



DE REGELS

GIDS VOOR
PEDAALRIDERS



Velominati

GENOOTSCHAP VAN HET WIEL



REGEL #6

ONTSPAN, EN JE
BENEN ZULLEN
VOLGEN.

REGEL #37

DE POTEN VAN DE
BRIL DIENEN TE
ALLEN TIJDE OVER
HET BANDJE VAN DE
HELM GEPLAATST TE
WORDEN.

REGEL #72

LAAT VOORAL JE
BENEN SPREKEN.

REGEL #11

JE GEZIN STAAT
NIET OP DE EERSTE
PLAATS. DAAR STAAT
JE FIETS.

REGEL #45

ZET JE STUURPEN
ZO LAAG MOGELIJK.

Velominati.com
is een van 's werelds
POPULAIRSTE
en snelst groeiende
wielerwebsites.
TROUWE lezers
van over de hele wereld
bezoeken regelmatig
de site **2009**
DIE IN
werd gelanceerd
OM DE PASSIE
voor het **PASSIE**
WIELRENNEN
uit te dragen.

DE REGELS

Gids voor pedaalridders



Velominati
GENOOTSCHAP VAN HET WIEL



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

Voor het eerst gepubliceerd in Groot-Brittannië door Sceptre, een imprint van Hodder & Stoughton, onderdeel van Hachette UK.
Oorspronkelijke titel: *The Rules - The Way of the Cycling Disciple*

© 2013 Velominati

The right of Velominati to be identified as the Authors of the Work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

© 2015 Voor de Nederlandse taal:

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Erik de Vries

Omslagontwerp: Johannes Wiebel, punchdesign, München

Opmaak: www.intertext.be

ISBN 978 90 4391 809 1

ISBN e-book 978 90 4391 810 7

NUR 480

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

// Voorwoord door wielerverslaggever William Fotheringham 9

// Proloog 15

DEEL I: De discipel 19

Regel 1: Houd je aan de Regels **Regel 2:** Geef het goede voorbeeld
Regel 3: Verlicht de niet-ingewijde **Regel 4:** Alles draait om de fiets
Regel 11: Je gezin staat niet op de eerste plaats. Daar staat je fiets
Regel 12: De juiste hoeveelheid fietsen die je nodig hebt, bedraagt $n+1$
Regel 13: Als je moet koersen met rugnummer 13, draag dat dan ondersteboven
Regel 24: Snelheden en afstanden worden uitgedrukt in kilometers
Regel 25: De fietsen op het dak van je auto dienen meer waard te zijn dan de auto
Regel 43: Hang niet de eikel uit
Regel 47: Tripels zijn om te drinken, niet om mee te fietsen
Regel 51: Polsbandjes van Livestrong zijn als cockrings voor je armen
Regel 58: Steun je plaatselijke fietswinkel **Regel 77:** Heb eerbied voor de natuur; laat geen rommel achter
Regel 81: Schep niet op
Regel 89: Spreek alles correct uit

DEEL II: De rit 65

Regel 6: Ontspan, en je benen zullen volgen **Regel 20:** Er zijn slechts drie remedies tegen pijn
Regel 38: Speel geen haasje-over **Regel 39:** Ga nooit zonder bril de weg op
Regel 42: Een koers mag nimmer voorafgegaan worden door een zwemwedstrijd of gevolgd worden door een hardloopwedstrijd
Regel 49: Houd de wielen op de grond
Regel 55: Verdien je bochten **Regel 59:** Wijk niet van je lijn af
Regel 63: Geef richting aan als je afslaat **Regel 64:** Het vergt tijd en ervaring om met vertrouwen bochten te kunnen aansnijden
Regel 67: Doe je kopwerk
Regel 68: De kwaliteit en niet de kwantiteit van een rit is maatgevend
Regel 79: Verdedig je dorpsgrenzen
Regel 83: Wees zelfredzaam
Regel 84: Houd je aan de Code
Regel 85: Daal af als een prof
Regel 86: Wees geen halfwielers
Regel 87: De rit begint op tijd. Voor iedereen
Regel 88: Rijd gelijkmatig

