



Braun gaat erop en erover en dreigt de verslaggeefster tot een wieltesplakker te declasseren.

Wielrennen
verloste
journalist
Thomas Braun
van drank- en
vraatzucht

GA TOCH FIETSEN!

Thomas Braun beschrijft in *Ga toch fietsen!* hoe hij van een rokende, drinkende, lamlendige bankzitter met overgewicht transformeerde tot een wielrenner die



twee loodzware bergen van de Giro d'Italia trotseerde, de legendarische ronde die zaterdag 7 mei van start gaat. Verslaggeefster Mylène de la Haye trok een sprintje met hem.

TEKST MYLÈNE DE LA HAYE FOTO'S GOFFE STRUIKSMA

Sommige mannen met overgewicht hebben zo'n treurige, gelaten blik. Alsof ze het leven niet onder controle hebben, en met name zichzelf niet, maar er zelf niets aan kunnen doen. Ik ken veel ergere exemplaren dan Thomas Braun, maar ook hij ging vijf jaar geleden, toen hij bij Panorama nog over sport schreef, al wel een beetje richting die categorie. Hij was toen al redelijk vadsig, er was altijd wel wat te klagen, het cynisme was niet van de lucht en hij was vaak net even iets eerder dronken dan z'n collega's tijdens redactie-uitjes (wat bij Panorama best een prestatie is). Toen Thomas ergens anders ging werken, en wij hem enigszins uit het oog verloren, heeft die tendens zich, volgens zijn boek *Ga toch fietsen!* niet alleen voortgezet, maar zelfs zorgwekkende proporties aangenomen. Zo zorgwekkend dat de zwaarlijvige en zwaarmoedige Braun iets extreems moest gaan ondernemen om aan zijn roken-zuipen-vreten drie-eenheid te ontsnappen. Hij ging fietsen. Belachelijk veel fietsen zelfs. En ook omhoog. Twee bergtoppen in Italië waren een halfjaar na zijn bekering niet te machtig voor zijn opgepepte beenspieren. En net als al die andere fietspadpiraten – waardoor je geregeld de berm in wordt gejaagd omdat jij niet net zoals zij 40 kilometer per uur fietst – hulde 'onze' Thomas zich ook in een loeistrak shirt, dito balenknijpersbroek, inclusief zeemleren kruis, en Calimero-helm. Hij ging fietsen voor zijn leven wat, als je zijn boek moet geloven, niet zo bijster veel spannends meer voor hem in petto had.

Drinken in het schuurtje

"Ik weet niet wanneer het precies mis ging bij mij," zegt hij terwijl zijn – godzijdank ongeschoren – benen snelle rondjes draaien in een licht verzet. "De onverschilligheid sloop er bij mij langzaam in. Het was een combinatie van dingen, ik was gewoon ontevreden over een aantal zaken. Niet helemaal happy met mijn baan. Te weinig alleen; ik kreeg last van escapisme. Mijn schuurtje in de tuin was mijn domein. Niemand die daar op me lette. Daar liet ik me ongeremd gaan. Drie jaar lang zat ik daar vrijwel elke dag te roken, te drinken en te vreten. Er is een moment tijdens het drinken dat heel fijn is, maar dat duurt altijd maar heel even; tussen het zesde en zevende biertje ongeveer. Dan voel je je helemaal geweldig en als je daar dan overheen gaat, word je ziek of lamlendig. Vaak ging ik dan in de tuin over m'n nek voordat ik weer het huis inging. En dan die blik van mijn vrouw. Dodelijk."



Recupereren met een blaadje sla. De rookworsten en hamburgers zijn passé - voor Braun.

