

Het zeneffect volgens Ward van Loock

Schrijver en routeontwikkelaar Ward van Loock is een laatbloeier. Tenminste, als het om fietsen gaat. Hij ontdekt de waarde van het fietsen als hij de veertig is gepasseerd. En wat begint met mooi-weer-ritjes op een geërfde fiets van en naar zijn werk, wordt steeds belangrijker in zijn leven. 'Fietsen heeft een heel groot zeneffect', meent Ward.

Wat moet ik me daarbij voorstellen?

'Als je alleen fietst in alle stilte, zonder veel auto's, dan overdenk je je ervaringen en ook je ergernissen komen naar boven. Je verwerkt ze al trappend. Dat beviel me goed. Ik had indertijd een baan als sociaal werker in een psychiatrische kliniek en tijdens die dagelijkse twee keer 15 kilometer kon ik mijn hoofd leegmaken. Rust vergroot de impact. Daarom fiets ik nog steeds zo veel mogelijk autovrij. Auto's zijn stoorzenders.'



Kun je schetsen wat zich heeft afgespeeld tussen dat vaste woon-werktraject en jouw huidige fietspassie?

'Geleidelijk begon ik ook bij slechter weer de fiets te pakken. Na een paar jaar heb ik een nieuwe fiets gekocht, het was een toerfiets, sportief, smalle bandjes met een op mij afgestemde maat. De eerste dagtochten volgden, om te beginnen rondjes rond de kerk en later verder weg van huis. In 1991 besloot ik de eerste fietsvakantie te maken, ik reed langs jeugdherbergen tot in Zeeland. Het noordelijkste punt dat ik bereikte, was Zierikzee. Het was meteen een schot in de roos. En toen wilde ik vaker. Sindsdien zoek ik wel altijd een fietsmaat. Alleen fietsen is niets voor mij. Ik wil de ervaringen delen onderweg, samen lachen om de dingen die je meemaakt en ook de moeilijke momenten samen beleven.'

Over dat 'samen' gesproken, sociale contacten zijn erg belangrijk voor jou. Heeft dat iets te maken met jouw keus voor landen en regio's waar je de taal spreekt?

'Helemaal! Je kunt dan doorbomen met de mensen die je ontmoet over hun leefgewoontes. Probeer dat maar eens in gebarentaal. Vergeefse moeite. Als je elkaar niet verstaat, kom je niet diep, ik wil meer de diepte in. Ik herinner me een dag langs het voormalige IJzeren Gordijn. Met de Sudeten-Duitsers spraken we er Duits. Maar toen we een wijnkelder bezochten, was dat toevallig bij een meneer die alleen Tsjechisch sprak. Hij liet ons proeven. Ik voelde toen zo'n gemis door de taalbarrière. Je kon niet eens vragen: 'Wanneer bent u met wijnmaken begonnen?' Dat was echt spijtig. We zijn eens in Catalonië gaan fietsen en daar

aan voorafgaand heb ik twee jaar lessen Spaans gevolgd. Voor Sardinië heb ik mezelf ook wat Italiaans bijgebracht. De toenadering is dan groot, omdat de mensen appreciëren dat je moeite doet hun taal te spreken.'

Ontmoeten hoort bij de totaalbeleving die fietsen is, volgens jou. Net als het landschap, de natuur en het sportieve element. Heeft het klimmen der jaren veel invloed op het laatste en hoe ga je ermee om?

'Ik train bewust en grondig. Als je de 60 voorbij bent, moet je je fysiek extra goed voorbereiden, is mijn ervaring. Ik ben nu 67 en de afgelopen periode in mijn leven staan de fietsvakanties heel centraal. Die drie weken fietsen per jaar, houden me zeker zes maanden prettig bezig. Ik begin al in september met elke week 1000 meter zwemmen, daarnaast doe ik aan badminton. Ik wijk uit naar andere vormen van beweging, omdat het weer zich in de maanden die dan volgen niet echt leent voor het fietsen van langere afstanden. Vandaar. En zwemmen is een mooie manier van trainen, zonder dat je je ge-

wrichten erg belast. Ideaal. Tegen de tijd dat de reis nadert, bouw ik het uit naar een wekelijkse twee keer 1000 meter. Vorig jaar had mijn fietspartner van dezelfde leeftijd niet kunnen trainen en dat is een kleine ramp geworden. Het speelde zich af langs de jaagpaden en spoorwegen en in het heuvelland van Bretagne. Met een stevige wind op kop trok hij het lichamelijk niet meer. We konden elkaar daardoor ook niet meer aflossen in het voorop fietsen. Vanzelfsprekend hebben we er uitgebreid over gediscussieerd. En gelukkig was hij de volgende keer in Duitsland wel goed klaargestoomd. Nu was ik heel tevreden', lacht Ward, 'want anders heb je echt een probleem.'

Veel fietsers vinden dat je je conditie ook kunt opbouwen tijdens de eerste dagen van de fietsreis.