DEEL III: De fiets 113

Regel 8: Zadel, stuur en banden dienen goed bij elkaar te passen
Regel 26: Zorg dat je fiets fotogeniek is **Regel 29:** Geen Europese
Uitwendige Zadeltassen **Regel 30:** Geen fietspompjes aan het frame
Regel 34: Er bestaan niet voor niets aparte schoenen en pedalen
voor mountainbikes **Regel 40:** Banden dienen te worden aangebracht
met het merklablet boven het ventiel **Regel 41:** De snelspanners
moeten altijd in dezelfde positie staan **Regel 48:** Het zadel dient
horizontaal en zo ver mogelijk naar achteren geplaatst te zijn
Regel 54: Geen aerodynamisch stuur op je wegfiets **Regel 57:** Geen
stickers **Regel 60:** Weg met de verstelmoer en het dopje van je ventiel
Regel 61: Een zadel is hard en glad **Regel 65:** Koester en onderhoud
je fiets **Regel 66:** Geen spiegels **Regel 69:** Koersschoenen en -fietsen
zijn gemaakt om mee te koersen **Regel 73:** Rem- en versnellingskabels
moeten de juiste lengte hebben **Regel 74:** Gebruik alleen V-meters
of kleine fietscomputers **Regel 75:** Nummers zijn voor in de koers

DEEL IV: De estheet 159

Regel 7: Zonafscheidings dienen te worden gecultiveerd en
bijgehouden **Regel 14:** Koersbroeken zijn zwart **Regel 15:** Bij een
leiderstrui hoort ook een zwarte broek **Regel 16:** Respecteer de trui
Regel 17: Het ploegentenuue is bedoeld voor de leden van de ploeg
Regel 18: Weet wat je aantrekt; draag niet van alles door elkaar
Regel 19: Stel jezelf voor **Regel 21:** Slechtweerkleding is voor slecht
weer **Regel 22:** Koerspetjes zijn voor op de fiets **Regel 23:** Maak je
alleen klein als je demarreert **Regel 27:** De lengte van sokken en
schoenen dient perfect te zijn **Regel 28:** Sokken kunnen verdomme
alle kleuren van de regenboog hebben **Regel 31:** Reservebanden,
multitools en ander gereedschap dienen in de zakken van de
koerstrui te worden opgeborgen **Regel 32:** Kamelen hebben bulten:
drinksystemen zijn uit den boze **Regel 33:** Scheer je wapens **Regel 35:**
Geen vizier op de weg **Regel 36:** Gebruik alleen speciale fietsbrillen
Regel 37: De poten van de bril dienen te allen tijde over het bandje
van de helm geplaatst te worden **Regel 44:** Je houding is belangrijk
Regel 45: Zet je stuurpen zo laag mogelijk **Regel 46:** Zet je stuur vlak
Regel 50: Gezichtsbehandling dient zorgvuldig bijgehouden te worden
Regel 53: Houd je uitrusting schoon en als nieuw **Regel 56:** Alleen
espresso of macchiato **Regel 62:** Gij zult niet met een koptelefoon
op fietsen **Regel 76:** Hang je helm aan je stuurpen **Regel 78:** Verwijder
het overtollige **Regel 80:** Wees altijd zorgvuldig nonchalant **Regel 82:**
Dicht het gat

Regel 5: Niet zeiken, doorgaan **Regel 9:** Als je in slecht weer eropuit gaat, ben je gewoon een bikkkel. Punt **Regel 10:** Het wordt nooit makkelijker, je gaat gewoon steeds harder **Regel 52:** Drink met mate **Regel 70:** Het doel van meedoen is winnen **Regel 71:** Train fatsoenlijk **Regel 72:** Laat vooral je benen spreken **Regel 90:** Schakel nooit naar het binnenblad **Regel 91:** Geen eten tijdens trainingsritten korter dan vier uur

// Finale 261

// Dankwoord 263

// Fotoverantwoording 266

// Verklarende woordenlijst 267

// De Regels 282

// Het Genootschap van het wiel, oftewel de 'Hoeders' 286

Voorwoord

// Door wielerverslaggever William Fotheringham

Toen ik onlangs met mijn dochter wilde gaan fietsen, sneeuwde het. Ze had geen zin. Nou, zei ik, je weet ondertussen hoe het er hier aan toegaat. Regel 5, antwoordde ze. Ze heeft nooit met tegenzin op de fiets gezeten.