Naast drinken was er ook te veel eten. Een citaat uit Ga toch Fietsen!: "s Och-tends drie bruine boterhammen. Meestal met hagelslag en chocopasta. Daarbij is het eerder regel dan uitzondering dat ik na het smeren van de boterham het pak hagelslag even aan mijn mond zet en een substantieel deel van de inhoud naar binnen kieper of met mijn mes door de pot chocopasta ga, zoals een ijs-boer zijn schepijs omploegt, en een flinke hap pure chocola naar binnen werk (...). Tussen de middag eet ik vier bruine boterhammen; vaak zit daar een gebakken ei met extra veel kaas op. Later op de dag vinden de gele pakken Bastognekoeken gretig aftrek en is de dropbak in mijn buurt niet veilig. 's Avonds eet ik best gezond maar te veel. Vooral vlees. Een Unox-worst kan ik makkelijk in mijn eentje aan en op één blinde vink kan ik niet leven. Daarbij mag ik na het werk op station Dui-vendrecht graag patat-met als stiekem voorgerecht nemen en zijn bij mij televisiekijken en chips eten onlosmakelijk met elkaar verbonden.'

Vijandig maanlandschap

"Kijk, dat stoplicht gaat op groen, sprint-je trekken?" Thomas ziet er goed uit. De moedeloze blik in zijn ogen heeft plaatsgemaakt voor enthousiasme. Sterker nog, hij praat aan één stuk door terwijl zijn benen alsnog snellere rondjes draaien. "Kom, niet achterblijven," roept hij uitdagend. "'Cirkelzagen' noemen we dit op de sportschool. Je moet niet denken dat ik ineens wielerevan-gel ben geworden, hoor. Je kunt ook een andere sport kiezen en hetzelfde resultaat krijgen. Ik denk wel dat spor-

ten een goede therapie is om je leven weer op de rails te krijgen en weer positief te worden. Voor mij zijn voetballen en wielrennen favoriete sporten. Ik had al heel lang een racefiets in de garage staan en die gebruikte ik dan drie keer in de vijf jaar. Maar dit jaar ga ik de Giro d'Italia, die zaterdag begint, met extra interesse volgen, vooral de etappes die over de Gavia en de Stelvio voeren, respectievelijk 2652 en 2758 meter hoog. Het lijkt me kicken om te kunnen zeggen: ik heb daar ook gefietst. Kinderachtig eigenlijk, hè? Waar wij mannen ons mee bezig houden? We blijven toch gemankeerde kinderen." In feite heeft Thomas Braun nog steeds hetzelfde vluchtgedrag als vroeger, alleen giet hij het nu in een gezond jas-je en is hij er een vrolijker mens door geworden. "Ik weet zeker dat iedereen die samen een huis deelt soms moeite heeft met het feit dat er constant iemand op je lip zit. Veel mensen hebben behoefte uit te breken of een activiteit te zoeken die voor hen alleen is. Ik vind dat in fietsen. Als ik nu over een dijk fiets, wind tegen, mijn eigen muziek op m'n hoofd, helemaal in mijn eigen wereld, ben ik op die plek. En op pad gaan met de mannen van mijn fietsclub heeft hetzelfde effect. Je wilt gewoon even weg van 'die blik' van je partner." In de bergen fietsen beschrijft Thomas als een machtig mooie ervaring. "Het is er hemels mooi en ook angstaanjagend. Eerst dat schitterende groen om je heen en dan, boven de bomengrens, maan-landschap. Grimmig en vijandig. Als fietser sterf je op die berg, maar die pijn ga je fijn vinden. Die pijn is zuiverend. Het is pijn lijden om je daarna goed te

voelen. Je voelt dat je hele lichaam een beurt heeft gehad als je na zo'n gese-lende rit thuis komt. Toen Lance Armstrong een keer antwoord gaf op de vraag waarom hij wielrennen leuk vond zei hij: *Leuk? Ik begrijp de vraag niet zo goed. Ik doe het voor de pijn.* Waarom moeten wij die berg op? Himalaya-beklimmer George Leigh Mallory verwoordde het ooit heel simpel: *Omdat hij er is.* Ha, ha. Geweldig antwoord."

