

TEKST Lara Aerts
FOTOGRAFIE Marijn Scheeres

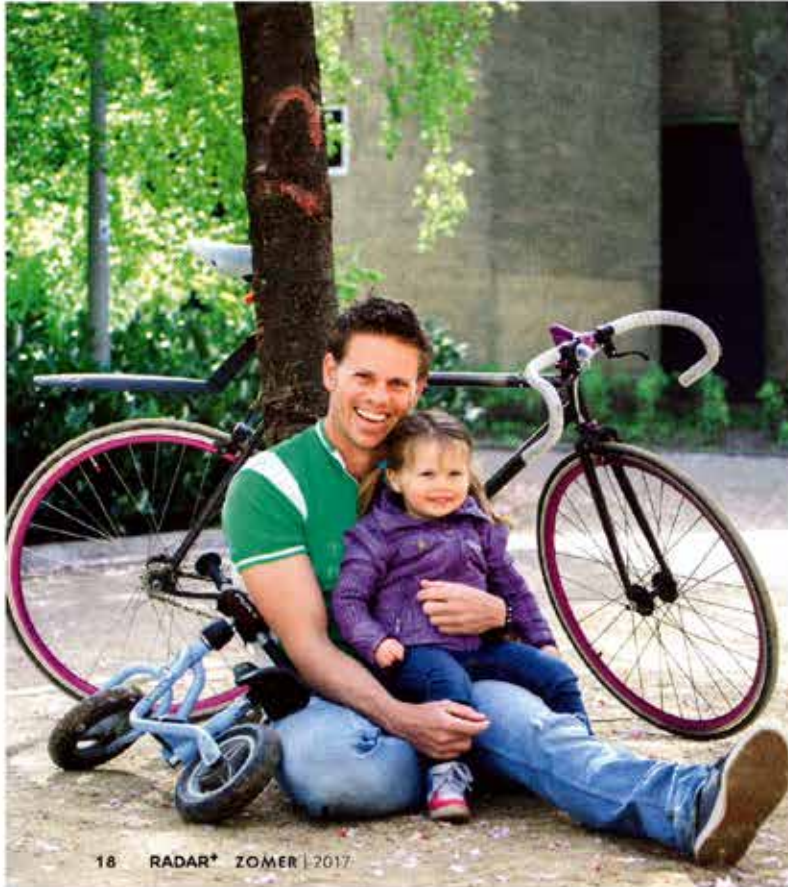
Heel Holland fietst

Is er eigenlijk weleens wetenschappelijk onderzoek naar gedaan waarom wij Hollanders massaal fietsen? Van de tweejarige Silke en haar loopfietsje tot Andrea en haar elektrische exemplaar. 'Als ik een dag niet heb gefietst, voel ik me niet lekker.'





GIJS (36) EN SILKE (2)
**'VAN ZO'N LOOPFIETS KRIJGT ZE EEN GEVOEL VOOR
 BALANS, ZIJWIELTJES ZIJN STRAKS NIET NODIG'**



**Gijs de Vente (36, teamleider op de intensive care)
 en Silke (2)**

'Als we naar buiten gaan, is het handig om Silkes loopfietsje mee te nemen. De bewegingen op zo'n fiets zitten tussen lopen en fietsen in. Ze houdt het dus langer vol dan als ze moet lopen, waardoor haar actieradius groter wordt. Ze zit ook vaak in een rugdrager of kinderwagen waar het fietsje aan vastgeklikt kan worden voor onderweg. Haar twee oudere broers hebben de loopfiets ook veel gebruikt. Op vakantie in Frankrijk reden ze ermee de berg af, ze remden met hun voeten. Als kinderen net beginnen met zo'n loopfietsje, hebben ze hun twee voeten op de grond. Maar na een tijdje komen ze erachter dat ze gewoon doorrijden als ze na een aanloop hun benen omhoog houden. Daardoor krijgen ze een goed gevoel voor balans, en kunnen ze veel eerder op een normaal fietsje gaan rijden. Zijwieltjes zijn dan niet nodig, hebben we bij de jongens gemerkt. Bij Silke gaan we die fase ook overslaan. Zelf gebruik ik een single speed – een racefiets zonder versnellingen – voor vervoer in de stad. Hij is snel en simpel: ik kan er hard mee fietsen en er zitten geen versnellingen op die stuk kunnen gaan. Toen ik hem kocht had-ie een kaal frame. Pas na het roesten heb ik hem bewerkt. Ik rijd er elke dag mee naar mijn werk. Ik begin vroeg, dus ik fiets 's ochtends door een stille stad. Het is lekker om fris en uitgewaaid aan de dag te beginnen.'



