

eerste keer |

Belgisch kampioene  
Elke Vanhoof leert  
Onze Man bmx'en

“Alleen dat  
vliegen, dat  
durf ik niet”

De eerste keer is altijd een uitdaging. Dat geldt ook voor de medewerkers van Grinta!. In elke editie laten we één van hen proeven van een fietsdiscipline die hij of zij nooit eerder beoefende. Joost Houtman vertrok met enige scepsis richting het bmx-circuit in Zolder.

• TEKST JOOST HOUTMAN • FOTOGRAFIE FRANK BAHNMÜLLER



fietsbroek. Blijkbaar dragen bmx'ers een soort motorcrossbroek en laat me dat nu toevallig niet in mijn kleerkast hebben liggen. Mijn fietshelm heb ik ook niet nodig. Ik krijg een stevige bmx-helm opgezet. Zo één met een mondstuk. Ik lijk wel een motorcrosser. Joël Smets en Stefan Everts achterna! MX featuring Stefan Everts 'Try to beat me'. Het boekenkieboekennummertje doemt ineens in mijn hoofd op... Komaan, Joost, helm op en gefocust blijven. Ik ben deze voormiddag nog naar de tandarts gegaan. Hopelijk maak ik dat uurtje 'suffering for beauty' niet volledig ongedaan met mijn bmx-avontuur.

## > Vestimentair val ik meteen door de mand. Maar ja, weet ik veel. <

De bmx heeft klikpedalen. Veiligheids-halve laat ik die heel los zetten, want ik wil hier zo min mogelijk vallen. Eerst maken we een tochtje naast het parcours. Even de fiets gewoon worden. Hallo! Dit voelt raar. Alsof je zadel kapot is en je niet kan gaan zitten. Want, geloof me, gaan zitten op een bmx is echt een belachelijk idee. Blijkbaar is mijn fiets ook een model te klein. Zo beweert Elke toch. Op de een of andere manier vind ik dat een bijzonder grappige opmerking... Op het parcours is Elke nog maar pas aan haar uitleg begonnen of ik lig er al. Te laat uitgeklikt. Mijn broek al vuil nog voor het echte werk begonnen is. "Na mijn eerste koers was ik zo vuil, en mijn neef trouwens ook, dat ons vader ons samen met onze fietsen achterop de pick-up zwerde", lacht Elke.

## Kaboutersprongetje

Elke, met voorsprong de beste Belgische elite woman, vertelt over de nasleep van de blessure waarmee ze nog een beetje sukkelt. Verkeerd neergekomen op het WK vorig jaar... het zal mij hopelijk niet overkomen. Bij haar val op het WK scheurde ze de kruisband en meniscus van haar linkerknie. "Tot twee keer toe ben ik geopereerd. Nadien moest ik opnieuw leren lopen en mijn knie buigen, dingen die normaal zijn totdat je het opnieuw moet leren!" Mama! "De truc is om snelheid te maken en dan op de helling moet je het volgende doen..." Elke toont me hoe je

**O**p letterlijk die ene druilerige dag in maart maal ik met de wagen menig kilometer af richting Zolder. Niet om met een of andere racecar 'Arme Joe' te gaan naspelen. Of om de 24 uur van Eneco af te haspelen zoals ik in 2009 deed. Dat laatste onzalige idee van de hoofdredacteur heb ik trouwens nog maar net verwerkt. 's Nachts drie uur fietsen... het idee alleen al. Vandaag wacht een nieuwe uitdaging. Vandaag krijgt Rita Van Neygen haar gelijk: "dit is de allereerste keer!". De eerste keer bmx'en.

## Morfologische dommigheid

Bmx? Dan denk ik aan de film E.T. Dan denk ik aan een would be motorcrosser. Dan denk ik aan een basketter op een kabouterfiets. Kortom, dan denk ik aan morfologische dommigheid. Wie verzint nu een fiets waarmee je (wanneer je op het zadel zit) met je knieën jezelf KO mept? Tegelijkertijd denk ik ook aan Leonardo Da Vinci. Aan vliegen. Jezelf de lucht in caprioleren. Want dat is toch waar het in bmx'en om draait: die 'megasprongen'. Naar het schijnt begonnen Ausies Cadel Evans en Robbie McEwen hun carrière in het bmx'en. Wie weet doe ik hier wel trucs op die me ook op de weg van pas kunnen komen. Slinkse bochten pakken à la Cancellera bijvoorbeeld. Of Sven Nysgewijs over obstakels springen. Bmx oftewel Bicycle Motorcross (de x staat voor cross), here I come!

