24 mei 2026: Rondje Markermeer, door Jasper van Schie

Net na half acht op eerste pinksterdag stap ik op de fiets voor een rondje Markermeer. Mijn zakken zitten vol eten: zoet én hartig. Bij lange ritten draait het namelijk minstens zoveel om eten als om fietsen. Een bekend motto bij ultrafietsen is: *als je niet aan het eten bent, denk je na over wat je gaat eten*. Met alleen een goed ontbijt red je het niet; onderweg moet je zo'n 500 à 600 kcal per uur binnenkrijgen.

De voorbereiding is daarom minstens zo belangrijk als de uitvoering. Zonder voedingsstrategie wordt zo'n dag een lange lijdensweg.

Het is stralend zonnig en warm. Goed drinken is dus essentieel. Ik heb meerdere openbare waterpunten in mijn route opgenomen en sportdrankpoeder meegenomen. Eén bidon voor sportdrank, één voor water: tegen de dorst en om af te koelen.

Mijn doel is om naast de fietstijd (uiteindelijk 9 uur en 45 minuten) maximaal een uur kwijt te zijn aan stops. Dat worden er uiteindelijk twee. Een aantal waterpunten blijkt niet aanwezig of buiten gebruik.

Tussen Almere en Lelystad volgt zo'n twintig kilometer langs open water, recht tegen de wind in. Geen wiel om achter te schuilen, nauwelijks afleiding van een bocht of knik. Gewoon blijven trappen. Maar de gedachte aan de eerste pauze én de draai naar wind mee helpt. Dit is tenslotte waarvoor ik gekomen ben: *Hoe sterk is de eenzame fietser?*

Aan het einde van de dijk ligt nog een mooie klim. Daar ga ik de strijd aan met een paar jonge honden die me net hebben ingehaald. Dankzij mijn trainingsweek in Spanje kom ik als eerste boven. Mijn enige echte inspanning van de dag. Daarna verdwijnen zij alsnog in een tempo dat ik niet kan volgen.

Vanaf dat moment zit alles mee. Letterlijk en figuurlijk. De wind, mijn cadans, hartslag, benen en hoofd komen in balans. Vanaf hier is het vooral genieten.

Rond 19.00 uur ben ik weer thuis. Moe en voldaan. Ondanks de tegenvallende waterpunten en een minder geslaagde passage langs Amsterdam CS was het een prachtige dag op de fiets.