

14 UITDAGENDE TOCHTEN VOOR DE TOERFIETSER MET  
ANEKDOTES, VERHALEN EN TIPS VAN DE PROF

***ERIK DEKKER***



# INHOUD

- 1 OP TRAININGSKAMP IN CALPE**  
Calpe, Spanje | 131 km | totale stijging 2.754 m 6
- 2 TUSSEN WERELDSTAD EN WESTLAND**  
Rotterdam | 118 km 16
- 3 UITWAAIEN IN NOORD-HOLLAND**  
Koog aan de Zaan | 143 km 26
- 4 ONDER DE BLAUWE HEMEL IN HET RIJK VAN NIJMEGEN**  
Nijmegen | 128 km | totale stijging 642 m 38
- 5 PRIMAVERA IN GIRONINGEN**  
Groningen | 147 km 50
- 6 RONDJE OM HET MIDDELPUNT VAN NEDERLAND**  
Utrecht | 148 km | totale stijging 678 m 62
- 7 STOEMPEN IN DE FLEVOPOLDER**  
Lelystad | 130 km 76
- 8 DE ACHT VAN CHAAM**  
Breda | 121 km 86
- 9 ZOMER IN ZEELAND**  
Bergen op Zoom | 151 km 96
- 10 LEKKE BAND IN FRIESLAND**  
Heerenveen | 146 km 104
- 11 EEN 'TRIP DOWN MEMORY LANE'**  
Assen - 126 km 114
- 12 DE POSBANK, KLIMMEN VOOR NIET-KLIMMERS**  
Veenendaal | 154 km | totale stijging 952 m 124
- 13 HOOGVEEN-HOLTERBERG-HOOGVEEN**  
Hoogeveen | 154 km | totale stijging 791 m 134
- 14 SAGAN MOET ERIK DEKKER BELLEN**  
Maastricht | 130 km | totale stijging 1.738 m 146
- 15 BONUSROUTE: PWZ ZUIDENVELD TOUR**  
Dalen | 140 km 158



Boven: **BOVEN OP DE POSBANK**  
Onder: **ROZENBOS**



# ***TOERFIETSER EN TOUR-FIETSER***

Wielrennen is de mooiste sport ter wereld. In geen andere sport komt het publiek zo dicht bij de actie. Toch is de afstand tussen wat het publiek ziet en wat er daadwerkelijk gebeurt in geen enkele andere sport groter. En we willen als publiek juist zo graag weten hoe de koers verloopt. We zoeken naar brokjes informatie als archeologen naar de scherven van een antieke vaas. Hoe meer stukjes, hoe completer onze voorstelling van het geheel.

Erik Dekker reed en won als prof koersen over de hele wereld: van Zweden tot Australië, in Frankrijk natuurlijk en in Nederland. Overal liggen scherfjes voor de wielarcheoloog. Voor dit boek reden we dertien rondes door Nederland en een toetje in de Spaanse zon. Alle routes zijn terug te vinden als GPX-bestand op de website: [anwb.nl/fietstoertochten](http://anwb.nl/fietstoertochten). We fietsten in Drenthe, waar Erik vandaan komt. We hoorden verhalen uit zijn jeugd en hoe hij als jongetje in de Jeugdtour Assen van Joop Zoetemelk droomde. We reden in Limburg, waar Erik de Amstel Gold Race won door Lance Armstrong te kloppen in de sprint. We fietsten door de platte, maar verre van saaie Flevopolder en eindigden in het Spaanse bergland bij Calpe, het favoriete trainingsgebied van bijna het hele profpeloton. En steeds had Erik verhalen paraat uit zijn koersleven. Scherfjes van de vaas.

Sjaak Koote tekende de routes in. Weinig mensen kennen de weg in Nederland beter dan hij. Onderweg vertelde Sjaak eindeloos verhalen over de plaatsen die we passeerden. En telkens slaagde hij erin ons Nederland op zijn mooist voor te schotelen: we fietsten over dijken in rivierenland, reden een rondje om het middelpunt van Nederland, bewonderden de Deltawerken in Zeeland, zagen de prachtige luchten van Hollandse meesters en weidse uitzichten, lege polders, bossen, heide en water in alle soorten en maten.

In dit boek reed de toerfietser samen met de Tour-fietser. Soms had de toerfietser moeite de Tour-fietser bij te houden. Soms moest de Tour-fietser lachen om de rare fratsen van de toerfietser. We wisselden verhalen en ervaringen uit en genoten van de schitterende routes. Ik heb geprobeerd de ervaringen van de oud-prof te combineren met de beleving van de toerfietser. Erik leerde mij veel over de knetterharde sport die wielrennen is en Sjaak leerde me goed om mij heen te kijken in ons prachtige land. Het was een voorrecht om samen met deze twee mannen door Nederland te fietsen.