Je kunt een cultureel bepaald fenomeen op verschillende manieren bekijken, maar je weet dat zodra iets geen uitleg meer behoeft, het is ingesleten. Het hoe en waarom van iets wat zich werkelijk in de cultuur heeft genesteld, behoeft geen nadere toelichting. Dat is in vele wielershuishoudens opvallend genoeg het geval met de Regels van de Velominati, zoals blijkt uit de anekdote met mijn dochter. Er zijn Regel 5-momenten. Er zijn Regel 5-ritten.

We houden er allemaal onze eigen wielerswetten op na, we volgen een bepaalde code. Een oude vriend van mij gebruikt het notitieboek: als je rijdt als een idioot, gaat je naam in zijn boek. Dat boek bestaat alleen in zijn hoofd. Maar de naam van die gast die een jaar lang tijdens elk ritje met de club aanviel, staat er zeker in. Toen hij uiteindelijk een keer op de kant kwam te zitten, in de wind, had Serge, zoals de Velominati hem zouden noemen, dit pas in de gaten toen de man met de hamer langskwam. Dat was het moment waarop mijn vriend plechtig opmerkte:

'Hij stond in het boek.' Het boek is haast bijbels: zaait en gij zult oogsten. Het is geen verzameling namen van mannen die een paardenhoofd in je bed zullen leggen. Het gaat er veel subtieler aan toe; als je de conventies aan je laars lapt, zal niemand je steunen zodra dit tegen je gaat werken. Met andere woorden: houd je aan de Regels.

Het zal niemand verbazen dat mijn oude makker een adept is van de Eddy en Rogerschool, [bedoeld worden Eddy Merckx en Roger De Vlaeminck, na Merckx de beste Belgische wielrenner aller tijden - noot van de vertaler] waarbij alle facetten van het wielrennen volgens hetzelfde patroon worden geanalyseerd: hoe zouden Eddy en/of Roger dat hebben gedaan? Bakkebaarden? Goed. Handen op de remgrepen, rug en onderarmen horizontaal? Goed. In de sneeuw rijden? Verplicht. Je tandwielen uitboren? Ja (excuses, maar we hebben het over de jaren zeventig). De ereleden van de Eddy en Rogerschool zijn de echte bikkels van de koers die - verrassing! - in deze pagina's hun opwachting zullen maken: Sean Kelly (de man die ik eens met kerst over een lers achterafweggetje zag knallen alsof hij door het bos van Arenberg reed, en de vrieskou, de modder en het slijk trotseerde om in een handicapkoers een paar amateurs erop te leggen, omdat de onderhavige koers nu eenmaal in zijn woonplaats werd gehouden en door zijn wielclub georganiseerd was); Laurent Fignon, die dankzij zijn onberispelijk coole uitstraling in de Tour van 1984 de enige man blijft die Bernard Hinault ooit in het openbaar belachelijk heeft gemaakt en het kon navertellen. En zo verder. De Tour de France-deelnemer die klaagde dat er in het parcours van 2011 te veel gevaarlijke afdalingen zaten, was duidelijk geen aanhanger van de Eddy en Rogerschool. (We weten allemaal over wie ik het heb).

In Huize Fotheringham hanteren we ook Regel 5A. Ik stel voor die bij wijze van aanvulling aan de Regels toe te

voegen. Het zijn drie woorden die alles samenvatten: Eddy klaagde nooit. De puriteinen die hiertegen inbrengen dat Eddy wel degelijk klaagde, geregeld zelfs, hebben een punt. Van Eddy is bekend dat hij voor de start van een koers zijn tegenstanders erop wees dat hij pijn had aan zijn hoofd/knie/elleboog. Maar dat belette hem niet om die koers vervolgens te winnen. Een blessure was nooit een reden om de strijd uit de weg te gaan.

