 is de derde post. Alles gaat eigenlijk best lekker. Hier en daar wat kleine ongemakken, maar niets zorgwekkends. Tussen de tweede en derde post heb ik een belangrijk besluit genomen. Niet meer druk maken over wat er nog allemaal komt, of over de ontbrekende voorrem. Geniet van de omgeving, zorg dat je blijft eten en drinken en geen haast. Ons gemiddelde zit op 23km per uur. Best ok. Die nieuwe mindset werkt goed. Wat een fantastische tocht is dit.

98km staat op de teller. Bijna halverwege. Op 102 is de post met droge kleding. Om bij die post te komen moeten we over een smal pad wat rechts is afgezet met prikkeldraad. En links lonkt ongeveer 2 meter lager de sloot. Ik weet niet precies meer waardoor het gebeurde. Remmen voor degene voor me, of een stuurfout. Maar ik verlies mijn evenwicht. De keuze tussen het prikkeldraad en het water is snel gemaakt. Gelukkig kan ik op tijd uitklikken en lig ik zonder fiets in de sloot. IJskoud. Snel eruit.

Omhoog geklommen en weer verder gefietst. Een paar honderd meter verder slaat de koude duik toe. Beide benen verkrampen. Alles aangespannen. Ik kan mijn benen niet meer buigen. Ik weet eigenlijk niet meer hoe ik van mijn fiets af ben gekomen. Of hoe ik me precies op de grond heb laten zakken of vallen. In mijn herinnering heb ik een paar minuten gewacht tot de kramp weg trok. Toen voorzichtig weer opgestapt en langzaam weer wat meters maken. Zolang ik niet echt aanzet gaat het. Gelukkig was ik bijna bij de post met droge kleding. En daar was een grote kachel en erwtensoep. Normaal moet ik daar niet aan denken tijdens het fietsen, maar op dat moment was de soep fantastisch.



Nadat Levi klaar was met lachen om mijn sloot verhaal fietsen we rustig verder. De eerste kilometers erg voorzichtig, maar daarna gaat alles prima. Niet meer zo fris als in de ochtend, maar beter dan ik van tevoren had kunnen bedenken. We rijden fantastisch mooie stukken. Misschien niet qua ondergrond, maar wel de natuur er omheen. Het lijkt wel of alles sterker binnenkomt. Een soort high door de combinatie van adrenaline en lactaat. De geuren en kleuren. En een enorme stilte.



De schemering zet in. De lucht verandert van kleur. We fietsen langs een prachtig meer en even vergeet ik alles. Geen vermoeide benen, geen schrale plekken, geen kramp die op de loer ligt en zelfs mijn handen doen geen pijn. Bijzonder hoe deze tocht eigenlijk tussen de oren verreden wordt. Want als je al die dingen kan vergeten, doordat je even bent afgeleid dan moet je daar zelf toch ook voor kunnen kiezen. Met de juiste mindset moet je jezelf dus kunnen overwinnen.

Met dat gevoel fiets ik met Levi het donker tegemoet. We ploegen weer door de modder. Zo voorzichtig als we vanochtend nog van verhard naar modder stuurden, duiken we nu in volle vaart de bocht om. De modder vliegt onder ons door en zo komen we aan bij de laatste post op 179km. We ruiken de finish. En pannenkoeken. We eten er een paar en gaan dan snel

verder. Het is inmiddels weer volledig donker. En al is het nog maar 20 kilometer. Dat is toch nog minimaal een uur. De eerste kilometers zijn verhard, dus we rijden aardig door.

Na die heerlijk gladde weg komen we in een overvloed van modder. Een van de moeilijkste stukken van de dag. Inmiddels had ik de juiste techniek wel ontdekt en op gestaag tempo zwoeg ik er doorheen. En ik wist dat de laatste 10 tot 15 kilometer niet zo zwaar waren. Hier en daar wat modder, maar vooral gravel en asfalt. We sturen aan het einde de weg op. Terug op comfortabel asfalt. 186km op de teller. We zijn er echt bijna.



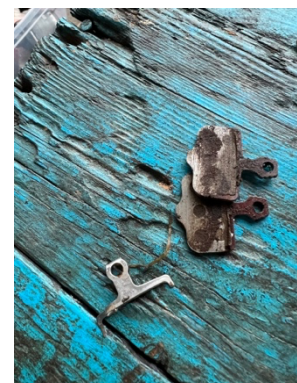
Op het moment dat ik wil versnellen hoor ik een luide knal en kan ik niet meer trappen. Ik wil het niet geloven, maar ik kom niet meer vooruit. Levi schijnt bij met zijn koplamp en dan zie ik het. Met alle scenario's die ik van tevoren had bedacht hoe de dag zou lopen had ik hier geen rekening mee gehouden. Dat mijn fiets het niet vol zou houden. Mijn derailleur is afgebroken en hangt tegen mijn trapper. Het is 19:15. Donker en nu echt koud. Levi fietst verder. Die kan me niet helpen en hij moet hem gewoon uit gaan rijden. Inmiddels is mijn ongeloof overgegaan in frustratie en boosheid. Niet vreemd na zo'n dag en zo dicht bij het einde.

Ik bel naar huis om het slechte nieuws te vertellen. Terwijl ik vertel over mijn dag verandert mijn frustratie langzaam al in trots. Want ik heb mijzelf vaak overwonnen die dag. En 186 kilometer wel gefietst. Gelachen, pijn gehad, in de sloot gelegen, single tracks gefietst, prachtige natuur gezien, ruim 130 kilometer zonder voorrem gereden, modderpaden door gezwoegd die aan het begin onmogelijk leken en een nieuwe mindset gevonden. Kortom het was een fantastische dag.

Na een kwartiertje word ik opgehaald door de bezemwagen en naar de finish gebracht. Daar krijg ik een toch medaille, die was al betaald zeiden ze. Levi was net voor mij aangekomen. Die was nog twee keer fout gereden en had daardoor wat extra kilometers gefietst. Maar heeft de finish wel gehaald. We proosten op ons avontuur en gaan daarna richting huis.

Mijn fiets is inmiddels weer schoon, maar nog niet hersteld. Dit is de lijst voor CycleXpert:

Deraileur herstellen
Nieuwe tandwiel voor
Nieuwe cassette
Nieuwe ketting
Nieuwe stuurlagers
Nieuwe remblokken voor en achter
Twee bidonhouders
Achterlicht



Een stevige kostenpost vrees ik. En ja, de medaille was ook een kostenpost. Maar ik heb hem ook verdiend. Dus die hangt nu glimmend naast mijn fiets en die neemt niemand mij meer af.

