

KARLIEN: "ALS FIETSENDE VROUW KRIJG IK VEEL AANDACHT"

Wat willen vrouwen eigenlijk het liefst? Heel simpel, wij willen fit, gezond en slank zijn. Wij willen er goed uitzien en aantrekkelijk gevonden worden. Wij willen aandacht, sjans, respect en als het even kan ook nog complimentjes met bijbehorend applaus. Och, we willen zoveel. Herken jij je hierin en is de klad erin gekomen? Dan een advies: stap op de fiets en dit alles ligt binnen handbereik.

Zestien jaar geleden kreeg ik mijn eerste echte racefiets. Na wat rustige tochtjes, werd ik binnen de kortste keren in het buurtpeloton ingelijfd. Elke zondag reden we zo'n honderd kilometer en er werd er tempo gemaakt. Zelden zie ik een vrouw op de racefiets, maar als er een dame langskomt draaien alle hoofden zich in een soepele beweging naar het fenomeen dat zich daar op de weg beweegt. Omgekeerd geldt dat ook voor mij. Een oud knarengroepje, jonge arrogante haantjes, knappe stoere mannen, bijna iedereen kijkt wel even met een waarderende blik of geeft een sympathiek knikje. Over sjans gesproken, en dat alles zonder make-up terwijl ik de veertig ben gepasseerd.

Aandacht

In de loop van de jaren is het aantal vrouwen op de fiets weliswaar toegenomen, maar de mannen zijn nog steeds ruim in de meerderheid. Op de route Vaals richting Valkenburg rijdt wiskundelerares Karlien Souren uit Heerlen in haar eentje, met een tempo van 30 kilometer per uur. Ook zij heeft veel bekijks. Karlien: "Als fietsende vrouw krijg ik inderdaad veel aandacht. Ik hoor geregeld van mannen dat ik het goed doe, vooral als ik alleen rij."

Ladylike

Niet elke vrouw voelt zich geroepen om met het snot in de ogen de Cauberg, de Eijserbosweg, of de Keutenberg te beklimmen. Een rood hoofd van de inspanning mag dan niet 'ladylike' zijn, mannen geven daar niets om. Wat voor al indruk maakt is de moraal en de vechtersmentaliteit. Ik weiger hoe dan ook om af te stappen. Karlien heeft hetzelfde.



Voor een 'ladylike'plaatje heeft Karlien haar helm afgezet, maar normaliter fietst ze nooit zonder. (foto Frans Laeven)

"Opgeven zit er voor mij niet in. Ik ben in alles een doorzetter, dus ook met fietsen. Laatst ben ik met een achttal mannelijke collega's en één vrouw naar Banneux gefietst. De mannen hebben een hoger tempo, maar op het vlakke en uit de wind kan ik ze bijhouden. De collega's van school heb ik er wel eens uitgefietst. Dat geeft gewoon een bepaalde kick. Ik wil graag op fietsvakantie om de echte bergen eens op te zoeken."

Waardering

Op bijvoorbeeld Mallorca heb je echte bergen die kilometers lang stijl omhoog lopen en waar maar geen eind aan komt. Ik ben er een week geweest. In de groep

van twintig personen reden vier vrouwen mee en niemand wilde voor elkaar onder doen. Vrouwen die de wind trotseren en op kop durven rijden kunnen altijd op respect rekenen. Opgetut in een discotheek of flanerend door de stad maak je zoveel lof niet mee. Maar voordat het zover is moeten er natuurlijk kilometers gemaakt worden. Techniek, parcourskennis, uit de wind blijven, bochten nemen, erbij blijven en souplesse, dat is in de notendop waar het in de wielersport omdraait. Ben je eenmaal sterk genoeg om het achterwiel te laten zien, dan voelt dat helemaal super. Karlien kan dit beamen. "Gelukkig fiets ik ook wel eens mannen voorbij en dat geeft toch een zekere voldoening. Iedere keer ga ik de competitie aan door op wilskracht even extra aan te zetten. Mijn mannelijke collega's op het Stella Maris College waarderen het enorm dat ik als enige vrouw met het team meefiets. Laatst stonden ze zelfs boven aan de Côte de Drolenval te klappen. Ik kwam weliswaar als laatste boven, maar ze vonden het toch knap."