De Regels vertonen overlap met een wat obscuurdere gedragscode genaamd De Wijsheid, die de lezers van de wijze woorden van Robert Millar bekend zullen voorkomen. De Wijsheid behelst de reeks in Europa gewortelde wielerveden waaraan Millar, Sean Yates, Paul Sherwen, Phil Anderson en de overige Engelstalige pioniers uit de jaren tachtig zich hebben moeten aanpassen en die Millar midden jaren negentig in een reeks artikelen voor *Cycle Sport* uiteengezet heeft. Je laat het hart van een baguette ongemoeid. Zet nooit in je hotelkamer of in een ploegwagen de airco aan. Draag buiten de koers altijd een wollen muts, behalve als het hoogzomer is. Je moet de wens om in korte broek te trainen te allen tijde onderdrukken, ook als het veertig graden is. Je gaat onder de douche maar nooit in bad, omdat in bad gaan slecht is voor je spieren. De Velominati-Regel die voorschrijft dat je je nooit op de dag voor de koers moet scheren omdat je daarmee ook je krachten wegscheert, is rechtstreeks op de Wijsheid terug te voeren.

Wat de Regels, de Wijsheid en de Eddy en Rogerschool met elkaar gemeen hebben, is passie. Lang geleden heb ik Eddy eens de vraag gesteld waar hij de motivatie vandaan haalde om zowat elke koers te winnen die het waard was een rugnummer voor op te spelden (behalve Parijs-Tours, voor jullie betweters). Zijn antwoord was kort: passie. Louter passie. 'Het was sterker dan mezelf. Ik was verslaafd.'

Wat passie betreft is het belangrijk te onthouden dat hier de regel van Robert Millar opgaat. De RM-regel stelt dat klimmers niet minder afzien dan de rest, ze zien net zo af maar zijn bergop gewoon sneller. Wat ik daarmee wil zeggen is dat passie vele gedaanten kent, vele gradaties van beleving, en op iedereen een andere uitwerking heeft. Passie is niet voorbehouden aan Eddy of Roger. Het is de motor van alle sporten, en met name van de onze, omdat Wielrennen niet iets is wat we gewoon elk weekeinde doen. Voor velen van ons is het een manier van leven. En dat is denk ik waar dit boek over gaat.

Passie is het ongrijpbare element dat alle wielrenners met elkaar verbindt. We delen het met de jongens die er zo goed in zijn dat ze er hun brood mee kunnen verdienen en koersen winnen waarvan wij alleen al dromen om er aan de start te staan. Ook zij hebben ooit dromen gekoesterd, of ze als kind nu een poster van Tom Simpson of Coppi aan de muur hadden, of van Eddy die voor zijn eerste koers aan het stiksel van de sponsorletters op zijn Faema-trui pulkt. Dat is wat hen bindt met de knaap die me van de week tijdens een wedstrijd zowat van de baan reed in een poging een niet-bestaand gaatje voor me in te duiken. (Hij staat in het boek).

Ik heb nooit veel gedachten gewijd aan de rol die het wielrennen in mijn leven inneemt, maar hier kwam verandering in nadat iemand eens had opgemerkt: 'Het moet heerlijk zijn om van je hobby je beroep te kunnen maken.' Hobby? Hobby? Ik was merkwaardig genoeg verbolgen over die term. Hobby klinkt als iets vrijblijvends, iets waar je aan kunt beginnen maar wat je net zo makkelijk weer kunt laten vallen, iets wat je in je vrije tijd doet, iets wat vooral leuk moet zijn. Wielrennen is leuk, zeker in vergelijking met de ernstige kanten van het leven. Het is weliswaar geen zaak van leven en dood, maar ik heb het nooit als alleen maar 'leuk' beschouwd. Ik heb wielrennen altijd veel serieuzer genomen en het veel meer aandacht

gegeven dan de meeste andere zaken in het leven. Ik ben een ongelooflijke mazzelaar dat ik mijn passie op mijn manier kan invullen, dat ik op bescheiden niveau heb gekoerst (en nog altijd doe), daarnaast vele koersen van nabij heb meegemaakt en oog in oog heb gestaan met een aantal van de allergrootsten. Het is niet zomaar een manier om de kost te verdienen, ik besef dat ik met mijn werk mijn handjes mag dichtknijpen.

