

BOEKEN

PRAKTISCH BOEK VIERHOUTEN EN DE JONG

Ik, de wielrenner



Aart Vierhouten en Koen de Jong schreven samen het praktische fietsboek *Ik, de wielrenner*. Een perfect leesbare handleiding voor iedereen die iets beter wil presteren op de racefiets. Het boek is zeker niet alleen voor beginners, maar ook voor renners die al wat langer meegaan in het peloton.

TEKST: TIMO BRUIJNS



“Echt iedereen kan er wat van leren”, zegt Aart Vierhouten over het nieuwe boek. “Ook renners die al jaren wedstrijden rijden. Ik ben bondscoach van de junioren en beloften en ook op dat niveau zie je nog hele simpele dingen fout gaan. Dan staat het zadel al twee jaar op dezelfde hoogte, terwijl die jongens tien centimeter zijn gegroeid. Het staat vol met basistips, die ook nog altijd handig zijn voor mensen die al jaren fietsen.”

Het idee voor *Ik, de wielrenner* ontstond toen Vierhouten een eerder boek las van Koen de Jong, *Verademing*. Daarin beschrijft de gezondheidsexpert hoe een betere controle van de ademhaling tot betere prestaties kan leiden. Vierhouten wilde er meer van weten en maakte een afspraak met De Jong. “Hij nodigde me uit om een paar clinics te geven voor zijn selecties”, zegt De Jong, zelf ooit verdienstelijk amateurrenner. “Het klikte en we spraken elkaar daarna regelmatig. Het ging

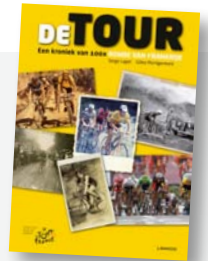
Koen de Jong (links) en Aart Vierhouten (rechts) luisteren naar Peter Winnen (midden) tijdens de boekpresentatie.

OOK ONLANGS VERSCHENEN

De Leeuw van Toscane
De Muur Nr. 37
Odiel Defraeye Fenomeen
Wielrennen in Limburg Dl. 3
Cadel Evans fotobiografie

Aili McConnon € 17,90
Div. Auteurs € 12,50
Herman Laitern € 35,00
Div. Auteur € 9,95
Cadel Evans € 22,50

Alle besproken boeken zijn verkrijgbaar in de erkende boekwinkel en via www.sportmediashop.nl



●●●●●
DE TOUR

Inderdaad, het is de 99^e maar Serge Laget en Gilles Montgermont hebben nu al een boek uitgebracht over 100 keer de Ronde van Frankrijk. Om de stroom aan publicaties volgend jaar voor te zijn. En wie dit meesterwerk van vooral Laget heeft doorgenomen maalt daar niet om. De kleine Fransman, vergelijk hem een beetje met Jean Robic, is één van de grootste verzamelaars en kenner van de Tour de France. Het unieke beeldmateriaal in dit Tourboek komt grotendeels uit zijn collectie en is absoluut onovertroffen. Dat maakt deze uitgave ook zoveel anders dan die talrijke eerdere publicaties over de Tour. De lezer (en kijker !) wordt geconfronteerd met nooit eerder gepubliceerde documenten en dat maakt het zo bijzonder. Voeg daarbij dat Laget jarenlang in het archief van L'Equipe werkzaam was en zo toegang had tot alles wat de organiserende krant over de Tour schreef en aan foto's in bezit heeft. Het boek is opgedeeld in zeven hoofdstukken waarin die periode ook weer eens jaar per jaar aan bod komt. En het moet gezegd, de twee perioden vanaf 1978 beslaat een derde deel van het maar liefst 384 pagina's vuistdikke boek. Maar daarover bestaat ook al heel veel en de wielren- en Tourliefhebber kan zijn of haar kennis over de historie dus goed verbreden. De uitgave ontstond uit gesprekken die vijf vrienden in een kroeg over hun gedeelde passie hadden. Echte wielrenliefhebbers dus, die de kwaliteit boven de commercie stelden bij de realisatie van deze uitgave. En die in eigen uitgave produceerden. De Nederlandse versie mag dan bij uitgever Lannoo zijn verschenen, dit boek is puur een product van passie. En wie meerdere origineel Franse uitgaven over de Ronde van Frankrijk in bezit heeft, komt vrijwel overal de naam Serge Laget tegen. En toch is deze uitgave te rangschikken als "Hors Categorie". Een boek dat bij Tourliefhebbers niet mag ontbreken.

