

Hoge pieken en diepe dalen

Tekst: **Githa de Kuysche** / Foto's: **Henk Vermaas**

Ze schreef erover in *Fiets* en hield een blog bij. Nu verschijnt *Afzien voor beginners*, een persoonlijk verslag van columniste Louise Cornelis over de Tour d'Afrique.

In 2008 reed Louise Cornelis met haar man Henk Vermaas de Tour d'Afrique (TdA), een loodzware tocht van 10.000 kilometer door Afrika. Van Caïro naar Kaapstad, gemiddeld 125 kilometer per dag door kou, hitte, regen en vaak over stoffige, onverharde wegen. Ze fietsten 500 uur en maakten 70.000 hoogtemeters in de vier maanden die de tocht duurde. Het verslag hiervan verschijnt deze maand onder de titel *Afzien voor beginners*. Louise noemt het zelf een 'filosofisch fietsboek'. Het behandelt namelijk meer dan alleen het fietsen en de ongerepte natuur. Ze beschouwt vanuit haar ervaringen ook het concept afzien, legt uit waarom gedoseerd afzien de moeite waard is en beschrijft helder de invloed van de groepsdynamiek op de gehele reis. Wij lasen het boek en kozen een fragment ter voorpublicatie: zie de bladzijde hiernaast. Maar eerst hebben we nog een paar vragen voor Louise:

Wat prikkelde je om de Tour d'Afrique te gaan rijden?

"Ik ging regelmatig op fietsvakanties van een aantal weken. Vaak had ik pas op het einde het gevoel dat mijn lichaam begon te wennen aan iedere dag bewegen. Daarom wilde ik wat langer weg. Toen las ik over de Tour d'Afrique. Ik wilde óók fietsen langs de Nijl, door de Kalahari-woestijn en over de Kilimanjaro. Ongeveer vier jaar later was het zover. En het was net zo indrukwekkend als ik had gedacht."

Hoe was het fietsgevoel in de groep?

"De grootte van de groep lag tussen de vijftig en honderd fietsers. Dat is veel. Daar komt bij dat niet iedereen een fietser was. Het heeft mij bijzonder verbaasd, maar sommigen hadden niet meer dan een rondje door de stad als fietservering. Hierdoor was er veel verschil in doelen en verwachtingen. Sommige deelnemers hebben de meeste tijd in de bezemwagen doorgebracht. Anderen beten zich fanatiek vast in het halen van de *Every Fucking Inch*-status en fietsten alles. Ook het letterlijk in een groep fietsen, zoals ik dat gewend ben, leken de meesten niet te willen of te kunnen. Een saamhorig 'we zijn met z'n allen op groot fietsavontuur'-gevoel leefde er door dit alles helaas niet. Dat vergrootte het afzien alleen maar."



Afrika heeft natuurschoon, maar ook armoede, geweld en ziektes. Hoe ging je om met het contrast tussen de rijke westerse fietser en de armoede om je heen?

"We zijn hordes kinderen tegengekomen die met opgeheven handje scandeerden 'blanke geef geld, blanke geef geld'. We werden geheel gereduceerd tot huidskleur en portemonnee. Het was heel lastig. Het voelde heel decadent om daar af te zien op de fiets, terwijl zij niet eens genoeg te eten hadden. Het is relativerend om mee te maken, westerse economische drama's verbleken erbij."

Je was goed voorbereid: was er iets waar je toch geen rekening mee had gehouden?

"Gemiddeld eens in de vijf dagen was er een rustdag. Je kunt niet herstellen van de vermoeidheid die zich opbouwt. Hierdoor ontstaat er een permanente, diepe kern van vermoeidheid. Het herstel was slechts een dun laagje vernis dat veel te snel wegsleet. Ik had niet ingeschat dat ik zó overfietst zou raken. Toch willen we zeker nog een keer een tocht doen, maar dan met z'n tweeën en met onze eigen tijdsplanning."

Afzien voor beginners is verkrijgbaar via www.afzienvoorbeginners.nl, bij uitgeverij Totemboek en bij de betere boekhandel. ISBN 978-90-77557-63-1, prijs € 16,95.

Win!