Dus wat behelst dit fenomeen dat ons zo in beslag neemt en ons zoveel tijd kost? Is het een sport? Het is meer dan dat. Een lifestyle? Te klinisch. Het leven zelf, misschien. Als in: ga wat doen met je leven. In godsnaam. Het is een passie. Niets meer en niets minder. Dat kon weleens de belangrijkste regel zijn van allemaal.

William Fotheringham is sinds 1994 wielerverslaggever van de Londense Guardian, mede-oprichter van de tijdschriften Cycle Sport en Pro Cycling, en sinds de jaren tachtig coureur. Zijn biografie over Eddy Merckx, Merckx: half mens, half fiets, was het eerste wielboek dat de eerste plaats op de Britse bestsellerslijst wist te halen. Hij heeft ook biografieën geschreven over Tom Simpson en Fausto Coppi. Zijn laatste boek is een bundeling artikelen uit de Guardian met als titel Riding Hard en verscheen in juni 2013.

Proloog

Wielrennen is een machtige sport met een rijke en complexe geschiedenis. Iedere renner, elke ploeg, elke trui en elk fietsonderdeel heeft zijn eigen historie; elk detail heeft zijn verhaal – een reden die de passie eromheen verklaart. In veel gevallen is er ook nog sprake van een persoonlijke en nostalgische verbinding met ons eigen leven. Hoewel deze sport diepgewortelde tradities kent, is hij tegelijk hypermodern en omarmt hij via technologie en wetenschap de vooruitgang, waardoor de complexiteit alleen nog maar toeneemt.

Het centrale gegeven van de Velominati is dat niet alleen wielrennen maar ook het leven zelf begint bij passie, en dat gevoel voor humor een prachtig mechanisme is om zo'n passie te ontwikkelen en levend te houden.

Wat ons betreft kent deze passie vijf aspecten.

Ten eerste zijn we ervan overtuigd dat je een betere renner wordt door zo vaak en zo serieus mogelijk te fietsen.

Ten tweede hebben we eerbied voor de historie van het wielrennen. We bewonderen onze voorgangers, die voor ons hebben geleden. We bezien de huidige wielercultuur met dezelfde nederigheid als degenen op wiens schouder wij staan.

Ten derde is onze aanpak van de sport gestoeld op het gegeven dat evolutie cruciaal is voor overleving: dat de manier waarop men het vroeger deed, niet altijd nu nog de beste is. We houden van traditie, maar zijn verliefd op de toekomst.

Ten vierde zijn we van mening dat esthetiek een sleutelrol speelt in de motivatie om de sport op de best mogelijke manier te beoefenen: om dag in dag uit, seizoen na regenachtig seizoen, jaar na regenachtig jaar op de fiets te kruipen. Als je er goed uitziet, voel je je ook goed. Of, om Paul Fournel te citeren: wie er goed uitziet, ligt al op snelheid.

Ten slotte het voornaamste: we denken dat je over een gezonde en mogelijkere wijze sinistere portie humor moet beschikken om de voorgaande vier punten optimaal te kunnen beleven.

Zoals in elke cultuur die wortelt in traditie, en op technologisch vlak evolueert, bestaat de etiquette bij de gratie van een met zorg in stand gehouden evenwicht tussen geschiedenis en vooruitgang. Meng dat met risico en de afhankelijkheid van ploegmaats, en je hebt een complexe matrix van mogelijkheden, waarbij het zuiver esthetische het ene uiterste vormt, en pure functionaliteit het andere.

'La Vie Velominatus' is een term waarmee de Velominati de Wegen van de Wielerdiscipel aanduiden: iemand voor wie de sport, zijn geschiedenis, zijn cultuur en de uitoefening ervan haast een religie zijn. La Vie is natuurlijk letterlijk Het Leven, maar dat is in dit geval een te eenzijdige vertaling. Natuurlijk is dit een leven, maar het feit dat hiermee slechts een individu of diens lifestyle wordt aangeduid, doet geen recht aan de grote groep gelijkgestemde zielen met wie wij deze prachtige ervaring delen. Dat is de Weg van de Wielerdiscipel.