'Nazi's van het fietspad'

Er steekt een vrouw over, telefoon aan haar hoofd, blik op oneindig, en lullen maar. We moeten vol in de remmen. "Kijk, dat bedoel ik," zegt Thomas pissig. "Ziet niks, hoort niks, en wij moeten in de rem." Ja hoor. Het bewijs is daar. De gekleurde helm dragers op dunne bandjes hebben mijn ex-collega gebrain-washt. Ook hij vindt oma's in scootmo-bielen, kletsende vriendinnen, moeders met kinderzitjes nu irritante en vooral traag bewegende obstakels op zijn pad. "Wij willen graag hard gaan," zegt de fiets-padpiraat even later. "Liefst hebben we een lange dijk met weinig verkeer, maar soms moet je door de bebouwde kom." Of het dan te veel gevraagd is om daar waar het kan (op die lange dijk) hard te fietsen en daar waar het niet kan (bin-nen de bebouwde kom) het tempo van de medefietspadgebruikers aan te hou-den, is mijn vraag. Om eraan toe te voe-gen dat Michael Schumacher toch ook niet volle pot over een provinciale weg scheurt en dat wielrenners op die manier solliciteren naar de bijnaam 'nazi's van de fietspaden'. "Nou, nou, dat gaat veel te ver. Ik gedraag me best," zegt Thomas. "Mis-schien moeten snelle wielrenners dezelfde rechten krijgen als brommers. Gebrainwasht ben ik niet bepaald, want om je de waarheid te zeggen voel ik me vaak ook niet zo thuis in het wielere-weldje, waar een enorm haantjesgedrag heerst. Iedereen wil laten zien dat hij beter en sterker is dan die ander. De manier waarop je soms ook wordt inge-haald door zo'n gozer op z'n glimmen-de fietsje. Met zo'n smoel van 'het kost

me helemaal geen moeite om een slak als jij in te halen'. Behoorlijk irritant." O ja, glimmende fietsjes. Daar hebben we het nog niet over gehad. Na lezing van Ga toch fietsen! blijkt dat al die stoere kilometervreterers voordat ze ons op een zondagmorgen voorbij knallen die ochtend extra vroeg zijn opgestaan om hun ros te poetsen totdat ie glimt als de sokken van wijlen Michael Jack-son. Thomas: "In het begin vond ik dat behoorlijk vreemd, al dat gepoets. Ieder-een doet het. Ik nu ook. Het zijn tenslot-te dure, mooie fietsen, dus je wilt dat ze er op hun best uitzien." Over 'op z'n best uitzien' gesproken. Mijn laatste vraag brandt al gedurende de hele rit – inclusief onze lunch bij McDonald's – op mijn lippen: waarom dragen wielrenners in godsnaam zulke libidoverlagende outfits? Kan dat nou niet anders? Zo lang ze op de fiets zitten gaat het nog wel, maar als ze in ganzen-pas een cafeetje binnendribbelen, barst in vrouwegezelschappen op het terras, volkomen terecht, het gegiechel stan-daard los. Thomas: "Je wil niet wapperen dus die shirtjes moeten strak zitten. De eerste keer dat ik buitentraining had, vroeg mijn trainer Hajé aan mij of ik soms ging zeilen. Wielrennerhumor voor: je jasje is te wijd. De zeemleren broek heb je nodig om geen pijn aan je kont te krijgen, de helm voor veiligheid en aero-dynamica en die geschoren benen, tja, daar ligt mijn grens. Dat heb ik één keer geprobeerd, maar dat vind ik echt te veel gedoe." Dank je wel Thomas! ◀

TWEE KEER DE ETNA IN DE GIRO

Zaterdag gaat de 94ste editie van de Giro d'Italia van start. De ronde staat helemaal in het teken van de 150ste verjaardag van de eenwording van Italië. De renners moeten in 21 ritten in totaal 3496 kilometer afleggen. Bovendien staat voor het eerst sinds 1989 de (dubbele) beklimming van de Etna op het programma. De Giro begint op 7 mei in Turijn, de eerste hoofdstad na de eenmaking, met een ploegentijdrit en eindigt op 29 mei met een individuele tijdrit in Milaan. De vorige editie werd gewonnen door de Italiaan Ivan Basso (Liquigas).