Boven: **TOM DUMOULIN WON IN 2015 OP DE CUMBRE DEL SOL IN MORAIRA TEN NOORDEN VAN CALPE**  
Onder: **COL DE RATES VANAF TÀRBENA**



# ***OP TRAININGSKAMP IN CALPE***

**H** Het is warm als we uit het vliegtuig stappen. We doen meteen onze dikke winterjassen uit. Op Schiphol was het koud en nat, maar hier in Zuid-Spanje is het aangenaam zacht. De lucht is strakblauw en het is een graad of twintig. Het is half november. Erik, Sjaak en ik zijn bijna aan het einde van onze reis langs Eriks favoriete fietsroutes in Nederland.

In het voorjaar staken we de koppen bij elkaar. Sjaak tekende de routes in. Een rondje Hoogeveen–Holterberg natuurlijk, de streek waar Erik opgroeide; maar ook een Rondje Westland met het NK-parcours in Rotterdam, waar Erik in 2004 Nederlands kampioen werd; Zuid-Limburg want Erik won in 2001 de Amstel Gold Race. Eriks fietsherinneringen liggen verspreid door heel Nederland, maar er moest ook een rondje Calpe in. De Spaanse badplaats even ten noorden van Benidorm is de uitvalsbasis van veel profrenners voor trainingskampen in de winter.

Het achterland is bergachtig. Voor Erik is dat geen probleem. Hoewel hij al meer dan tien jaar geleden stopte als profrenner, is hij nog altijd topfit. Sjaak en ik zijn liefhebbers en we hebben al meerdere Ullrich-winters achter de rug. Wat dat is, een Ullrich-winter? De Duitser Jan Ullrich won in 1997 als 23-jarige de Tour de France en leek voorbestemd de nieuwe Miguel Induráin te worden. Net als de Spanjaard zou hij de Tour jarenlang regeren. Dacht men. Het is er nooit van gekomen. Ullrich hield van het leven en stapte na de winter stevast een paar kilo te zwaar terug op de fiets. ‘Der Jan’ werd vooral bekend als de man die altijd tweede werd achter Lance Armstrong. Steeds maar weer die Ullrich-winter.

Als Erik, Sjaak en ik ons voor het eerst over de kaart buigen om te bepalen welke routes in ons boek moeten komen, zie ik mezelf nog niet zo snel de Puerto de Tudons en de Coll de Rates op fietsen, twee fameuze bergen die in de Spaanse trainingsronde van Erik niet mogen ontbreken. We besluiten daarom het om te draaien: in plaats van een trainingskamp in het voorjaar, wordt het Spaanse rondje onze afsluiter. We gebruiken onze Nederlandse kilometers tussen eind maart en eind oktober als voorbereiding op ons

Spaanse klimavontuur. Tegen die tijd hopen Sjaak en ik de Ullrich-winter uit het lijf te hebben gefietst. En Erik? Die ziet het als een mooie voorbereiding op het veldritseizoen. Na zijn profloopbaan en jaren als ploegleider bij Rabobank is Erik begonnen aan een tweede jeugd. Hij rijdt op de weg, in het veld en op de mountainbike. Ik ben blij als we hem een beetje bij kunnen houden tijdens onze rondjes door Nederland dit jaar.

Inmiddels is het dus zover: Calpe. We hebben alle Nederlandse rondjes gehad, inclusief een tocht met ruim 1700 hoogtemeters in Zuid-Limburg. Dat steekt echter schril af bij de 145 kilometer lange rit met 3100 hoogtemeters die hier in het achterland van Benidorm op ons ligt te wachten. We zijn hier een lang weekend. Zaterdag halen we de fietsen op bij Moraira Cycling, het bedrijf van Jan van Dalen, in de jaren tachtig van de vorige eeuw zelf geen onverdienstelijk wielrenner. Erik kent hem en zijn broer Brady nog uit die tijd. Van Dalen ging na zijn wielloopbaan racefietsen bouwen. Inmiddels woont hij alweer jaren aan de Spaanse Costa Blanca. Een betere wielergids voor dit gebied kun je niet krijgen.

Jan stelt onze fietsen persoonlijk af. Hij geeft ons alle spullen mee die we nodig hebben en vertelt honderduit over alle toprenners die hier in de buurt komen trainen. Zo herinnert hij zich een wat stille Limburgse jongen die hier een paar jaar geleden helemaal in zijn eentje een paar weken in een appartement had gezeten. Die jongen leefde voor zijn vak. In de winter, helemaal alleen, stapte hij iedere dag weer op de fiets. Inmiddels heeft die anonieme jongen van toen onder meer een Giro-overwinning en een wereldtitel tijdrijden op zijn palmares. Zijn naam? Tom Dumoulin. Jan ziet de Limburgse kampioen nog regelmatig tijdens zijn wintertrainingen in Calpe.