De Regels zijn een van de pijlers van La Vie Velominatus. De Weg behelst veel meer dan een voor de buitenstaander op het oog willekeurige of onzinnige opsomming, want in de Regels zijn de fundamentele principes van het leven als renner samengebald. Hoewel ze soms onbeduidend lijken, of slechts over esthetiek lijken te gaan, vinden ze allemaal hun oorsprong in de geschiedenis en de cultuur en dienen ze slechts een doel: mensen te inspireren vaker op de fiets te stappen, en de liefde voor het fietsen aan te wakkeren.

Je zult er snel achter komen dat de Regel aller Regels nummer 5 is: Niet zeiken, doorgaan. Dit is een cruciaal element van De Weg, dat we kernachtig samenvatten als De V (spreek uit: 'De Vijf'). De V huist in ons allemaal en is als een bron waar we uit kunnen putten als we het echt nodig hebben. We dragen allen Regel 5 in ons mee, hij is overal om ons heen, hij is het verbindende element van onze sport.

Sommige Velominati hebben zoveel eerbied voor Regel 5 dat ze alle andere regels overbodig vinden. Op zich hebben deze Regel 5-fundamentalisten een punt, maar deze extreem gesimplificeerde opvatting gaat voorbij aan het feit dat complexiteit garant kan staan voor eindeloos plezier. Voor een dorstige kan een eenvoudig glas water het allerlekkerste zijn, maar een mooie wijn onderscheidt zich van de mindere door zijn complexiteit. We hebben besloten om de wijsheid die in andere regels besloten ligt ook te omarmen – om te genieten van trainingen in slecht weer (zie Regel 9), om naar onze plaatselijke fietsermaker te gaan in plaats van onze benodigheden online te bestellen (zie Regel 58) en ervoor te zorgen altijd zorgvuldig nonchalant voor de dag te komen (zie Regel 80). De Velominati zien het uiteindelijk als hun taak de subtiele complexiteit van deze majestueuze sport uit te dragen.

In dit boek draait het om maar een ding en dat is passie – actief dan wel passief. We geven geen geschiedenisles, we leggen niet uit wat een snelspanner is. Er zijn betere manieren om dat soort zaken uit te leggen, net als complexe materie als trainings- of pedaaltechnieken.

Het doel van dit boek is je te inspireren weer op de fiets te stappen; of je nu gisteren of eeuwen geleden voor het laatst gefietst hebt. We hopen je te kunnen helpen eenzelfde liefde en nieuwsgierigheid voor de sport, de fiets en het bijbehorende leven – La Vie Velominatus – te ontdekken als wij hebben gedaan. Het is een eindeloze bron van inspiratie, vreugde en genot die ons aanzet steeds verder te gaan, nog meer over onze sport te weten te komen en niet alleen betere renners maar ook betere mensen te worden.

De Regels zijn in de loop der jaren geëvolueerd tot de huidige vorm van eenennegentig Regels. Ze zijn genummerd in de volgorde waarin ze aan de canon zijn toegevoegd – niet op importantie; er zit verder geen structuur of gedachte achter. Om die reden hebben we besloten de Regels in vijf thematische categorieën onder te brengen en ze niet in de volgorde te laten staan zoals ze op velominati.com zijn verschenen. We hebben de oorspronkelijke nummering echter gehandhaafd. In de loop der jaren hebben we ons een uniek vocabulaire aangemeten; als je de betekenis van een term niet kent, kun je die in de verklarende woordenlijst of op de community van velominati.com terugvinden.

We hopen dat ze je zullen helpen je passie voor deze prachtige sport net zo hevig te laten ontbranden.

Vive La Vie Velominatus.

Deel I

De discipel

Het proces om een Wielerdiscipel te worden is lang en geleidelijk. Het begint misschien bij het gevoel van vrijheid dat we ervaren als we voor het eerst op een fiets vooruit weten te komen zonder te wiebelen en te vallen. Of misschien is het ontstaan toen we voor de eerste keer het stuurlint vervingen en we pas werkelijk doordrongen raakten van de schoonheid van onze machine. Of misschien komt het voort uit het vertrouwde, bedrukte gevoel, soms zelfs een gevoel van verlies, dat ons bekruipt als we om redenen die buiten onze macht liggen enige tijd gescheiden zijn van onze fiets.