De Tour

Een kroniek van 100x Ronde van Frankrijk.

Auteurs: Serge Laget en Gilles Montgermont; Uitgeverij: Editions Chronique; Ned. versie: Lannoo; ISBN: 978 904 0140 215 6; Pagina's: 384; Prijs: € 40,00.

●●●●●
DE TRUI VAN DE RENNER



Wie als wielrenliefhebber het peloton voorbij ziet komen, krijgt een rijke kleurschakering voor zijn ogen voorbij flitsen. Een eerste herkenning om jouw favoriete renner of ploeg op te merken is die koerstui. Veelal vereenzelvigden toerfiet-sers zich met de renner van hun geliefde coureur of ploeg en trekken op hun trainingsrondjes een zelfde trui aan. Al jarenlang is fotograaf Henk Theuns verslaafd aan het verzamelen van wielertuien. Het heeft geresulteerd in waar-schijnlijk de grootste collectie koerstuien van de wereld. Eerder werd daar het toepasselijke boek Koerstui over gepubliceerd. In België werd van het concept min of meer een kopie uitgebracht en "De 100 meest legendarische wielertui-tjes" gepubliceerd. Maar de teksten daarin komen voort uit eerder verschenen artikelen. Wielrenliefhebber, schrijver en uitgever John van Ierland bedacht een uniek concept: combineer de afbeelding van de trui met het eigen verhaal van de renner over die trui en de wetenswaardigheden. Zo ontstond een uniek boek met de verhalen en de afbeeldingen van een vijftigtal coureurs. Jong en oud door elkaar. En identiek opgetekend uit de mond van de coureur. Dit is nog maar een begin want het eerste deel (blauw) wordt gevolgd door nog een aantal (totaal zes) delen zodat uiteindelijk de kleuren van de regenboogtrui compleet zijn. Faanhof, De Roo, Janssen, Karstens, Pijnen, Wagtmans, Lubberding, Van der Velde, Winnen, Blijlevens, zo maar een greep uit de renners die in dit deel voorkomen. De truien zijn – en dat is ook uniek-, van de voorkant maar ook van de achterkant gefotografeerd. Kortom een zeer uitgebreid gedo-cumenteerde uitgave.

De Trui van de Renner

Auteurs: John van Ierland en Henk Theuns; Uitgever: Wordmagie en Ned. Sportliteratuur Uitgeverij; ISBN: 978 90 8166 760 9; Pagina's: 128; Prijs: € 19,95.

●●●●●
MEESTERKNECHT. DE BIOGRAFIE VAN GERT JACOBS.

Wierboeken verschijnen er genoeg. Veelal over grote wedstrijden en grote coureurs. Maar meer en meer komen ook mindere goden aan bod om voor de eeuwigheid met hun prestaties en vooral opmerkelijke zaken aan bod te komen. Hoewel mindere goden..... Had Jean-Paul van Poppel net zoveel sprintoverwinningen behaald als hij niet tempobeul Gert Jacobs ter beschikking zou hebben gehad? We zullen het nooit weten, maar zeker is dat de meest aansprekende zege die Jacobs boekte - de "Grote Prijs van Surhuisterveen" - met dank aan Van Poppel tot stand kwam. Jacobs: "ze hebben daar één van de mooiste en grootste bekens en die moest en zou bij mij in Drenthe op de schoorsteenmantel komen". "Regelen we", zei Van Poppel en toen in de finale beslist zou worden wie de hoogste trede van het ereshavot ging betreden en alle kanshebbers in het wiel van Jean-Paul gingen zitten, hield die zijn benen stil. Tot verdriet van organisator, oud KNWU-voorzitter en staatssecretaris Joop Atsma kreeg hij niet de top-sprinter uit de Tour op de erelijst, maar "de Meesterknecht uit Drenthe". Jacobs kende hoogtepunten als helper in het peloton, had een uitstekende rennersmoraal maar bakte na zijn wielloopbaan niets van het dagelijkse leven. Totdat hij in de spiegel keek en zei: "Gertje, dit kan zo niet langer". En daar kwam dat sterke karakter dat hem in het peloton groot had gemaakt als knecht naar boven. Hij werd een be-kende Nederlander, niet in het minst door zijn opmerkelijke en koddige uitspraken. Nederland kon er vorig jaar in het RTL-programma Tour du Jour van genieten. Dit jaar weer maar vooral ook in dit boek, een aanrader voor de vakantie.