We hebben afgesproken dat we onze grote ronde over de Puerto de Tudons en de Coll de Rates op zondag rijden. Erik wil zaterdag zelf een zware duurtraining doen. Sjaak en ik kiezen ervoor rustiger te acclimatiseren. We fietsen van Moraira, een dorpje net ten noorden van Calpe, terug via de relatief vlakke kustweg. We bewonderen de fraaie, kenmerkende Peñon de Ifach, een 332 meter hoge rots die uitsteekt in zee. De rots is vanuit de wijde omtrek te zien. Met een oppervlakte van 45 hectare is dit een van de kleinste natuurreservaten in Europa.

We fietsen door naar Benidorm voor een rondje over het parcours van het WK in 1992. De Italiaan Gianni Bugno werd dat jaar voor de tweede opeenvolgende maal wereldkampioen op de weg. In het rondje van 22 kilometer zit één klim, de Alto de Finestrat. Vanaf zeeniveau gaat het naar 335 meter. Een geleidelijke klim, die nergens boven de tien procent gaat. Sjaak en ik rijden met de handen op het stuur naar boven en terug via Golf Bahia zwieren we relaxt naar beneden. Op naar de boulevard van Calpe. Straks een lekkere paella en een goed glas Spaanse wijn.

Erik heeft de Coll de Rates verkend vandaag.

‘Die lag er weer mooi bij,’ zegt hij.

Sjaak heeft de Coll de Rates ook al eens gereden. Voor mij is het onbekend terrein. Ik ben goed getraind, maar maak me toch een beetje zorgen. Maar natuurlijk wil ik dat niet laten merken.



‘Wij reden vandaag dat klimmetje uit het WK-parcours, de Alto de Finestrat,’ zeg ik. ‘Ik heb nog nooit zo makkelijk gefietst.’

‘Dat is allemaal relatief in wielrennen,’ zegt Erik. Hij vertelt over een trainingskamp dat hij hier ooit had met de Rabobank-ploeg.

## **TRAININGSKAMP CALPE**

**T** ‘Tijdens zo’n trainingskamp in november–december is het altijd een beetje aftasten en dat geldt vooral voor neoprofs. Die kennen hun plek vaak nog niet, weten niet hoe goed ze zijn ten opzichte van de anderen, en dat speelt allemaal mee in je hoofd. Een neoprof heeft natuurlijk wel eens naar de Tour gekeken, dus hij kent de ervaren renners uit de ploeg en hij weet wie er wel en wie er niet kunnen klimmen. Als hij zelf bij de junioren goed bergop reed, kan het wel eens knap tegenvallen. Dan blijkt dat renners die in de Tour altijd met de bus omhoog rijden toch behoorlijk hard gaan bergop. Als een neoprof tijdens zijn eerste trainingskamp bij dat soort jongens moet lossen, kan het behoorlijk aan zijn vertrouwen knagen. Als hij niet eens mee kan met de niet-klimmers, in welke categorie valt hij dan zelf eigenlijk? Daar moet je als jonge renner doorheen.’

‘Ik herinner met dat we Matthé Pronk in de ploeg kregen. Die liet zich niet gek maken. Hij was op zijn eerste trainingskamp niet vooruit te branden, maar hij hield zich precies aan de opgegeven hartslag. Op iedere klim kwam hij ver achter de laatste van de ploeg boven. Het was knap dat hij zich zo gedisciplineerd aan die hartslag hield, want het moet zijn zelfvertrouwen geen goed hebben gedaan. Toen kwam de eerste wedstrijd: Ronde van Mallorca. Daar reed hij opeens de stenen uit de straat. Ongelooflijk. Hij klom met de besten mee de Puig Major op. Hij had daar gewoon het algemeen klassement kunnen winnen. Dat ging uiteindelijk mis door onervarenheid. We zaten met een groep vooruit en hij was virtueel leider. Hij ging zelf achter een aantal ontsnappingen aan. Dat had hij mij moeten laten doen, want nu was hij opgebrand in de finale. Dat is natuurlijk zonde. Hoe goed je bent en hoe goed je bent ten opzichte van anderen, is vaak ongrijpbaar. Pronk heeft dat niveau van toen later nooit meer laten zien.’

‘Tijdens dat trainingskamp liet Pronk zich in ieder geval niet van de wijs brengen. Vaak zie je dat juist andersom. Ik heb veel neoprofs tijdens een trainingskamp in de winter hier in Spanje extreem goed zien rijden. Kevin De Weert bijvoorbeeld, dat was een megatalent. Tegenwoordig is hij bondscoach van België. Die was hier bij ons op zijn eerste trainingskamp als neoprof en hij kwam als eerste boven op de Coll de Rates, veertig seconden voor Michael Boogerd; en dat was de beste klimmer van de ploeg. Die jongen was euforisch. Die dacht natuurlijk: “Als ik Michael Boogerd er hier al zo makkelijk af rijd, kan ik straks in de Tour met de besten mee omhoog.”

‘Iedereen reed daar op zijn hartslag, Kevin zelf ook. Maar hij had een andere test gedaan, waarvan de waarden niet overeenkwamen met die van de rest van de ploeg. Alleen