# Tien uur fietsen, is dat nou nog leuk?

Donderdag 16 augustus 2012 tuften Emiel en ik met de leasebak richting het welbekende Verbier in Zwitserland. Na een voorspoedige reis werden we verwelkomd door Tuindor die al een paar dagen eerder vertrokken was en door Eric, de uitbater van een handjevol Chalets voorzien van garage en fietsenstalling. De avondmaaltijd werd geserveerd door een ingehuurde kok en gezamenlijk genuttigd met nog een aantal andere malloten die ook de Cristalp gingen rijden. Vrijdag met de bike naar Sion om het startnummer op te halen en de fiets te laten keuren. Was nog even spannend want ik had wat speling op mijn DT achternaaf maar volgens de chauvinistische keurmeester hoorde dat erbij. Minder weerstand of zo, mooi verhaal. Op de terugreis hield Tuindor ons lekker uit de wind. We moesten energie sparen voor de volgende dag. Over het bergkammetje de lift genomen om dezelfde reden. Na ‘s avonds de tactiek te hebben doorgenomen bijtijds naar bed.

Tactiek zal je zeggen, geldt dat ook voor de gewone stervelingen? Jazeker, want waar het bij marathons als de Cristalp natuurlijk om draait zijn de foto’s, de rest is bijzaak. De hamvraag is, hoe kom ik zo stoer mogelijk op de foto. Een van de grootste moeilijkheden is om er achter te komen waar de camera’s staan en waar de fotograaf verstopt zit. Er zijn marathons waar met een bord wordt aangegeven dat er een camera aan zit te komen. Mijdt deze marathons, want hier kan natuurlijk iedereen stoer op de foto komen. Om dezelfde reden zijn crosscountry wedstrijden ongeschikt.

Tijdens het inrijden kun je er gemakkelijk achter komen waar de fotograaf staat.

Ik heb voor deze marathon vanwege het stoerheidsgehalte natuurlijk een bril met donkere glazen opgezet. De start was in het schemer om half zeven, dus ik zag helemaal niks en ben het eerste uur eigenlijk op het gehoor en de tast afgegaan. Een keer ben ik van het pad af gereden, maar gelukkig bleef ik in het struikgewas hangen. Zet je bril dan af tot het licht wordt zou je zeggen. Niet doen, je weet nooit of er een fotograaf in de buurt is en dan is het te laat om even snel de bril op te zetten. Ook mijn hartslagmeter was niet af te lezen, later bij het uitlezen bleek ik zo’n 20 slagen in het rood gereden te hebben.

Mocht je de fotograaf in het vizier krijgen, dan begint het spel. Maak niet de beginnersfout om in de camera te kijken. Ik heb zelfs mensen zien zwaaien naar de camera. Onvergeeflijk. Zet alles op alles om op het moment van klikken zo gelikt mogelijk in beeld te komen. Na de foto kun je eventueel uitrusten, of opkrabbelen, al naar gelang hoe de sessie verlopen is. Let op, want vaak staat er na een automatische camera nog een fotograaf met zijn toestel in de aanslag.

Kijk zo geconcentreerd mogelijk voor je uit en laat het er vooral uit zien alsof het allemaal heel gemakkelijk is en of je het heel leuk vindt.

Op deze foto heb ik duidelijk geblunderd doordat je kunt zien dat ik bij 30° en op 2700 hoogtemeters, jawel de beruchte Pas de Lona, naar adem loop te happen. Even een zwak momentje en hier moet nog meer op getraind worden. Dat het nog erger kan zie je aan die renner, nou ja renner, achter mij met zijn hempie open. Nooit met je shirt open rijden. Zorg ook dat je nooit met zo'n pauper in beeld komt, dat ruïneert je hele foto.

Emiel heeft de fotograaf wel bijtijds gespot, hij oogt nog zo fris als een hoentje, alsof hij op een zwoele zomeravond met Michelle aan zijn zijde over de boulevard van Scheveningen flaneert. Hij heeft het zelfs zo georganiseerd dat hij met een sportief chicky in beeld gekomen, geniaal gewoon.

Om niet met een pauper in beeld te komen moet je er simpelweg voor gaan rijden zoals ik hier laat zien.

Emiel heeft dat hier net wat minder handig aangepakt. Die renner links is zojuist klaar met urineren en staat zijn handen af te vegen aan zijn shirtje. Funest voor de foto uiteraard.

