

COLUMN

Ferdi van Overveld

SPIERKRACHT VOOR DUCHENNE

Bij inschrijving voor Duchenne Heroes ga je eigenlijk drie uitdagingen tegemoet. De sponsorwerving, die ik persoonlijk de belangrijkste uitdaging vind, de voorbereiding en natuurlijk de tocht zelf. Om te tocht zelf goed en veilig te kunnen volbrengen, ontkom je niet aan een goede voorbereiding. Hierbij is het belangrijk dat je meerdere keren een mountainbiketocht hebt gereden van minimaal 100 kilometer. Het is nog beter om dit meerdere dagen achter elkaar te hebben gedaan. Ook is het belangrijk dat je mountainbiketechiek goed op peil is. Die heb ik zelf op peil gekregen door mountainbikeclubs te volgen bij Trentinosport. Voor mijn eigen voorbereiding reisde ik onder andere voor de Shimano Fiets Challenge af naar Vaals. Het belooft een zeer speciale dag te worden, omdat de familie De Ronde (Kim, Steven, Annette en Peter) als supporters mee zouden gaan. Nadat ik familie De Ronde op een nabijgelegen camping opgehaald had, reden wij in een jolige stemming naar Vaals. Voor ik het wist, was het startschot gegeven en begon de tocht van 60 kilometer. Althans, dat dacht ik. Ik reed erg lekker en genoot van het prachtige Limburgse landschap. Helaas bleek na 40 kilometer dat de bordjes voor de tocht van 60 kilometer door onbekenden waren weggehaald, tot grote teleurstelling van mij en de overige deelnemers. "Dan maar

hard naar de finish", dacht ik bij mijzelf. Ik spande al mijn spieren aan en reed met een glimlach op mijn gezicht de berg af met een gemiddelde van 55 kilometer per uur naar de finish. Heerlijk om zo hard te rijden en de wind door je haren te voelen. Bij de finish stonden Kim en Steven mij al toe te juichen. Ik voelde me zeer vereerd dat zij daar stonden en ervoer dit als een heel bijzondere ervaring en alvast een voorproefje op



Duchenne Heroes. Na de finish werd ik door mijn supporters in de watten gelegd en haefde ik nauwelijks nog iets te doen.

"Zullen we naar Vielsalm gaan, zodat je daar kunt trainen?", zei mijn vrouw. Natuurlijk kon ik dit aanbod niet weigeren, want het was een perfecte gelegenheid om op hoogte te

trainen. 's Ochtends vroeg sprong ik in Vielsalm op de fiets en reed de wildernis in. Eerst maar de route van 47 kilometer. Na ongeveer twee uur een lekker technisch parcours te hebben afgelegd, kwam ik weer terug bij het startpunt. "Nou, laten we dan ook maar de route van 35 kilometer er achteraan doen. Dan heb ik een goede training achter de rug." Zo gezegd, zo gedaan. Met enige trots sloot ik de dag af met in totaal 96 kilometer en 1700 hoogtemeters in de benen. Terug op de camping bij de familie De Ronde vertelde ik tegen Peter (de vader van Kim) dat ik een beetje zat met de begeleiding tijdens Duchenne Heroes. Uit het niets begon Peter zijn agenda te raadplegen en beelde hij zijn vriend David Delgado op. Ik hoorde dat Peter vroeg: "Ik ga met Ferdi mee als begeleiding tijdens Duchenne Heroes, ga jij ook weer mee als vrijwilliger?" Hè? Hoorde ik dat nou goed? Snel vroeg ik aan Peter of hij meende wat hij zei. Met een grote glimlach van oor tot oor, knikte Peter en zei: "Ik en David zijn van de partij!" De voorbereidingen voor Duchenne Heroes gaan momenteel goed, de sponsorwerving verloopt zelfs uitstekend. Ik heb als individuele deelnemer momenteel al meer dan 12.000 euro voor Duchenne verzameld!

Ferdi van Overveld
www.mtb4duchenne.nl