Andrea Godschalk (44, docent) en Dennis (48, portier), Luca (14) en Sem (12)

Andrea: 'Ik was nooit een sporter, ik vond er niks aan. Maar toen ik een burn-out kreeg wilde ik toch gaan bewegen. 'Joh, pak mijn elektrische fiets eens', zei mijn schoonvader. Ik reed de stad uit, de dijk op, en er ging een wereld voor me open. Ik was helemaal in de gloria. Die vrijheid! Ik had de smaak te pakken en kocht een elektrische Sparta voor € 2000. Hij kan ongeveer 25 kilometer per uur. Ik fiets nu elke dag. Mijn man zag hoe leuk ik het vond, en wilde er zelf ook eentje: dat werd een tweedehands Giant van € 800. Op onze vrije ochtenden maken we samen tochtjes. We wonen in Purmerend en fietsen naar Volendam, Edam en Monnickendam. Zelfs als we naar Amsterdam mochten, pakken we de fiets. We rijden zo het centrum in. En onderweg gaan we vaak ergens picknicken. Het fietsen is nu bijna een verslaving. Als ik een dag niet heb gefietst, voel ik me niet lekker. Mijn schoonouders zijn nog fanatieker. Ze kennen de leukste routes. We trekken er ook vaak samen op uit. Ik vind het bewonderenswaardig dat ze op hun leeftijd nog zo actief zijn. Volgens mij is de liefde voor het fietsen genetisch: mijn zoon Sem wil nu ook een elektrische fiets. Intussen pakt hij steeds de mijne als hij even ergens heen moet. Luca, onze zoon met het syndroom van Down, houdt niet zo van bewegen, maar is dolgelukkig met zijn driewieler. Hij fietst er samen met Dennis elke dag mee naar school. Ik vind het doodeng, want als hij geen zin meer heeft stapt hij ook zomaar af. 'Kijken en remmen', roep ik hem altijd na. Hij trekt zich er niks van aan. Het fietsen heeft hem veel zelfvertrouwen gegeven.'

ANDREA (44)

'IK REED DE STAD UIT, DE DIJK OP, EN ER GING EEN WERELD VOOR MÊ OPEN. IK WAS HELEMAAL IN DE GLORIA'





JETZE (26)

'HANDBIKEN VOND IK LEUK EN IK KON HET GOED, NU STAAT MIJN HELE LEVEN IN HET TEKEN VAN WEDSTRIJDEN'



Jetze Plat (26), paralympisch handbiker en triatleet

'Ik ben geboren met twee onvolgroeide benen, mijn eerste handbike had ik al op mijn vierde, om mee naar school te fietsen. Ik woonde op het platteland, en net als alle andere kinderen speelde ik buiten, klom in bomen en sprong over slootjes. Ik had een prothese voor mijn rechterbeen, en om mijn benen te compenseren werden mijn armen heel sterk. Het handbiken vond ik leuk en het ging me goed af, dus ik koos het ook als sport. Later werd het topsport en sindsdien staat mijn leven in het teken van trainingen en wedstrijden. Eerst had ik er nog een baan naast: ik werkte als instrumentmaker en monteur van rolstoelen en handbikes. Om me volledig te kunnen richten op de EK's, WK's en Paralympische Spelen ben ik met werken gestopt. Mijn handbike koop je niet zomaar in de winkel. Vooral de zitkuip is belangrijk, die wordt precies op maat gemaakt door Frank Jol, die ook de sportprotheses maakt voor andere Nederlandse paralympische sporters. Mijn oude collega's zie ik nog vaak; zij zijn degenen die mijn handbike en de zitkuip perfect afstellen voor de races. Daar komt een hoop bij kijken en het is handig dat ik een deel van het sleutelwerk zelf kan doen. Naast mijn huis heb ik een grote schuur waar mijn verschillende handbikes in staan: een voor de wegwedstrijden, een voor de triatlons en een aantal om mee te trainen.

Ik train minstens twee keer per dag op de weg, en daar komt nog krachttraining bij. Ik woon nog steeds landelijk, dus ik rijd zo vanuit mijn huis de dijk op. Het is hier prachtig en onderweg kom ik alle mogelijke fietsers tegen. Die ik natuurlijk allemaal keihard voorbijga.'