Wil jij meer weten over de Tour d'Afrique en ben je benieuwd naar het hele verhaal van Louise Cornelis? Dan kun je natuurlijk naar de winkel hollen, maar een mailtje naar *Fiets* zou wel eens kunnen volstaan. Wij mogen namelijk vijf exemplaren weggeven van *Afzien voor beginners*. Stuur je mail naar redactie@fiets.nl o.v.v. Afzien. De boeken verloten we onder de inzenders.



Fragment uit *Afzien voor beginners*

Een nog intensere piekervaring beleefde ik in Noord-Soedan. Op 24 januari, de eerste dag op onwaarschijnlijk slechte onverharde woestijnwegen, was het fietsen me bar tegengevallen: het gehobbel en gebonk op de zanderige ondergrond met zijn wasbordribbels, het vastlopen in het zand waardoor ik moest afstappen en lopen. Ik was die dag achterop geraakt en had het gevoel dat ik als enige zo slecht door het zand kwam.

's Avonds kreeg mijn zelfvertrouwen echter al een oppepper. Ik hoorde dat een paar anderen gevallen waren, doordat ze in het zand op hun voorrem hadden geremd. Ik heb net genoeg mountainbiketechiek om in het zand niet te remmen, zeker niet op mijn voorrem. Ik bleek dus niet de grootste technische stuntel. Op de dag erna werd dat meteen bevestigd. Ik maakte bij het opstaan iets meer tempo om vroeger te kunnen vertrekken. Toen haalde ik zowaar andere fietsers in.

Even verderop realiseerde ik me dat de grootste last van onverhard rijden het controleverlies was, het schudden en schokken van mijn lijf en het slippen in het zand, en dat ik me daar onbewust steeds tegen verzette: niet wegglijpen in het zand, niet te veel stuiten. Dat verzet voelde ik zowel in mijn nek en schouders als tussen mijn oren.

'Dus,' dacht ik halverwege een afdalinkje, 'laat ik dat eens anders doen. Laat ik het gestuiter en geglibber accepteren en erin ontspannen.

Schouders los ... ' Dat lukte! Zo leerde ik iets wat me door mountainbiken in Nederland nog niet duidelijk was geworden. Niet dat ik het meteen leuk vond, maar ik reed ineens wel makkelijker. Wat een opluchting! En net toen ik daarvan genoot en er weer in ging geloven, ging ik een hoek om en daar lag voor me zomaar ineens de Nijl. Wat een ongelofelijk mooi gezicht, na twee dagen zwarte en grauwe woestijn: dat diepblauwe water, omlijnd door stroken stralend groen, in de vroege ochtendzon. Ineens leek alles te kloppen. Mijn bewegende lijf verbond zich met de schoonheid van het landschap dat ik op eigen kracht bedwong. De tranen sprongen in mijn ogen.

De weg draaide weg van de Nijl. Ik ving een glimp op van het paradijs, maar moest verder door de hel

De dag ervoor had groepsgenoot Lara tegen me gezegd dat ze de woestijn zo mooi vond: het was het paradijs. Toen dacht ik: 'Mooi vind ik het ook, maar het is voor mij toch eerder de hel dan de hemel.' Die ochtend keek ik vanuit die hel naar wat wél het paradijs is: daar is het water, daar is leven. Symbolisch was dat de weg meteen wegdraaide van de Nijl. Ik ving een glimp op van het paradijs, maar moest verder door de hel.

Even verderop mijmerde ik over periodes in mijn leven die als een woestijn hadden aangevoeld, met af en toe zo'n glimp van andere mogelijkheden. Want door die grotere ontspanning kon ik weer mijmeren op de fiets, iets wat ik de dag ervoor zo had gemist in mijn overconcentratie op het houden van controle.

Ik mijmerde ook over flow. In de Alpen had ik eerder al eens een vergelijkbare ervaring gehad als zo-even. Uitkijkend over de besneeuwde pieken ervoer ik tijdens een fiets-flow oneindige rust, tijdloosheid, eeuwigheid. In bepaalde landschappen krijgt flow er een spirituele dimensie bij. Als er een God is, ervaar ik die als ik fiets door de bergen of in de woestijn.