Strakke billen

Het gaat erom dat je probeert en meedoet. Je hoeft niet de ultieme sportprestatie te leveren om bij de groep te horen. Iedere fietser weet hoe het is om af te zien. Eigenlijk kun je met fietsen alle kanten op. Alleen een rondje rijden heeft zo zijn voordelen. Je kunt je eigen tempo, het aantal kilometers en de route bepalen. Je hoeft je niet aan te passen. Niemand die je uit de wind rijdt en daar word je sterk van. In een mannengroep is het heel anders. Vaak wordt er flink gas gegeven. In een groep geef je net dat extra stukje meer. Aan de andere kant hoeft je als vrouw ook maar te piepen en iedereen houdt zonder commentaar de benen stil. Je zou denken dat

vrouwen alleen maar fietsen om bijval te oogsten. Niets is minder waar. Fietsen doe je voor jezelf. Elke overwinning is goed voor het zelfvertrouwen. Van regelmatig fietsen krijg je sterke, gespierde benen en strakke ronde billen. De stofwisseling wordt in gang gezet, de verbranding geactiveerd. Zelfs als je niets doet, gebruiken de spieren energie waardoor je calorieën verbrandt. Zo val je vanzelf af. Eventuele overgangsklachten verminderen en de

doorbloeding van de huid verbetert. Daar kan geen schoonheidsmaskertje tegen op. Op elk moment van de dag kun je starten, of

misschien doet zich een gelegenheid voor. Karlien: "Toen ik twee jaar geleden op het Stella Maris College ging werken, kon ik meedoen met het clubje mannen van de school. Zodoende ben ik gaan trainen en leuk dat ik het vind."

Als je nog nooit op de racefiets gezeten hebt, dan is dit verhaal de ver van je bed show. Maar als je het zou willen proberen, hoe maak je dan de juiste start? Zorg uiteraard voor een fiets en let erop dat zadel en stuur goed zijn afgesteld. Warm eerst de spieren op en oefen met wat rondjes om de kerk. Realiseer je dat elk begin moeilijk en misschien onwennig is. Het prettige van fietsen is dat je snel vooruitgang boekt. Al na een paar keer merk je dat je conditie verbetert. Reken in het begin op zadelpijn. Leer schakelen en bochten maken. Verdeel je krachten, anders ben je zo opgebrand. Je wilt niet achter een groep aanbunghen en geduwd thuis komen. Ontwikkel een gezond gevoel van competitie, maar rij in de heuvels in je eigen tempo. Neem een banaan, vijgen of stroopwafels mee. Met een hongerklop krijg je de trappers onmogelijk rond. Als je een keer echt lekker hebt gefietst, als de teller op het vlakke omhoog kruipt, als je gemakkelijk een tandje zwaarder schakelt, of als je soepel de berg op komt, dan weet je dat de inspanning zich heeft geloond. Als je echt sterk bent, kom je in een 'flow'. Dan vlieg je in een half meditatieve staat over de weg en dan bruis je van energie. Niets is zo aantrekkelijk als een vrouw in haar kracht. In de wielersport is er alle respect voor elke gereden kilometer, zeker als het om vrouwen gaat. Dus dames: op de pedalen en waardering is uw deel.



Tekst: Lilian Ferru

Wist je dat:

- Vrouwen steeds **meer fietsen** en minder diëten?
- Fietsers **minder vaak ziek** zijn dan hun collega's?
- Kleding en **outfit** voor de dames belangrijk is?
- De leeftijd van fietsende vrouwen rond **35/40 jaar** is?