Femke de Harde (39, eigenaresse van Verhuisdieren), zoonje Pelle (3) en honden Tom en Big

'Na Pelles geboorte kon ik niet wachten om weer mobiel te zijn met hem en de honden. Ik kon ze niet alle drie op een gewone fiets vervoeren, dus kocht ik een bakfiets. Toen we nog in de stad woonden, nam ik Pelle en de honden mee naar het park, de kinderboerderij en naar mijn ouders die vaak oppassen. Inmiddels woon ik in Edam en fietsen we naar het strandje, de crèche of de boot om te varen. Voor de veiligheid heb ik in de bakfiets riemen voor de honden gemonteerd, anders kukelen ze eruit als ik rem. In de stad val je niet op met een bakfiets, daar rijden er zo veel rond. Hier is dat anders. Mensen spreken mij geregeld aan over mijn bakfiets omdat het logo van Verhuisdieren erop staat. Er wonen hier veel honden- en kattenliefhebbers, die denken soms dat ik dieren verhuis met de bakfiets. Dan leg ik ze uit dat Verhuisdieren een matching site is voor mens & dier en hebben we meteen een leuk gesprek. We wonen in een huis in het oude centrum en de bakfiets staat als ik thuis ben voor het raam. Er komen in Edam veel toeristen, die zie ik soms rond, op of zelfs in de bakfiets poseren voor de foto. Onze kat ligt meestal voor het raam, en ook dat vinden ze een mooi, Hollands plaatje: huysje, bakfiets en een kat die ligt te spinnen. Laatst stopte er zelfs iemand die rondleidingen geeft in het dorp bij ons huis om aan een groep Chinezen te laten zien hoe populair de bakfiets in Holland is.'

FEMKE (39)

'IK HEB ER RIEMEN VOOR DE HONDEN IN GEMONTEERD, ANDERS KUKELLEN ZE ERUIT ALS IK REM'





RANÈS (23)

'AAN HET KAMPIOENSCHAP RACEN OP EENWIELERS DOE IK NIET MEE, IK FOCUS ME OP DE TRUCS'



OMER | 2017



Ranès Rioza (23) studeert aardwetenschappen en doet stunts op zijn eenwielers

'Mijn vader is vroeger straatartiest geweest en kocht ooit een eenwielers voor mijn zusje. Haar leraar was heel goed en ik dacht: wat hij kan, wil ik ook. Ik kreeg rond mijn elfde ook een eenwielers en ging oefenen. Ik houd van activiteiten waarbij balans belangrijk is, en ik was altijd al gefascineerd door fietsen. Je groeit er in Nederland mee op. Je bent in de buitenlucht, het is niet vervuillend en je bereikt er iets mee: je komt van A naar B. Eerder heb ik ook aan wielrennen en mountainbiken gedaan en ik heb een fixie. Dat is een racefiets zonder versnellingen en remmen waarvan de pedalen doordraaien. Je moet dus remmen door tegendruk te geven op de pedalen. Een fixie is lichter dan een racefiets, en je kan er trucjes mee doen. Maar ik vind 'm vooral mooi en hip. Mijn favoriete fiets om trucjes mee te oefenen is toch een eenwielers. Ik ben daar beter in dan in de andere vormen van fietsen. Na lang oefenen lukken de trucjes en dat geeft een geweldig gevoel. De eerste jaren deed ik vooral aan downhill muni: zo hard mogelijk op een eenwielers een berg af. Ik ging ervoor naar Limburg of de duinen. Later begon ik aan freestyle; dan doe je trucjes op een vlakke ondergrond waarbij je bijvoorbeeld je voeten op het wiel plaatst in plaats van te trappen op de pedalen. Dit kan vooruit, maar ook achteruit, zijwaarts of staand. Rond mijn vijftiende trainde ik zo'n zes, zeven uur per week. Inmiddels is dat minder omdat ik het druk heb met mijn studie. Wereldwijd zijn er veel mensen die freestyle, maar in Nederland is die groep klein. Wat wel groeit in Nederland is het racen op eenwielers, hiervoor wordt jaarlijks een Nederlands kampioenschap georganiseerd. Ik houd me daar niet mee bezig, ik focus me op de trucjes. Je kan het zo moeilijk maken als je wil, ik ben dus nog lang niet uitgeleerd.'