

Thomas Braun gooide het roer om

Ga toch fietsen!

De metamorfose van een dikke veertiger

“’s Ochtends is er de kater. En de spijt. En de excuses. En het zelfbeklag. De zelfhaat. En intussen heb ik de conditie van een dood paard, een lichaam als een zitzak, hoest ik de longen uit mijn lijf en heeft mijn vrouw op gezette tijden een bloedhekel aan me. En werkt mijn zoon, waar ik zoveel van hou, me op mijn zenuwen.”



Eerlijk, vol zelfspot, ontluisterend, optimistisch en zo herkenbaar. Het boek 'Ga toch fietsen!' van journalist Thomas Braun is een onbarmhartige spiegel voor de doorsnee Hollandse veertiger die in zijn 'midlife crisis' zit en langzaam tot het besef komt dat zijn jeugd nu echt voorbij is en zijn toekomst er niet al te rooskleurig uitziet. Van de slanke frivole dertiger is weinig over en het al jaren dreigende overgewicht inclusief bierbuik zijn nu realiteit.

Thomas Braun (44) herkende het zelfdestructieve gedrag waar de alcohol en de sigaretten en het gebrek aan beweging toch zo duidelijk aanwezig waren. "Maar waarom", zo vroeg Braun zich af, "hebben drank en nicotine zo'n enorme aantrekkingskracht op me terwijl ze me alleen maar schade berokkenen. Ik was een dikke, puffende veertiger die bovendien altijd boosaardig deed tegen de mensen waar hij het meest van hield, zijn gezin."

En dan, op 19 december 2009, komt het keerpunt in het leven van Thomas Braun. "Ik had me weer eens voorgenoemen om serieus te

gaan sporten en meldde mij met frisse tegenzin bij de sportschool in mijn woonplaats. "Elke vezel in mijn lichaam zei dat ik hier eigenlijk helemaal niets te zoeken had. Plotseling valt mijn oog op een folder van de sportschool. 'Bormio Bike Challenge' 2009 staat erop. Met de racefiets naar de hoogste toppen van de Italiaanse Dolomieten. Vanaf dat moment verandert mijn leven volkomen. Ik denk: dit heb ik nu altijd al eens willen doen. Ik heb ook altijd wel een vorm van passie gehad voor wielrennen. Eerlijk gezegd nooit om het zelf te doen, maar ik kende mijn klassiekers en mijn helden van de wielersport."

Op die dag, 19 december 2009, stopte Braun acuut met roken. Maar als hij er goed over nadenkt, komt zijn enthousiasme onder druk te staan. "De folder geeft een onbarmhartig beeld van de tocht. De weg slingert zich omhoog naar de eeuwige sneeuw op 2758 meter hoogte. Om even een beeld te krijgen, de 'Alpe d'Huez' is 1860 meter hoog. Een andere, nogal bekende hindernis die getrainde fietsers beklimmen, de 'Mont Ventoux' in de 'Provence', 1912 meter. De berg die ik op de



folder zie, is dus bijna 1000 meter hoger. Als ik er naar kijk, word ik al niet goed. Dit is niks voor mij. Als mijn vrouw thuis de folder ziet, probeert ze me meteen over de streep te halen. Als ik de folder goed lees, zie ik een bon waar ik een soort van intentieverklaring kan invullen dat ik interesse heb om eventueel mee te doen. Die verklaring vul ik in en daarna neem ik direct een biertje”, zo vertelt Braun.

Toch schrijft Thomas zich een paar dagen later in voor de 'Bormio Bike Challenge' en scheidt er over op bij zijn collega's op de redactie van het blad 'Management Team' en stelt voor een weblog te schrijven over zijn belevenissen. Er is dan eigenlijk geen weg meer terug.

“Uiteraard zul je goed getraind moeten zijn om vijf dagen te kunnen fietsen. Voor de komende tijd is het wekelijks 2 à 3 maal trainen: spinning; krachttraining en eventueel mountainbiken. Ben jij er klaar voor?”

Dat stond in de folder maar Thomas Braun is er natuurlijk helemaal niet klaar voor. “Ik had op dat moment een overgewicht van 15 kilo en geen conditie. En ik had slechts zes maanden de tijd om mij voor te bereiden op deze zware toertocht. De moed zank mij direct in de schoenen. Waar was ik aan begonnen?”

Thuis slaat de paniek toe en op dat moment belt ene Hajé Karmerood. “Ik kende hem niet, maar hij was een van de organisatoren van de 'Bormio Bike Challenge' en had mijn contactgegevens via het inschrijfformulier. Hij nodigde mij uit om met hem te trainen. Toen ik de volgende dag Hajé voor het eerste zag, schrok ik even. Wat een oermens! Met een lichaam dat een enorme kracht uitstraalde. Hij had de gespierde broer van Gert-Jan Theunisse kunnen zijn. Lange haren, links en rechts wat tatoeages en een meedogenloos karakter. Hajé werd mijn strijdmakker, hij sleepte me er de maanden daarna doorheen. Samen zaten we uren op de spinfiets en trainden we buiten honderden, nee duizenden kilometers zodat ik goed voorbereid aan de Bike Challenge kon beginnen. En in juni heb ik bergen als de 'Gavia' en 'Stelvio' bedwongen, dat was een ervaring om nooit te vergeten.”

Dankzij de knop die omging en de steun van zijn wielermaten, met een hoofdrol voor zijn makker Hajé, is Thomas Braun veranderd van een vadsige, paffende veertiger in een ander mens die let op wat hij eet, met heel veel plezier sport en ook nog eens een stuk prettiger is geworden in de omgang, vooral voor zijn gezin. “Ik ben gestopt met roken, drink af en toe nog een wijntje en vind het heerlijk om aan sport te doen. En de situatie waarin ik verkeerde voordat ik 'het licht' zag, is natuurlijk ontzettend herkenbaar voor veel mannen van in de veertig, die midden in hun 'midlife crisis' zitten en zijn vastgeroest in slechte gewoonten en onverschilligheid. Misschien dat ze na het lezen van mijn boek ook het roer omgooien.”

Ga toch fietsen! Is een hilarisch relaas vol zelfspot over verslavingen, angsten, relatieproblemen en hoe hard fietsen een antwoord op alles lijkt te zijn. Een inspirerend boek voor hen die de veertig zijn gepasseerd en ook een uitweg zoeken in hun eigen, vastgelopen leven.

Thomas Braun (1966) was jarenlang redacteur/verslaggever voor verschillende publiekstijdschriften. Daarnaast schreef hij columns voor dagbladen, weekblad Panorama, wetenschappelijk magazine Triv' en Management Team. Voor dat laatste blad hield hij ook een weblog bij over zijn leven als 'dikke veertiger'. Ga toch fietsen! is zijn eerste boek. Het boek komt uit in mei van dit jaar.

