

# Fietsen voor het kankerfonds



Ruim 2 jaar geleden ben ik met vakantie bij de Mont Ventoux. Tijdens mijn fietstochtje haal ik fietsers in. Direct valt hun wielertenuue op. Wellicht weer een georganiseerde tocht vanuit Nederland. Tijdens de beklimming van de Mont Ventoux, vanuit Sault, haal ik wederom een fietser in. Ook hij heeft zo'n tenuue aan. We komen aan de praat en snel wordt mij duidelijk dat het een tocht is met

als doel: inzamelen van geld voor het kankerfonds (KWF)

Hij is zelf kankerpatiënt (leukemie) en heeft afgelopen week een negatief bericht ontvangen over zijn ziekte. Ik moet even slikken en wordt er stil van. Even later stopt hij bij enkele overige leden uit de groep. Ik fiets door. Bij Chalet Reynard stop ik even om met Marieke (mijn partner) de innerlijke mens weer aan te sterken. Ook daar zitten weer leden van de groep. (stichting Mont Ventoux : GrootVerzetTegenKanker) Ik stap op om naar de top te fietsen en kom weer met een persoon uit de groep te spreken. Het blijkt een bestuurslid te zijn. Liefst zou ik de volgende dag meedoen, maar dat is niet mogelijk.

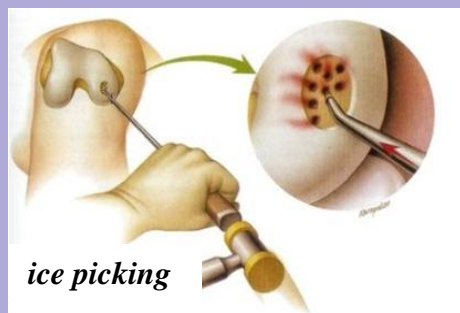
Deze gebeurtenis heeft mij nadien bezig gehouden. Ik wil hieraan meedoen voor mijn zwager Hans, die al 2 jaar kankerpatiënt is. In 2011 zou dit niet kunnen. Andere planning in de periode dat de tocht wordt gehouden. Maar in 2012 wil ik er bij zijn.

Begin 2012 schrijf ik me in voor dit doel, welke op 1 september wordt verreden.

Marieke komt met het idee om de Mont Ventoux te voet te beklimmen. Na enkele dagen twijfelen, schrijft zij zich ook in.

Het trainen en geld inzamelen kan beginnen. Zelf wil ik 3 keer de Mont Ventoux beklimmen, maar ik houd dit nog even voor me. Voor mij vergt de voorbereiding de eerste maanden geen extra aanpassing. 2-3 keer per week ben ik al bezig met spinning. Wel wil ik 5 kilo afvallen. Marieke gaat intensief wandelen volgens een aangereikt schema.

We spreken 21 april 2012. De levenskwaliteit van onze zwager Hans is zodanig slecht dat hij afscheid neemt van het leven. Hij heeft nog 4 mooie jaren gehad zegt hij zelf. Maar nu is het goed geweest. Op 22 april sta ik op om een kopje koffie te zetten en ga hierbij door mijn knie. Kleine verrekking van een aanhechting denk ik. Het blijft echter de hele dag strompelen. De



dag erna is het over, maar al fietsend naar het werk gaat het opnieuw fout. Direct naar huisartsen en fysio's.

Conclusie: mogelijk meniscus probleem.

3 dagen laten wijst de röntgenfoto uit dat een stuk kraakbeen is afgebroken van mijn bovenbeen en in het gewricht lost zit.. De orthoeped geeft aan dat een kijkoperatie incl. een icepicking behandeling noodzakelijk is. Kort gezegd: een lang revalidatie traject.



9 mei volgt de operatie en hier blijkt dat het een behoorlijk stuk kraakbeen is dat is afgebroken (zie foto). Oorzaak is onduidelijk: groeistoornis in mijn jeugd maar waarschijnlijk enkele jaren geleden heftig gestoten. Tijdens de operatie geeft de orthopeed aan dat mogelijk vervolg operaties niet uit te sluiten zijn. In het slechtste geval een halve prothese. Er volgt een rust periode van 6 weken. M.a.w. liggen, zitten, onbelast lopen op krukken en het uitvoeren van lichte oefeningen. Marieke is druk bezig met wandelen en vaak gaat ze beklimmingen maken in het Zuid Limburgse heuvelland. Vaak op Camerig. Ik mag dan in restaurant Buitenlust genieten van het uitzicht en heerlijk weer. Ik zie dan behoorlijk wat fietsers naar boven komen en mijn gedachten gaan uit naar mijn fietsen. 3 keer de Mont Ventoux beklimmen heb ik al direct uit mijn hoofd gezet. Maar gaat het me lukken om 1 keer naar boven te fietsen. De tijd zal het leren. Ik heb

