

MOTORRIJDEN IS TOPSPORT

Buitenstaanders hebben vaak geen idee hoe intensief motorrijden is. Je hoort vaak: "Je zit toch de hele dag". Niets is minder waar, je bent echt iedere seconde alert op alles in je omgeving. Die zesde auto voor je die je een voorgevoel geeft dat die iets onverwachts gaat doen. Die zijstraat, dat kind in de verte of dat zebraad waar een oudere dame wil oversteken. Je bent ook nog bezig met navigeren, schakelen, sturen of remmen. En dat allemaal binnen één seconde. Hoe hou je dat de hele dag moeiteloos vol?

Het alert zijn op alles in je omgeving wordt na verloop van tijd een onbewust automatisme. Je ontwikkelt een voorgevoel voor afwijkende situaties. Je leert het normale gedragspatroon van het verkeer te herkennen waardoor het abnormale onmiddellijk opvalt. Daar focus je op, want het abnormale dat gaat ervoor zorgen dat er een onverwachte maar zeer snelle actie van jou wordt verwacht.

Ooit reed ik in Duitsland op de autobaan richting het zuiden, met een kruissnelheid boven de adviessnelheid. Er was niet overdreven veel verkeer en het stroomde lekker door. Heerlijk relaxed meters maken, totdat ik voelde 'effe beetje dimmen', ondanks dat ik daar eigenlijk geen enkele aanleiding toe zag. Dus toch maar even de rechterbaan op en terug naar 130 km/uur. Blijkt een kilometer verder het verkeer voorbij een bocht in de autobaan echt stil te staan. Oef! Zelfs met 130 op de rechterbaan had ik nog alle hens aan dek nodig om tijdig stil te staan. En omdat ik de veilige vluchtstrook onder bereik had, was er ook nog de mogelijkheid om die te gebruiken. Dat was gelukkig niet nodig en ik bracht de motor fatsoenlijk tot stilstand. Om daarna toch even op het randje van de vluchtstrook naast de achterste vrachtwagen te gaan staan, weg uit de staart van de file. Het mag niet, dat weet ik, maar om met mijn motor de staart van een file te zijn met 0,0% kreukelzone; ik dacht het niet! Dus daarna even 50 of 100 meter over de vluchtstrook en toen weer ingevoegd, zodat een aantal auto's en die vrachtwagen voor een veilige marge zorgden. Niet veel later volgde een enorme klap, toen er een vrachtwagen op de staart van de file reed... Tijd om mijn voorgevoel én de engel op mijn schouder te bedanken.

Je ontwikkelt als motorrijder ook een soort radar-ogen. Voor naderend gevaar, maar ook voor snelheidscontroles. Je leert die driepoot of dat zwarte kastje langs de vangrail te zien. En de camera-motor in je spiegel te herkennen. Mensen en auto's op een rare plaats in de verte zijn ook altijd verdacht en dat kastje daar op de brug ook. Mijn 'radar-ogen' hebben me al vaak gered, maar helemaal waterdicht werken ze helaas niet. Dus af en toe word je toch gesnapt, gelukkig nooit met een hele grote overschrijding.

Juist door goed te kijken maak je het motorrijden minder vermoeiend, omdat je minder snel verrast wordt door 'het onverwachte'. Veel rijden en oefenen om goed te kijken heeft ook tot gevolg dat het motorrijden zelf minder vermoeiend wordt, omdat het in je automatische systeem gaat zitten. Naarmate ik grotere en zwaardere motoren ben gaan rijden, blijkt dat je als vrouw toch echt een fysiek nadeel hebt: ik ben

kleiner en ook minder sterk dan de doorsnee mannelijke motorrijder. Aan dat 'kleiner' kan ik niet veel veranderen, maar aan dat 'minder sterk' wel. Dus train ik in de sportschool, om spieren te kweken en lenigheid op te bouwen, ook al is dat na een bepaalde leeftijd echt niet makkelijk. Had ik dat maar eerder opgepakt en er serieuzer mee omgegaan, denk ik nu weleens. Maar ja, als je toen geweten had wat je nu weet...

Nu is het dus vooral gewoon doorzetten en aan de bak. Als ik een reden verzin waarom ik vandaag eigenlijk niet wil sporten, denk ik juist vooral aan het voordeel dat het me brengt op de motor. En zie: daar is de motivatie.

Het voordeel van een fit lichaam is vooral dat het lijf veel minder snel moe wordt. En als je lekker fit bent is het rijden fysiek veel minder inspannend en heb je kracht en lenigheid genoeg om een hele dag te kunnen gooien en smijten met de motor.

Net als mijn Ducati heb ik zelf onderweg ook brandstof en service nodig!

Sporten is ook grenzen verleggen, dus als ik toch bezig ben, dan maar alles voor het maximale resultaat. Net als bij sporten zijn ook op de motor uitdroging en vermoeidheid gevaarlijke tegenstanders.

Beide zorgen ze ervoor dat je je concentratie en je kracht verliest. Maar dit sluipt er langzaam in, vooral als je niet genoeg drinkt of eet gedurende de dag. Als je uiteindelijk merkt dat je lichaam een vochttekort heeft of je vermoeid raakt, dan ben je eigenlijk al te laat. Vroeger kon ik op een broodje, een bak koffie en een flesje water bij de pomp makkelijk een hele dag rijden zonder vermoeid te raken, maar dat lukt mij tegenwoordig echt niet meer. Net als mijn Ducati heb ik zelf onderweg ook brandstof en service nodig! En ik niet alleen: in de motorsport rijden veel coureurs met een camelbak-waterzak op hun rug om tijdens het rijden te kunnen drinken. Ik heb me dus ook maar eens verdiept in de wereld van de sportdranken en de ORS om het verbruikte vocht en de voedingsstoffen onderweg aan te vullen. En voor mij werkt het echt: met tijdig een slokje drinken en wat vaker stoppen voor een broodje, een reep of een sportgel, merk ik dat ik het moeiteloos een hele dag volhoud. Sterker nog: ik houd nu zelfs een berg energie en aandacht over om te genieten van het landschap, van de roffel van de motor en van het motorrijden - of is het motorsport? - zelf!

Julia Fontijn