'Daar ben ik het niet mee eens. Mijn maat en ik hebben het allebei ondervonden. Je vertrekt voor drie weken en denkt: 'Die eerste dagen is het afzien, maar erna zal het makkelijker zijn.' Zo functioneert het bij ons dus niet. Op die paar weken kun je dat zo niet verwerken. Eén keer heb



ik het zelf niet zo nauw kunnen nemen met het voorbereiden en dat heb ik geweten! Toen heb ik gedacht: 'Dit nooit meer.' Allez, je zou toch wel gek zijn, het is het hoogtepunt van het jaar en dan valt het enorm tegen. Nee, ik zorg dat ik fit ben bij vertrek.'

Wat neem jij mee aan speciaal eten en drinken voor het reguleren van je energie?

'Voeding is erg belangrijk. En het ontbijt legt de basis voor de dag. Bij ons bestaat dat steevast uit de nodige biologische honing, het liefst met een beetje koningin-



nenbrij, dat heb ik altijd bij me. En natuurlijk bananen. Vergeet de langzame suikers niet! Je moet immers de hele dag in touw kunnen blijven. Onderweg zoeken we het vaak in repen met rozijnen en noten. Die bieden een goede mix van langzame suikers en vetten. Vetten mag je zeker niet verwaarlozen, je lichaam verbrandt ze tijdens het langdurig in beweging zijn. Voor een energiestoot eet ik ook wel sportvoeding in de vorm van repen. Je voelt dat het helpt. Bij lastige parcoursen doet het wat. We vullen het aan met koekjes met een hoog koolhydraatgehalte. 's Avonds staat er altijd pasta of rijst op het menu. Al moet ik er eerlijkheidshalve aan toevoegen dat we het ons de laatste jaren soms gemakkelijk maken met een kant-en-klaarmaaltijd waar alles in zit. Opwarmen in een pannetje, klaar. En dat bij de tent ergens op een plek midden in de natuur. We kamperen als het even kan in het wild. Dat zijn onvergetelijke avonden.'

Hoe ziet jouw ideale fietsdag eruit?

'In elk geval begint die op zo'n plekje in het wild. De tent staat met de opening naar het oosten, de zon schijnt meteen binnen. Er is alle rust voor een vuurtje, water koken, koffiezetten, een boterham met honing. We verheugen ons op een route met de afwisseling van een stuk jaagpad of een oude spoorbrug én wat heuvels voor de inspanning om boven te komen, gevolgd door het genieten van het uitzicht. Het is zo dat ik bij elke heuvel inwendig zeg: 'Ik ga u overwinnen, ik doe het rustig, zonder haast.' Een heuse col hoeft het niet te zijn. Het weer maakt me niet zoveel uit. Mijn instelling is er één van 'je fietst in de natuur en omarmt wat de natuur geeft en neemt.' Dat onderga je. Heeft de natuur zin in veel wind, het zij zo. Ik ga voor het één zijn met de natuur, de verbondenheid ermee. Sterke wind op kop kan lastig zijn, maar eigenlijk geeft dat op de een of andere manier voldoening. Het is niet altijd prettig, maar het sterkt je.'

Er zitten bij jou vaak jaagpaden en oude spoorwegen in de routes, waarom?

'Die hebben een hoog zengehalte. Ze liggen ver van de autowegen af, zodat er

6 TIPS VAN WARD VOOR DE BEGINNENDE FIETSER

- 1 Iedereen kan het!
- 2 Kamperen betekent vrijheid, een tent maakt je ongebonden.
- 3 Train vooraf, neem bijvoorbeeld deel aan een fietsvakantie/-kampeerweekend van de vakantiefietsers (www.vakantiefietsers.be) om te ervaren hoe je het vindt. Je leert er eventueel fietsmaten kennen en krijgt veel tips vanuit de groep.
- 4 Trap in een lichter verzet dan je aankunt. Zo spaar je je knieën.
- 5 Kies een eerste keer met bagage voor een gemiddelde zwaarte; niet alleen vlak, maar ook niet loodzwaar, om niet ten prooi te vallen aan tegengoesting.
- 6 Let op je voeding.

Kijk voor de fietsreizen, publicaties en lezingen van Ward op zijn website www.recreatiefietsers.be.

geen auto's naast je razen. Het is rustig. En je kunt makkelijk met elkaar babbelen. We hebben er in Engeland veel gedaan. Autoluwe wegen vormen ook de rode draad in mijn publicaties.'

Is het zeneffect blijvend of vervliegt het thuis?

'Je kunt er thuis zeker op teruggrijpen. Bijvoorbeeld door de wetenschap dat je je hoofd kunt leegmaken. Het gebeurt me weleens dat ik aan een gids werk en ik zit vast. Dan spring ik op de fiets en na pakweg 30 kilometer ben ik het kwijt. Er stroomt nieuwe energie, er is ruimte, je kunt weer relativeren. Het fietsen heeft me veel bijgebracht. Je leert ook dat je tegenslagen kunt overwinnen, dat je overeind blijft en oplossingen vindt. Want dikwijls zijn er moeilijke momenten onderweg – we zijn de weg kwijt, er gebeurt iets dat we niet in de hand hebben – en uiteindelijk komen we eruit. Dat werkt door in je hele verdere leven.'