besloten niets geforceerd te doen. Half juni mag ik bij de fysio beginnen. Voornamelijk krachtoefeningen en begin juli mag ik beginnen met 15 minuten te fietsen op de hometrainer. Zonder weerstand te verstaan. Het is half juli als ik de krukken mag wegleggen en ook een tochtje van ½ uur op de racefiets mag maken. De vorderingen lopen gestaag. Het lopen gaat moeilijk, maar dit is ook letterlijk de moeilijkste stap in het revalidatie proces. De fysio geeft eind juli de goedkeuring om te gaan trainen voor het beklimmen van de Mont Ventoux. Maar hier geldt: revalidatie gaat voor prestatie. Het is 24 augustus als we afreizen naar de Mont Ventoux. Marieke is top in vorm, hoewel ze wel haar twijfels heeft of het haar gaat lukken. Ik moet het nog allemaal zien. 3 tochtjes voorafgaand geeft me het gevoel dat het moet lukken. Het is 30 augustus de donderdag voor de tocht van zaterdag 1 september. De weersvoorspellingen zijn voor de komende dagen ronduit slecht. Zaterdag wordt een “super” mistral verwacht. Wellicht kunnen we dus zaterdag niet naar de top van de Mont

Ventoux. Deze voorspellingen geven Meteo Wageningen, welke ook bij ons op de boerderij verblijven. Marieke en Wil (zus) besluiten om vandaag de tocht te gaan maken. Ik zal ze per auto begeleiden. Na 5 uur wandelen, pauze bij Chalet Reynard, bereiken ze in de mist de top. Zij hebben hun doel bereikt. En hun gedachten gaan uit naar Hans. Hopelijk mag ik dit zaterdag volbrengen.



Het is zaterdagmorgen 07:00 uur als ik Marieke en Wil in Bedoin afzet. Ik breng de auto naar Chalet Reynard om nadien per fiets af te dalen naar Bedoin. Bijna beneden aangekomen kom ik de wandelaars tegen. Door de organisatie is al uitgesproken dat we niet verder gaan dan Chalet Reynard. Een goed besluit want het is ijszig koud op de top.

(-3°C bij een hevige mistral) Ik duik een café binnen om me op te warmen. Te ontbijten en te genieten van een stevige kop koffie. We schrijven 08:45 uur en ik zou nog meer dan 1 uur moeten wachten. De start voor de fietsers is namelijk om 10:00 uur. Ik besluit om hier niet op te wachten. Het lijkt me beter, in mijn situatie, om zelfstandig de klim te nemen. De aanloop verloopt goed en na 20 minuten begin ik aan het steile gedeelte. Hier haal ik al de laatste wandelaars in. Marieke en Wil lopen behoorlijk vooraan zo blijkt. Ik vervolg mijn klim. Alles verloopt prima. Alleen de wind gaat steeds meer parten spelen.





Bij Chalet Reynard staan de mensen van de organisatie. Ik ben warm gefietst maar hun gezichten spreekt boekdelen. Koud Koud Koud. Na een korte pauze besluit ik om de afdaling van Sault te nemen om nadien deze beklimming ook nog te doen. Op deze manier heb ik het gevoel dat ik aan mijn prestatie zal voldoen. Na enkele kilometers te zijn gedaald ben ik al volledig verkleumd van de koud. Remmen is bijna niet meer mogelijk. Dus mijn verstand zegt: omkeren. Bij de auto aangekomen zit ik zeker een kwartier mijn lichaam weer op te warmen. Lopend naar Chalet Reynard zie ik Marieke en Wil net aankomen. Warme chocomel en lekkernij maakt weer een beetje mens van me. Maar een nasmaak blijkt. De top is niet bereikt.

Een week later gaan we op herhaling. Marieke loopt in 4 uur naar de top. Dit is een gemiddeld

van ruim 5 km/uur. Heel knap. Ik fiets, samen met Dennis eerst door de Gorges de Nesque om vanuit Sault naar de top te fietsen. Met een pauze bij Chalet Reynard, de energie is helemaal op, bereik ik de top. Geen gemakkelijk beklimming maar het gevoel dat ik de top heb gehaald maakt alles goed.

Met een goed gevoel sluiten we onze vakantie bij de Mont Ventoux af. Met veel dank aan de sponsors: familie – vrienden – kennissen - werkgever (Intertek) Het kankerfonds ook. Marieke en ik hebben samen €2000,- ingezameld. Mijn revalidatie gaat nu een nieuwe fase in. Het goed leren lopen.

Begin oktober is het als ik op de juiste manier een wandeling kan maken van ruim 5 km.

De revalidatie loopt voorspoedig. Ruim 3 maanden voor op het normale schema voor deze kwetsuur.

Kracht oefeningen zal ik nog de gehele winter moeten uitvoeren. De conditie zal ik weer middels spinning op pijl moeten brengen.

Als sportmens lijkt je wereld in elkaar te storten als je zoiets overkomt. Een positieve instelling van jezelf, je directe omgeving en je hulpverleners (fysio's) is heel belangrijk bij de revalidatie. Vaak wil je het gevecht aan gaan **tegen** je lijf. Maar een sporter weet dat je het gevecht aan moet gaan samen **met** je lijf. Hier is een sporter duidelijk in het voordeel. Hij weet als geen ander dat forceren alleen maar tegen je werkt.





Voor meer foto's en informatie zie: [www.TWC-MontVentoux.nl](http://www.TWC-MontVentoux.nl)