Beekjes doen het altijd erg goed. De fotograaf heeft zich zo opgesteld dat het lijkt of de helling er achter heel stijl is. In werkelijkheid is het hooguit zo'n procentje of 40. Vooral de mythe dat er zich onder de waterlijn grote rotsblokken en diepe gaten bevinden moet in stand gehouden worden. Kenners weten dat de gaten nooit dieper zijn dan een halve meter en de kiezels hooguit 30 cm.

Emiel heeft hier helaas een kans laten liggen, hij is teveel met de wedstrijd bezig. Zal ik nog een reepje nemen? Of een banaan? Nog wat drinken? Hoe loopt de track daar verderop? Kom ik nog binnen de tien uur binnen? Hoe staat het met mijn hartslag?

Het is duidelijk te zien dat de foto hierdoor mislukt is. Vergeet niet dat een goede foto zeker 2 a 3 verjaardagen mee gaat, een topfoto wel 5.

Zorg ook altijd dat je schoon in beeld komt. Het is een misverstand dat je er stoerder uitziet als je onder de bagger zit. Het ziet er gewoon niet uit. Zo werd Lars Boom enkele jaren geleden dan wel wereldkampioen veldrijden, leuk meegenomen, dat wel, maar de foto's waren desastreus. Hij zag er uit als een mijnwerker.

Hier zie je welke ondergrond je moet hebben. Het welbekende schotter, bij voorkeur wit of lichtgrijs, dan zie je eventuele vlekken minder.

Soms zijn prutstukken onvermijdelijk. Dan laat je gewoon je snelheid wat zakken zoals Emiel demonstreert, zodat je schoon blijft en toch nog mooi in beeld komt.

Dit plaatje laat zien dat foto's genomen buiten de wedstrijd kansloos zijn. De fotograaf heeft een goede positie gekozen met dat grote rotsblok op de voorgrond. Moet de coureur daar overheen, vraagt je je af? Neen, natuurlijk niet, erachter ligt de track van zeker 30 mm breed. Kun je met mach 3 doorheen. Ook de compositie is perfect met bergen, blauwe lucht en wat groen.

Wat op deze foto ontbreekt is het stuurbordje, het ultieme bewijs van deelname aan een heroïsche wedstrijd. Zorg, kosten wat het kost, voor een laag nummer. Koop officials om, pleeg fraude, lieg, bedrieg, chanteer of neem desnoods een licentie. Emiel heeft hier niet voldoende in geïnvesteerd.

Ook foto's van op zich heftige downhill wedstrijden zijn ongeschikt. Door de fullface helmen zie je geen gelaatsuitdrukkingen. Je kunt meters hoog door de lucht vliegen, salto's maken, backflips, dubbele Rietbergers enzovoort. Zonder zicht op een stoere gelaatsuitdrukking is het een zinloos plaatje geworden.

Na afloop van de fotosessie, oeps, wedstrijd moet ik zeggen natuurlijk, die met miniem verschil door Emiel in zijn voordeel werd beslecht door toch net iets stoerdere foto's, werden we opgevangen door Tuindor, die ons heeft afgeleverd bij onze clubkompanen, die inmiddels waren gearriveerd.

De rest van de week hebben we voornamelijk in de lift gezeten, geluncht, aan het zwembad gelegen en bier gedronken.

Ik wil tot slot mijn dank nog uitbrengen aan het medisch team dat ons er weer bovenop heeft geholpen.

Uiterst links staan de twee patiënten waar het allemaal om draait.

Dan van links naar rechts achteraan:

Dr. Peerke Kortekaas - hoofd Cardiologie
Dr. Mark Verheul - hoofd Anesthesiologie
Dr. Marco de Wit - hoofd Psychiatrie
Dr. Ben Dekker - hoofd Orthopedie
Dr. René van Duin - hoofd Pathologie
Dr. Maurice van Gameren - hoofd Gynaecologie
Dr. Wilko Evers - hoofd Neurologie
Dr. Richard Advocaat - hoofd Dermatologie

Verder op voorgrond:

Dr. Peter Berger - hoofd Endoscopie
Dr. Michel Wuijster - hoofd Urologie

O ja, nog even over de wedstrijd. We waren ruimschoots voor het avondeten binnen.

Dolf Okkerman

Oktober 2012