

Haastige spoed



Ik zal de rest van het spreekwoord niet onthullen, want die zult u vroeger op school al tot in den treuren gehoord hebben als u weer eens over uw eigen voeten struikelde en een gat in uw kous of broek viel. En we weten ook dat het spreekwoord nog waar is ook. We kunnen ons beter richten op de Zeeuwse leus “Luctor et Emergo”, wat heel vrij vertaald “lukt het vandaag niet, dan lukt het morgen”, betekent. Een uitleg waarmee u gewis zult worstelen, maar waarbij u wel boven zult komen.

En zo is het en daarom wil ik u in deze spinsel tot voorzichtigheid manen. De lente is bijna voorbij, want over 21 dagen begint de zomer. En dan rekenen we er op dat we er dankzij de zonnige dagen die we verwachten, er op uit kunnen en met de gewone fiets, de toerfiets of de elektrische fiets de Bevelandse of andere Zeeuwse fietspaden onveilig kunnen maken om de nodige kilometers te kunnen vreten. We zijn dan niet te houden en ijlen langs 's Heren velden en wegen in een dermate hoog tempo dat we van het landschap weinig of niets zien, waardoor we onderweg af en toe even afstappen om een foto te maken van een mooie weel of kerktoren uitstekend boven het groen in het landschap, zodat we later thuis, onder het genot van een hapje en (alcoholisch) drankje kunnen zien, wat we onder het fietsen gemist hebben, omdat we zo nodig kilometers moesten vreten. Of wellicht moet u wel de Alpe d'Huez of Mont Ventoux beklimmen als toonbeeld dat u nog een echte krasse knar bent en voor geen kleintje vervaard. Dat we u dan op een ontorende wijze te zien krijgen met een voor het bergop fietsen te omvangrijke buik, stramme witte spillebenen en af en toe bijna in een “sur place – stand” vallend, interesseert u dan misschien niet, maar gezond is het allerminst. Zelfs niet als u redelijk tot goed getraind bent. Sporten op zich is gezond, maar topsport is dat niet, voor niemand. Waarom topsport niet gezond is? Het vergt zo veel van het lichaam dat u “op leeftijd zijnde” inspanningen moet verrichten, die niet meer bij uw leeftijd passen, waar uw lijf zich leeftijdsgewijs tegen verzet. U moet dan, om het in sporttermen te zeggen, “heel diep gaan” om deze prestatie te leveren. Eén keer bergop lukt u misschien nog redelijk, maar iedere volgende keer wordt het steeds moeilijker en krijgt uw rikkettikkertje het onnodig en ongewenst hard te verduren. Het moet dan te snel van “boemerdeboemerdeboem”.

Maar niet alleen bergop of bergaf kan gevaar opleveren. Dat gebeurt ook op de vlakke die wij hier in het Zeeuwse of een ander landschap berijden. We gaan er met de fiets op uit met de bedoeling om te genieten van het fietsen zelf, de omgeving en één of meer versnaperingen onderweg. Alleen is de vraag “kunnen we echt genieten?”. Kunnen we er tegen dat anderen ons in gezwinde tred voorbij racen en snel als een stip aan de horizon links of rechts uit ons zicht verdwijnen? Of willen hen koste wat kost bijbenen en achter in de groep aansluiten en proberen het tempo zo lang mogelijk te volgen. Tot we van de zadelpijn, stramme knieën of ademgebrek moeten opgeven en de laatste nog af te leggen 15 kilometer een lijdensweg worden, waarin we zwaar moeten afzien, omdat we de “man met de hamer” niet meer kunnen ontwijken. Ik ga er natuurlijk vanuit dat u “brandschoon” bent en geen gebruik maakt van amfetaminen, epo, anabole steroïden, glenbuterol of andere snoepwaren, die niet van de banden van Red Band, Stophoest of Mars rollen. Dus dat u zich op basis van het eten van alleen biefstuk, meergranenbrood, roggeteunissen en onbespoten groenten per fiets voortbeweegt. Eventueel vult u deze vastenmaaltijden nog aan met driedubbel gedraaide yoghurt dranken, opgeklopte eieren met zemelen en rietsuiker vermengd met ongekookte groenten als rucola, spinazie, bloemkool, boerenkool en Parmezaanse kaas.



Als u dat allemaal niet aan kunt en toch wilt genieten, denk en doe dan Zeeuws: “Lukt het vandaag niet, dan lukt het morgen” en eet dan een boterham met stropieviet, of één met hoofdkaas en een dubbele boterham met spekkaantjes. Wedden dat het dan de andere dag wel lukt? Ik wens u goed fietsweer zonder wind en veel kroegjes onderweg, zodat u voldoende kunt uitrusten en uw grondwaterpeil op peil kunt houden. Om dat te bevorderen heb ik het daarom deze keer ook kort gehouden, zodat u morgen goed uitgerust weer de nodige kilometers kunt vreten.

Augustinus