Meesterknecht, de biografie van Gert Jacobs.

Auteur: Erik Oudshoorn; Uitgeverij: Voetbal International; ISBN: 978 90 7135 956 9; Pagina's: 320; Prijs: € 17,95.

natuurlijk heel veel over wielrennen. Over de tijd dat Aart prof was, maar ook over zaken die beter kunnen in het wielrennen. Na verloop van tijd dachten we: dit moeten we op gaan schrijven." De reacties op het boek zijn positief. Vierhouten: "Ik hoor van sommige mensen dat ze het echt als handleiding gebruiken bij het trainen, andere mensen besluiten een fiets te aan te schaffen. Dat komt ook door het enthousiasme waarmee het geschreven is. Ze lezen hoe je met kleine, eenvoudige aanpassingen je prestaties kunt verbeteren. Dat spreekt aan."

FRIS BREIN

Wielrennen is zwaar, maar moet ook vooral leuk zijn, zegt De Jong. "Veel toerfietzers maken van iedere training een wedstrijd. Dat voelt wel even lekker, maar je moet het ook af en toe rustig aan doen. Ga iets minder vaak diep, dan houd je ook je brein fris. Als je maar blijft diepgaand, dan is de euforie van het sporten maar van korte duur." Vierhouten organiseert een aantal grote toer-tochten zoals de Klim Classic. Ook die ervaringen zijn een inspiratie voor hem geweest tijdens het schrijven van het boek. "Die mensen hebben een doel en dat is die toertocht. Maar hoe ze hun training moeten aanpakken, weten ze vaak niet. Ze trappen gewoon. Dan is het heel leuk om met een paar tips te laten zien hoe het beter kan. Het stuur goed, het zadel goed, de juiste versnelling. Moeilijk is het niet, maar je moet het wel net even weten.

BASISTIPS VAN VIERHOUTEN

1. "Controleer je of je zadel op de juiste hoogte staat. Dat doe je door op je fiets te gaan zitten en je hakken op je pedalen te plaatsen. Als je pedaal beneden is en je kan 'm niet meer aanraken met je hak, dan staat je zadel te hoog. Raakt je hak het pedaal zonder dat je je benen strekt, dan staat je zadel te laag.
2. "Ook je stuur moet op de juiste hoogte staan. Als basisregel kun je hanteren dat je stuur minimaal vijf centimeter lager moet staan dan je zadel. Zo wordt je gewicht verdeeld: zestig procent op je zadel en veertig procent op je stuur. Dat is de ideale verdeling. Het zorgt ervoor dat je controle houdt over je stuur en je neemt automatisch een aerodynamische houding aan."
3. "Tot slot nog iets over voeding. Heel veel wielrenners - toerrijders, maar ook wedstrijdrenners - proppen zich vlak voor de wedstrijd helemaal vol met eten. Maar dat stapelen heeft dan geen zin meer. Dat moet je een of twee dagen van tevoren doen. Doe je het vlak voor de wedstrijd, dan zit het alleen maar in de weg. En je krijgt een enorme suikerpiek, waarna je je vaak ineens juist slecht gaat voelen. Een broodje extra is prima, maar niet te veel zoet in een keer."

Auteurs: Koen de Jong en Aart Vierhouten; Uitgeverij: Carrera; ISBN: 978 90 488 1525 8; Pagina's: 160; Prijs: € 16,90