## Gefocust blijven

"Ik ben samen met mijn neefje Senne beginnen bmx'en toen ik acht was. Bij ons in Dessel werd een nieuw BMX-racecircuit geopend. Samen met Senne ben ik meteen lid geworden. Aan

wedstrijden dacht ik nog niet. Gewoon twee keer in de week trainen. Dat volstond. Maar ja, van het een komt het ander. In Aarschot reed ik mijn eerste wedstrijd. Als enige meisje tussen allemaal stoere jongens. Twee keer eindigde ik als laatste en één keer als voorlaatste. Ik weet nog dat de jongen achter mij aan het huilen was!" Aan het woord is Elke Vanhoof. Zij is mijn instructrice vandaag. Wie weet ben ik degene die straks aan het huilen slaat? Elke ademt bmx. Ze is topsporter en wordt superprofessioneel begeleid. Het einddoel? De Olympische Spelen van 2012.

Ik bekijk het parcours. Jawadde, stevige bulten. Ik zie een opdondertje van twaalf naar beneden sjezen en daarna een heerlijke jump maken. Dat moet ik dus ook gaan doen? Ik ben al lang blij dat ik mijn dochters niet heb meegebracht. Mijn ouderlijk gezag zou hier immers een vreselijke knauw kunnen krijgen. Ik ben immers zo houderig dat je makkelijk een boekenkast van mij kan maken. En deze houten klaas zou dan binnen een uurtje moeten kunnen jumpen...? De immer goedlachse Marc Wauters, tegenwoordig de drijvende kracht achter de Limburgse Wielerschool, komt handjes schudden. 'De Soldaat' bezorgde me tien jaar geleden een heerlijke dag toen hij als eerste over de meet bolde in de Tourrit naar Antwerpen. Dat hebben we toen tot in de vroege uurtjes gevierd. Marc waarschuwt me: "Goed gefocust blijven. Niet opzij kijken. 't Is echt niet simpel." Dat belooft.

## Achterop de pick-up

Vestimentair val ik meteen door de mand. Maar ja, weet ik veel. Ik heb het nu niet over het supergestroomlijnde Grinta!-bovenstuk, maar wel over mijn



> Dit voelt raar. Alsof je zadel kapot is en je niet kan gaan zitten <

< Onze Man werkt aan zijn bmx-stijl.

je lichaam moet 'opstuwen' zodat je daarna je 'jump' kan maken. Je moet echt het terrein perfect aanvoelen en dan loopt het perfect. Het moet gezegd, het lukt me vrij aardig. Net snel genoeg om de heuvels op te raken. De pedalen mooi in het midden zodat ze niet tegen de grond komen... Ik vind het best wel leuk. Alleen dat vliegen, dat durf ik niet meteen aan. Het is immers niet alleen springen, maar ook neerkomen en daarna weer verder. Ik focus me op de laatste bult en ja, daar ga ik... toch wel 20 centimeter van de grond. Elke spoort me aan om meer snelheid te maken. Samen vliegen we die laatste bult nog eens op. Man, die vliegt me daar toch echt wel meters de lucht in! Ikzelf forceer een kaboutersprongetje. De foto graaf

schiet in een lachkramp. Wie zong ook alweer 'One day I'll fly away!'

### Evenwichtsstoornissen

Wat volgt geeft nog meer aanleiding tot hilariteit. Starten. Bmx'ers starten op een supersteile helling vanachter een startblok. Dat zakt dan weg en dan schieten de heren en dames bmx'ers weg voor een rondje van om en bij de 40 seconden. Ik bekijk hun starthouding. Perfect surplussen op het zadel en daarna opveren. Elke legt het me piekfijn uit. Ze houdt ook mijn fiets tegen. Eventjes lukt het me. Daarna ondervind ik echter in de praktijk het begrip 'evenwichtsstoornissen'...

Bmx'en lijkt me een combinatie van evenwicht, snelheid, durf en veel tech-



< Elke en haar leerling.

niek. Kortom, grinta! Als een regenbui de initiatie wat dwarsboomt en we onder een afdak schuilen zien we een hoop jonge kereltjes aan het werk. Ze oefenen hun techniek met verschillende spelletjes. Sterk werk! 'Grinden' heet zoiets blijkbaar als ik een van de kerels mag geloven: "Grinden is je bmx-fiets balanceren op een buis of randen van bankjes of zo. Of springen op ledges, stairs... of over een funbox, jumpramps, miniramps, halfpipes en Quarter pipes." Man, man, man, hier heb ik hogere studies voor nodig om dit te begrijpen. Al surplacend doet hij zijn uitleg. Mijn bmx-stijl zal eerder als een behoorlijk intrigerende ingewikkelde freestyle de geschiedenisboeken ingaan. Doe de Houtman! Als ze me hier zo dadelijk vragen om op één wiel te rijden, kunnen ze de Kama Sutra uitbreiden met een fietsstand!



## Het is gemakkelijk

Nagenoeg iedereen heeft als kind leren fietsen en dat volstaat, je leert het nooit meer af. Fietsen vergt geen technische bagage of bijzondere vaardigheden. In tegenstelling tot veel andere sporten is het niet leeftijdsgebonden en hoef je niet eerst een zeker niveau te halen om er plezier aan beleven. Een rustig uitje op de stadsfiets kan voor de gelegheidsporter net zo prettig zijn als een doorgedreven training voor de cyclistrijder.



Banque de La Poste  
Bank van De Post  
*cycling*  
tour

*Door het heuvellandschap  
van het Pays des Collines*

**AFSTANDEN:**

**Cyclo:**

- 35 km Small Tour NIEUW
- 65 km > 3 hellingen
- 104 km > 10 hellingen
- 151 km > 16 hellingen

**MTB:**

- 45 km
- 60 km
- 85 km
- 100 km

07.05.2011  
**Grinta!**  
**CHALLENGE**  
**LA TOURNAY**  
**DOORNIK**  
voor wielertoeristen

[www.bpocyclingtour.be](http://www.bpocyclingtour.be)  
**011 45 99 54**

Bank van De Post  
Bank & Verzekeringen



**DECATHLON**



streekkrant



**Grinta!**

**CYCLOSPRINT**

Nieuwsblad.be

PRESENTED BY

**lotto**

# Wat heeft Joost geleerd?

## les 1

### De wedstrijd

In een wedstrijd op een gesloten parcours gaat het erom het snelst de finish te halen. Zo 'eenvoudig' is het. Je moet zo snel mogelijk, maar ook technisch zo goed mogelijk, over de bulten en door de bochten gaan. Bij de start speelt Joost even vals. Dat balanceren lukt hem toch niet. Hij schiet voorzichtig naar beneden van de startheuvel. Een race duurt normaal gezien tussen de 30 en 40 seconden. Joost doet er makkelijk het driedubbele over.



## les 2

### Snelheid maken

Joost wringt zich over de korte opeenvolgende en onregelmatig aangelegde heuveltjes (rhythm sections) en kombochten. Ja, ondertussen is zijn woordenschat weer wat rijker geworden. Enkele snelheidsduivels vliegen 'm voorbij. Ze maken sprongen van meerdere meters. Hallelujah!



## les 3

### De fiets 'opstuwen'

Joost volgt Elkes tips: snelheid maken en de fiets opstuwen. Een meter voor de top van de heuvel de trappers stilhouden en... duwen. Joost verzamelt alle moed richting die laatste heuvel en ja, daar gaat Dumbo!



## De coach van Joost

Elke heeft sinds augustus vorig jaar een Bloso-contract. En met Chris Jacobs heeft ze een persoonlijke trainer. "Heel tevreden mee, ook met de opvolging van mijn blessure... Heerlijk om van zo nabij gevolgd te worden met trainingsschema's en stages." Dat zal ook nodig zijn, want ze moet nog de nodige punten verzamelen in de Wereldbikers om naar de Olympische Spelen 2012 in Londen te kunnen. De enige vrouwelijke bmx-prof in België heeft er alleszins een fan bij!

## De fiets van Joost

Om even technisch te gaan: de bmx-fiets van Joost was een titaniumframe van JOSH. Vork: Answer Scythe P; cranks: Shimano SLX. Shimano met zijn DX zorgde voor de trappers en Kore voor het stuurblok en zadel. Het stuur is van S&M en de banden zijn van Maxxismakelij. Hoewel het hele bmx-gegeven Joost aanvankelijk toch wat vreemd leek en de fiets blijkbaar net een maatje te klein leek voelde die 'bizarre' tweewieler toch al snel heel vertrouwd aan!



## Volgende keer

Tijdrijden met Stijn Devolder.