'DRIE
JAAR
LANG ZAT
IK VRIJ-
WEL ELKE
AVOND TE
ROKEN,
TE DRIN-
KEN EN TE
VRETEN
IN M'N
SCHUUR'



JOOP
REICHART

Het Huwelijk, Koninginnedag en Frank Sinatra

"Mensen zijn toch net kinderen?" zei m'n vrouw toen we tijdens Het Huwelijk al die lui met hun vlaggetjes en plastic kronen o zo uitbundig zagen wezen. Ja, mijn wereld is het ook niet. Al dat gewauwel over De Jurk en De Kus. Het werden uiteindelijk twee vluchtige kusjes. En dat vond Eva, die daar in Londen als *royaltywatcher* verslag deed, toch een beetje een afknapper. Logisch. Die is Bram gewend. En als je ziet hoe hij in de rechtszaal als een testosterontijger voor Geert tekeer gaat, kan men zich er wel een voorstelling maken van hoe hij Eva zont. Bram vreet zijn Eva bij wijze van spreken al smikkelend en smullend met huid en haar op, onderwijl met één hand friemelend aan de sluiting van haar bh. Kijk, dat is natuurlijk andere koek. Sprookjeshuwelijken? Nogmaals, het is niet mijn ding. Maar als ik diep in mijn hart wél dolgraag naar het bruidspaar had willen zwaaien of helemaal uit m'n dak was gegaan van zo'n enige Kate- en William-mok, had ik mijn vrouw ook gelijk gegeven. Zelfs na jaren blijft het op eieren lopen bij haar. Ik weet namelijk nog hoe zij als lekker, jong, vlot ding voor de allereerste keer bij mij op visite kwam en al die honderden grammofoonplaten van Frank Sinatra zag. Diepe frons. Weg zorgvuldig geregisseerde romantische avond. Ik wilde de kaarsjes al uitblazen, maar toen sprak zij de legendari-sche woorden: "Nou ja, iedere man heeft recht op een afwij-king. Maar bij deze moet het wat mij betreft wel blijven." U begrijpt, vanaf dat moment let ik dus op mijn woorden. Eén onvoorzichtige opmerking over een sierkippenvereniging en m'n koffers staan bij de deur. Een dag na Het Huwelijk was het Koninginnedag. Hoeveel monarchie kan een mens verdragen. Ik heb op 30 april altijd te doen met de Oranjes. Zou nou nooit eens één van die prinsen of prinsessen de avond ervoor een opkomende hoofdpijn of een aanval van diarree voorwenden om van die flauwekul af te zijn? "Nee tante/mamma/schoonmamma, ik kan deze keer écht niet. Ik voel me zóóóó beroerd." Maar ja, Bea kennende, laten ze dat wel uit hun hoofd. Noblesse oblige! Dus hup, weer zo'n oergezellig dagje koekhappen, ringste-ken en de Driekusman dansen in een dorp waar je nog niet dood gevonden wilt worden. Met malle types in oranje uit-dossing die 'Oranje boven' zingen en godsdankbaar zijn voor een slap handje. Van de Roy van Zuydewijn, de nepprins die heel even z'n voet tussen de koninklijke deur had, maar toen als een opdringerige Jehova-getuige werd weggejaagd, hoorde ik ooit dat de prinsen soms stiekem hun middelvinger opsta-ken naar de juichende menigte. Begrijpelijk. Ook zij zullen weleens denken: *mensen? Het zijn net kinderen.*

Joop Reichart REACTIES? MAIL NAAR REDACTIE@PANORAMA.NL