Wielrennen is een moeilijke sport. Niet op de manier zoals het moeilijk is om een schedelbasisfractuur op te lopen met rugby of American football. Niet zoals het moeilijk kan zijn om je hoofd in een zwembad boven water te houden. Niet moeilijk zoals het raken van een bal met een knuppel. Het is moeilijk in de zin dat onze ritten worden uitgedrukt in uren, en honderden kilometers. Het is moeilijk omdat onze grootste belemmering niet de fiets of het parcours is, maar onze geest: we moeten de verleiding weerstaan om binnen te blijven als het met bakken uit de hemel komt, we moeten de moed hebben om door te gaan als onze benen pijn doen, en voldoende standvastigheid tonen om bittere kou, verzengende hitte en alles daartussenin te doorstaan.

Renners denken anders. We streven ernaar de hoogste bergen zo snel mogelijk over te komen; we snakken ernaar zo hard mogelijk over de smalste en ruigste Noord-Europese boerenweggetjes te jakkeren. Als we het gordijn opentrekken en we de donderwolken en de kletsnatte wegen zien, weten we niet hoe snel we onze wielersplunje aan moeten schieten om ons zo snel mogelijk te kunnen onderdompelen in de woeste glorie van De Rit.

Als een renner zegt dat hij zich heel goed voelt, bedoelt hij daar iets anders mee dan de meeste mensen. De Wielerdiscipel moet leren zijn inspanningen te doseren, zelfs als zijn longen uit elkaar dreigen te klappen en zijn hart uit zijn borstkas knalt, je lichaam zo verzuurd is dat zelfs je kaken er pijn van doen, je benen aanvoelen als brandende kolen en het gezichtsvermogen hapert.

Op dat moment proberen nog een beetje harder gaan, is wat wij verstaan onder je 'heel goed' voelen.

Wielrennen kent een rijke en complexe geschiedenis. Iedere renner, elke ploeg, elke trui en elk onderdeel heeft zijn eigen historie. In veel gevallen hebben ze ook een persoonlijke en nostalgische band met ons leven. Als we bergop onze schaduw najagen of onszelf weerspiegeld zien in het kletsnatte Vlaamse asfalt, schieten de beelden van onze helden – visioenen van Merckx, Coppi, Hinault – door ons hoofd.

Hoewel deze sport diepgewortelde tradities kent, is hij tegelijk hypermodern en omarmt hij via technologie en wetenschap de vooruitgang, waardoor de complexiteit alleen nog maar toeneemt. We putten inspiratie uit het verleden, maar onze werkelijke drijfveer is vooruitgang: lichter, stijver materiaal, ademende kleding die het vocht beter afvoert, of het nu van ons lichaam afkomstig is of uit de lucht komt vallen. Toch staan deze stappen niet op zichzelf: ze maken allemaal deel uit van de context van onze sport en de weg die we gezamenlijk hebben afgelegd.

REGEL #9

ALS JE IN SLECHT
WEER EROPUIT GAAT,
BEN JE GEWOON EEN
BIKKEL. PUNT

REGEL #12

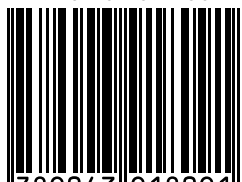
DE JUISTE HOEVEEL-
HEID FIETSEN DIE
JE NODIG HEBT,
BEDRAAGT N+1

De Velominati vormen een collectief van wielrenners met de zeer populaire website velominati.com. Ze omarmen het wielrennen niet alleen als hobby, maar als een manier van leven, en zijn net zo bezeten van de stijl, de achtergronden en de wijsheden als van de prestaties.

DE REGELS is hun bijbel, een essentieel onderdeel van de uitrusting van elke wielrenner – of je nu knarsetandend in de regen op de fiets naar je werk gaat of aan het trainen bent om de nieuwe Vincenzo Nibali of Marianne Vos te worden.

**WIJ ZIJN WIELRENNERS
DE REST VAN DE WERELD
RIJDT SLECHTS OP EEN FIETS**

ISBN 978-90-439-1809-1



9 789043 918091

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 461
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen