



Leven

BESCHOUWING PRESTATIEGERICHT SPORTEN

Stip aan de horizon

'Gemiddelden interesseren me tegenwoordig niets meer'

Ellen Brunninkhuis (35)
Doel 2020: 6.000 km.
'Het werd 7.500 km.'
Doel 2021: 6.000 km.

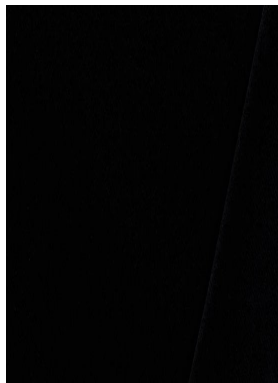
Ik fiets nu een jaar of dertien. Het begon met een oude, stalen Giant met buiscommandeurs, een beetje toeren, buiten zijn, gewoon genieten. Al snel moest er een mooiere fiets komen, een mooiere fietsbroek. Mijn toenemende fanatisme ging in spullen zitten, maar ook in steeds verder en steeds langer fietsen, voor het eerst een keer naar het buitenland, een toertocht rijden.

'Op dat oude ding had ik geen idee hoe snel ik ging. Dat veranderde toen ik een kilometerteller installeerde, en later kwam Strava in beeld. Ik kocht een Garmin, een fietscomputer waarmee ik routes kan inladen en die me vertelt hoe hoog mijn hartslag is en wat mijn gemiddelde snelheid is. Dat apparaatje maakte mij een beetje obsessief, compleet met hartslagzones in de gaten houden en dat soort onzin. Ik ging heel relaxed fietsen. Dan zag ik dat ik 29,9 km/u gemiddeld reed, en dacht ik: als ik nou die laatste 5 kilometer flink doortrap, haal ik de 30.'

'Als mijn gemiddelde tegenviel

terwijl ik voor mijn gevoel wel lekker reed, raakte ik daar tijdens het fietsen al gefrustreerd door. Die obsessieve fase heeft niet lang geduurd, ook omdat vriendinnen die professioneel fietsten me erop aanspraken. Ik schakelde terug toen we op een Spaanse berg af fietsten omdat ik zag dat mijn hartslag aan de hoge kant was, terwijl ik me gewoon goed voelde. Zij reden zonder hartslagband en vonden dat doorge sla-gen onzin.'

'Ik ben helemaal omgeslagen.
Gemiddelden interesseren me tegenwoordig niets meer. Ik heb me



afgevraagd waarom ik fietsen zo leuk vind: lekker buiten zijn, bewegen en een goed gesprek hebben. Nou, als ik gemiddeld 32 km/u fiets, kun je met mij geen goed gesprek meer voeren.

'Natuurlijk, als ik met een groepje mannen heb meegetrap en thuis ontdek dat ik zes kronen heb gepakt op Strava, geeft dat nog steeds een lekker gevoel. Maar voor een fractie van een seconde.

'Ik stel elk jaar een fietsdoel in op Strava. Om het relaxed te houden, heb ik voor dit jaar 6.000 km ingevuld. Dat haal ik sowieso. Ik heb ooit weleens 12.000 km gefietst. Ik weet nog dat ik toen ergens in december op 11.500 km stond. Ja, dan wil je het halen ook.'

'Toch grappig... Ik hoor het mezelf zeggen, dat het me niet boeit hoe ver en hard ik ga, waarom dan toch een jaar-doel? Misschien fungeert dat ook als een stok achter de deur. Deze maand heb ik nauwelijks gefietst. Ik zie de hele tijd hoeveel ik al achterloop op mijn jaardoel en ben me daar dus wel degelijk van bewust: ik moet echt weer fietsen. Maar mijn doel is realistisch: dit trek ik straks in de zomer makkelijk recht.'

Het bekende lockdownverhaal: de sportschool waar ik twee of drie keer per week een spinningles volgde ging dicht, de zin om buiten te zijn en te bewegen werd groter, hardlopen bleek even erg als altijd, dus reed ik begin april naar Den Haag om een tweede-hands racefiets op te halen.

Beste aankoop ooit. Het bekende beginnersverhaal: op mijn telefoon installeerde ik Strava, een populaire app waarmee fietsers, maar ook hardlopers, zwemmers en andere sporters hun prestaties bijhouden via GPS. Je kunt op Strava doen instellen, uitdagingen aangaan, prestaties van jezelf en anderen vergelijken en 'kudo's' in ontvangst nemen, likes van volgers. Op delen van routes die gelden als 'segment' neem je het op tegen andere gebruikers, waarbij de tijden van gebruikers die hetzelfde segment afleggen in een ranglijst worden opgenomen.

De data die bij thuiskomst in beeld verschenen, sorteerden meteen effect. Daar waren de eerste medailles (persoonlijke records), de eerste bekens (die je verdient als je een top-10-tijd hebt gereden op een bepaald segment), ja, zelfs de eerste kroontjes (die je in de wacht sleept wanneer je op een segment de snelste aller tijden

ben). Vaker fietsen, verder fietsen, harder fietsen!

Tegen een getrainde collega mokte ik over mijn gemiddelde snelheid, die mij niet snel genoeg verbeterde. 'Eigenlijk moet je ook pas aan Strava beginnen als je wat langer fietst', zei hij, maar half gekscherend.

Ik merkte dat ik me een beetje schaamde voor het uploaden van een korte avondrit van 27 kilometer - zo'n stukje stelde niets voor vergeleken met de afstanden die vrienden op een doordeweekse dag aflegden. Een paar keer vergat ik de app voor vertrek te activeren. Was een rit niet geregistreerd, dan voelde het bijna alsof ik hem nooit gemaakt had. Belachelijk, en irritant. Ik had toch lekker gefietst? En ik fietste toch voor mijn plezier?

Reden plezier en prestatiedrang elkaar nu al in de wielen? Wat kon ik, iemand die nooit veel waarde hechtte aan sportieve wapenfeiten, doen om het vooral leuk te houden?

Erover praten met meer ervaren fietsers leek me een goed begin. 'Als ik geen prestatiedoel heb, beleef ik helemaal geen plezier aan wielrennen, gewoon nul', zei die ene collega - hij is van plan om dit jaar 8.000 kilometer af te leggen. 'Dan wordt fietsen transport. En transport is geen sport.'

Een vriend, degene die het vaakst fietst van iedereen die ik ken, legde uit waarom hij Strava mijdt. Hij is er te fanatiek voor. Zowel tijdens het fietsen, met al die segmenten, maar meer

Tom Dumoulin

Het evenwicht tussen prestatie en plezier houdt logischerwijs niet alleen amateurs bezig. Zaterdag maakte Tom Dumoulin bekend tijdelijk te stoppen. 'We leven in een competitieve wereld en zijn continu bezig met beter proberen te worden', reageerde

zijn ploegleider Merijn Zeeman. 'Het is belangrijk dat we in de basis kunnen genieten van wat we aan het doen zijn, genieten van trainingsritjes, van het doelen stellen. Als daar het plezier uit wegvloeit, komt het punt dat je je afvraagt of je het nog wel wilt.'

In januari, goedgevoornemensmaand, gaat **Gidi Heesakkers** bij zichzelf en andere fietsers te rade: is fietsen leuker met een doel? Of kan zo'n doel juist ook plezierbeperkend zijn?

Foto's **Hilde Harshagen**

nog buiten het fietsen. Als hij Strava bekijkt, voelt hij een constante druk om meer te trainen dan zijn vrienden. 'En je fietst altijd hard, in plaats van voor de lol. Ik denk maar zo: opa had geen Strava, mijn vader had geen Strava, dus waarom zou ik? Mijn pa en zijn wielclub hebben het adagium: als er niet meer gepraat wordt, gaan we te hard.'

Een fietsende, rennende en zwemmende oud-studiegenoot die ik op Instagram tegen de topsport aan zag schurken, vertelde dat door het kwantificeren van sportprestaties zijn plezier in de verdrukking kwam. Tjebbe Venema (35) volbracht in 2019 de Ironman Hawaii: 3,86 kilometer zwemmen, 180,2 kilometer wielrennen en 42,195 kilometer hardlopen. 'Begrijp me niet verkeerd', zei hij. 'Het toewerken naar Hawaii was fantastisch om te doen. Maar ik merkte ook dat ik soms zo met de cijfertjes bezig was dat ik uit het oog verloor waarom ik dit ook alweer deed.'

De hartslaganalyses, de competitie met andere atleten: het had allemaal weinig meer van doen met het gevoel dat de afgedankte racefiets van zijn broertje hem ooit gaf. 'Dat initiële gevoel van gewoon op de fiets stappen. Fitter worden was meegenomen, maar ik vond het vooral fijn om buiten te zijn, een tocht van honderd kilometer te maken, te genieten van de omgeving en hoe mobiel je

eigenlijk bent op de fiets, en dan halverwege een lekker stuk taart te eten. Een leuke dag hebben, en dat je daar dan blij mee was.'

De prestatieputatie in het achterhoofd komt dikwijls in subtiële gedragingen tot uiting, valt mij op. Vast ook vaak zonder te schuren met een fijne, ontspannen fietservaring. Het gebied tussen iets willen klaarspelen en daar voldoening uit halen, en het 'gewoon' leuk vinden om te doen is nu eenmaal vaag en grijs. Wat 'lekker fietsen' precies betekent, is voor iedereen anders.

Peter. R. de Vries trapt nooit zomaar een eindje weg, zei hij afgelopen zomer in *Volkskrant Magazine*. 'Als ik ga fietsen, bepaal ik vooraf hoe ver ik ga, en dat voer ik ook altijd uit. In die zin ben ik misschien wel een beetje dwangmatig. Als ik zeg: ik ga 75 kilometer fietsen, dan mag het wel meer zijn, maar niet minder. Stel, ik kom weer bij mijn huis aan en er staat 74 kilometer op de teller, dan rij ik nog even een blokje om zodat ik die 75 echt heb gehaald.'

Wat een heleboel Stravagebruikers doen (en wat veel anderen kinderachtig gedoe of valsspelen vinden): de app pas aanzetten als je de stoplichten in de stad achter je hebt gelaten, want die drukken alleen maar op de gemiddelde snelheid.

Nog zo'n klassieker: de neiging om in de titel van een rit - in Strava kun je

'Ik doe mezelf pijn, ik ben iets aan het bewijzen. Ook aan anderen, ja'

Herman van der Zandt (46)

Doel 2020: 7.000 km.

Doel 2021: 'Meer dan 7.000 km.'

Je moet niet je plezier laten afpakken door je doelen, daar kwam ik snel genoeg achter toen ik begon met fietsen. In *Tweewielers*, de fietspodcast die ik maak met Martijn Hendriks, hebben we het vaak over dwangprestaties.

'Het vaakst rijd ik alleen, maar ik heb een fietsappgroep met 25 mannen. De opkomst op onze vaste dinsdagavond varieert tussen de zes en vijftien. We houden elkaars prestaties in de gaten op Strava, ik probeer in de buurt te blijven van de gemiddelden die de anderen rijden.'

'Ik deed er lange tijd veel voor om de snelste te zijn, ben ook een paar keer hard op mijn gezicht gegaan, maar ik geloof dat ik er iets milder in ben geworden. Vroeger vond ik het stom als ik een sprint niet won, nu ben ik blij als ik die ene auto net niet heb geraakt.

'Ik ervaar weleens een gevoel van 'moeten', vooral als ik er niet zo lekker in zit tijdens een rit. Met een clubje fiets ik elk jaar The Longest Day, een tocht op de langste dag van het jaar, van 's ochtends vroeg

tot 's avonds laat. Vorig jaar fietsten we vanwege corona ieder voor zich. Mijn rit van 406 kilometer begon in het Zeeuws-Vlaamse Turkeje en eindigde in Denemarken, een gehucht in Groningen. Toen ik na 300 kilometer nog tussen Hoogeveen en Assen langs het kanaal aan het stampen was, stuurden vrienden al foto's waarop ze poseerden met de benen omhoog, glaasje bier erbij. Op zo'n moment denk ik: wat ben ik eigenlijk aan het doen?'

'Wat het antwoord op die vraag is? Goede vraag. Ik daag mezelf uit, ik doe mezelf pijn, ik ben iets aan het bewijzen. Ook aan anderen, ja. Strava is een fietsdagboek, een persoonlijke

geschiedenis, maar het is even goed een apenrots. In september had ik 6.000-nog-wat kilometer gereden. Als ik nu een beetje mijn best doe, dacht ik, haal ik dit jaar de 7.000. Daarvoor moest ik in december nog wel even wat ritjes rijden die ik normaal gesproken niet had gemaakt. Had ik er zin in? Nou, niet echt. Maar ik ging toch.'

'Nu ik weet dat ik dat kan, wil ik dit jaar meer kilometers maken. Ik begon met het niet al te serieuze voornemen om elke dag te fietsen en besloot mijn ritten te nummeren. Dat leek mij een goede stok achter de deur; je legt je vast tegenover je volgers. Maar bij 7 was ik al afgehaakt. Ik had er een stadsritje van 7 km op gezet. Daar kwamen reacties op. 'Mag dit ook al?'

'In dat opzicht is Strava ook een zelfcorrigerend medium. Als ik de trein pak naar Breda en met de zuidwind mee naar Utrecht fiets, is er altijd wel iemand die mijn snelheid relatieveert: 'Lekker windje mee, hè?' Dat hoort erbij.

'Ik hou geen rondjes voor mezelf. Alles gaat online, ook als ik als een drol heb gereden. Mijn mooiste rondjes zijn niet per se de langste of snelste. Het zijn de rondjes van een kilometer of 50: de zon schijnt, er staat bijna geen wind, er is amper verkeer en het voelt alsof het allemaal vanzelf gaat.'

• VERVOLG VAN PAG V5

elke activiteit een titel geven – verzachtende omstandigheden te vermelden die een trager tempo of een minder verre tocht dan gebruikelijk verklaren. 'Katerritje', 'Dikke wind tegen', 'Twee keer lek gereden', '#gpsfail'. Een snelle jongen die het rustig aan deed met zijn minder geoefende vriendin geeft zijn volgers graag mee dat hij niet voluit kon vandaag: 'Ritje met de vrouw.' Een tocht met een vriend die uitdraaide op meer keuvelen dan racen, heet een *social ride*, of 'bijkletsen met Daan'. Dat we het maar weten, dat zij het ook wel weten.

Apps als Strava voeden de extrinsieke motivatie, zegt sportpsycholoog Yara van Gendt, gespecialiseerd in prestaties. 'Je kunt je eigen prestaties vergelijken met prestaties uit het verleden, maar je wordt ook gestimuleerd door prikkels van buitenaf: dat anderen jouw activiteit zien, het vergelijken met die anderen, de complimenten die je krijgt als je vooruitgang boekt.'

Intrinsieke motivatie, motivatie die uit jezelf komt, levert in de regel meer plezier op, zegt zij. 'Omdat je daarvoor niet afhankelijk bent van anderen. Het gevoel dat je het helemaal zelf in de hand hebt, kan het plezier dat je aan sporten beleeft vergroten.'

Extrinsieke en intrinsieke motivatie kunnen natuurlijk prima naast elkaar bestaan, benadrukt ze. Maar mensen die moeite hebben een balans te vinden tussen plezier en presteren doen er goed aan meer aandacht te besteden aan hun intrinsieke drijfveren. 'Bedenk voor je opstapt waarom je nu gaat fietsen, wat je met dit ritje wilt, en niet pas als je al bezig bent. En sta ook eens stil bij waarom je er ooit mee begonnen bent. Vraag jezelf af: wanneer kwam ik nou écht lekker thuis? Waar zat hem dat nu in, wat heb ik precies gedaan om dat lekkere gevoel te krijgen?'

Zo klinkt ook haar advies voor plezierfietsers met een prestatiedoel. 'Blijf scherp op wat je wilt, in plaats van naar wat je moet. Stel een wil-doel, in plaats van een moet-doel. Wat is haalbaar, wat is realistisch?'

'En, heel belangrijk om er een positief gevoel bij te houden: houd je er niet te strak aan vast. Als het een keer niet lukt, is dat ook goed. Laat de verwachting los dat je altijd beter moet zijn dan gisteren. Anders ben je meer bezig met niet falen dan met het doel halen. Je bent dan niet je kilometers aan het optellen, maar aan het aftrekken van het doel dat je moet halen.'

Een kwantificeerbaar doel nastreven is aantrekkelijker vanwege het overzicht, zegt Van Gendt.

'Maar dat het je lukt om in een jaar 8.000 kilometer te fietsen, zegt nog niets over hoe je die 8.000 kilo-

meter hebt gefietst. Het kan ook een doel zijn om te zeggen: ik ga dit jaar een x-aantal ritjes lekker relaxed fietsen.' Doelloos fietsen kan een doel op zich zijn, wil ze zeggen. 'Voor mensen die prestatiedruk echt als een probleem ervaren, voelt dat in het begin ongemakkelijk. Heb ik het nu leuk? Ben ik nu ontspannen? Het is afkicken.'

Voor die mensen is de oplossing niet om 'gewoon' eens te fietsen zon-

Doelloos fietsen kan een doel op zich zijn, wil sportpsycholoog Yara van Gendt maar zeggen

der app, zoals mijn Strava-mijdende vriend. Hij vindt zichzelf ook wel een beetje hypocriet, zegt hij. Hij fietst liever niet met bepaalde vrienden die altijd willen racen, tot iemand van de groep het moet opgeven. Hij zou graag een relaxte fietser willen zijn bij wie gezelligheid voorop staat, maar de praktijk is weerbarstiger.

Dat hij zijn ritten niet registreert met Strava is niet alleen een daad uit zelf- en pretbescherming. 'Ik haat mezelf hier ook in, maar ik wil me dus niet in de kaarten laten kijken', geeft hij toe. Deze maand heeft hij iedere dag gefietst – hij doet een dertig dagen durende challenge. Mét powermeter, een trainingsinstrument dat de kracht meet die een fietser levert tijdens het fietsen. 'Ik begin straks beresterk aan het seizoen. Tot begin mei rijd ik die vrienden er allemaal uit, en dan vind ik hun verbaasde koppen ook wel lekker. Daarna breekt mijn gebrek aan talent me onherroepelijk op.'

Tjebbe Venema besloot na de triatlolon op Hawaï niet gelijk op zoek te gaan naar een nieuwe uitdaging. Ook een uitdaging, voor iemand die zes dagen in de week intensief traineert, naast een fulltime werkweek. Hij ging op fietsvakantie met zijn vriendin in Duitsland en kocht een mountainbike. 'Ik merkte dat ik daar veel meer plezier in had. Mountainbiken associeerde ik niet met competitie, omdat het voor mij nieuw en onbekend terrein was. Ik kon mezelf niet met anderen vergelijken, of met mezelf.'

Zelf ben ik ook iets minder op mijn snelheid gaan letten. Onlangs heb ik een *gravelracer* gekocht, een 'avonturenfiets' die is bedoeld om mee van het gebaande, geasfalteerde pad te gaan. Beste aankoop ooit. In de eerste weken van het nieuwe jaar heb ik er 350 kilometer mee afgelegd. Niet alle ritten heb ik opgenomen, dus misschien overdrijf ik een beetje.

'Een confronterende conclusie: ik haalde mijn zelfwaardering uit prestaties'

Jelle Wijnja (33)

Doel 2020: geen afstandsdoel. 'Ik heb 21.567 km gefietst, maar mijn doel zat meer in de richting van plezier hervinden in het fietsen.'
Doel 2021: 'Competitief vooraan meedoen aan La Fausto Coppi, de Panache Rally of met een tentje toeren van Bergen naar de Noordkaap, in mijn eentje.'

Toen de Tour de France in 2015 in Utrecht van start ging, ontstond met tien vrienden het idee om het volledige parcours te fietsen, 3.400 km in drie weken, één dag voor de renners uit. Een zotte uitdaging voor een amateur: kon ik dit fysiek en mentaal aan?

'Het lukte. Dat jaar fietste ik in totaal 10.000 km, en het jaar erop net iets meer. Ik begon mee te doen aan *granfondo's*, wedstrijden voor amateurs, won er een, eindigde een paar keer in de top-10 en nam het fietsen steeds serieuzer. Met een vriend richtte ik een wedstrijdteam op, een coach keek mee waar nog winst te behalen was.'

'In de zomermaanden reed ik op een gegeven moment elke week een wedstrijd in het buitenland. Het jaarlijkse weekend weg met vrienden, waar ik altijd erg naar uitkeek, zegde ik af omdat het te dicht tegen het wedstrijdseizoen aan was gepland. Ik trainde acht keer in de week, naast mijn baan – ik werk 34 uur per week als busi-

ness consultant bij een netwerkbedrijf.

'In mei 2019 waren er een paar wedstrijden in Italië waarvan ik er eentje wist te winnen. Het is het allemaal waard, dacht ik, het ging knettergoed. Kort daarna zou ik naar Oostenrijk gaan voor een meerdaagse wedstrijd, de piek van het seizoen. Maar de wedstrijd ervoor stapte ik na 100 kilometer af: fysiek lukte het nog wel, maar ik kon het mentaal niet meer aan. Totale leegte in mijn hoofd.'

'Dit was een kantelpunt. Ik heb een traject doorlopen met een coach om weer in balans te komen. Hij gaf me de opdracht om vijf mensen in mijn directe omgeving te vragen wat zij in mij waarden, en vijf mensen die iets verder van mij af stonden. Hun antwoorden hadden helemaal niets te

maken met wat ik presteerde op de fiets. Het is confronterend om voor mezelf te concluderen, maar ik haalde mijn zelfwaardering uit prestaties. Dan maak je je eigenwaarde dus afhankelijk van de prestaties van anderen aan wie je jezelf meet.'

'De balans is iets om scherp op te blijven. Ik haal nog steeds plezier uit diep gaan, alles geven wat je hebt. In 2020 heb ik langs de randen van alle twaalf provincies gefietst, een manier om mijn grenzen te verkennen zonder me te meten aan anderen. Ik had verwacht dat mijn grens bij Overijssel lag, een ronde van 400 km. Maar na deze rit had ik nog daglicht en goesting over, en dus begon ik na te denken of het ook mogelijk was om Gelderland in één dag te fietsen.

'Dat werd de langste rit, 573 km. Dat slaat eigenlijk nergens op, dat vind ik zelf ook hoor. Om half 2 stond ik op, om 2.22 uur zat ik op de fiets. Mijn vriendin stond onderweg op vier punten klaar met eten en drinken. Ik heb genoten van elk moment: de zon zien opkomen langs de IJssel, de babbeltjes onderweg met andere fietsers, mijn vriendin die daar weer stond.

'Maar ook gewoon het simpele gegeven dat ik dit aan het doen was, zonder prestatiedruk te voelen. Ik was aan het toeren, en als het lukte om die 573 km in één dag te volbrengen, dan was dat mooi. Lukte het niet, dan had ik mijn grens bereikt.'