

# 'MOET JE KIJKEN, HARTSLAG 40'



OP HEMELVAARTSDAG IS DE KLIMCLASSIC, EEN MOOIE TOERTOCHT DIE GROTENDEELS DOOR DE BELGISCHE VOERSTREEK EN ARDENNEN GAAT. FIETS VERKENDE EEN DEEL VAN DE ROUTE MET PARCOURSBOUWER AART VIERHOUTEN ÉN EEN ECHE KLIMKONING: JOHNNY HOOGERLAND.

TEKST: PIETER VAN DER MEER / FOTO'S: ROBERT VAN WILLIGENBURG

## PASPOORT

**Naam:** Johnny Hoogerland  
**Woonplaats:** Yerseke  
**Geboren:** 13 mei 1983

### Voornaamste prestaties: 2009:

1e eindklassement Driedaagse West Vlaanderen  
12e eindklassement Ronde van Spanje  
5e Ronde van Lombardije

**2010:**  
Bergklassement Ronde van Polen

**2011:**  
4e Brabantse Pijl  
12e Amstel Gold Race

**2012:**  
5e eindklassement Tirenno-Adriatico

**V**oor een klimmer wordt het leven op de fiets pas aangenaam als de weg oploopt. Waar niet-klimmers moeten zwoegen, worden renners als Johnny Hoogerland (1983) in de klim pas wakker. De Vacansoleil-renner voelt zich gewoon lekkerder als hij klimt. En als het lekker warm is. Daarom vertoefde hij voor Milaan-San Remo lang in Spanje, waar hij zon en bergen in overvloed heeft. Terug in Nederland moest hij echt acclimatiseren, met al die vlakke wegen, zegt hij: "Ik reed gisteren in Zeeland even een rondje op het vlakke, en ik moest weer wennen. Ik zit dan voor mijn gevoel heel anders op mijn fiets. Ik beweeg veel meer op mijn zadel. In de klim zit ik een stuk lekkerder."

Drie dagen na *La Primavera* kan Johnny zich in Limburg gemakkelijker aanpassen. Het zonnetje prikt voorzichtig op deze eerste officiële lentedag, en belangrijker nog: Johnny krijgt heuveltjes voorgeschoteld door Aart Vierhouten. Hij heeft het parcours van de KlimClassic in zijn hoofd, met allerlei bekende en onbekende klimmetjes in de Voerstreek. Dat wordt genieten voor Johnny. "Ik vind klimmen echt schitterend. Als ik in Spanje zit en ik weet wat voor mooie route ik ga rijden, kan ik daar echt van genieten. Een training van vijf uur vliegt bij mij dan zo om."

## HARTSLAG 40

Zo lang zitten wij vandaag niet op de fiets. We verkennen met Aart een stuk vanaf de startlocatie aan de rand van

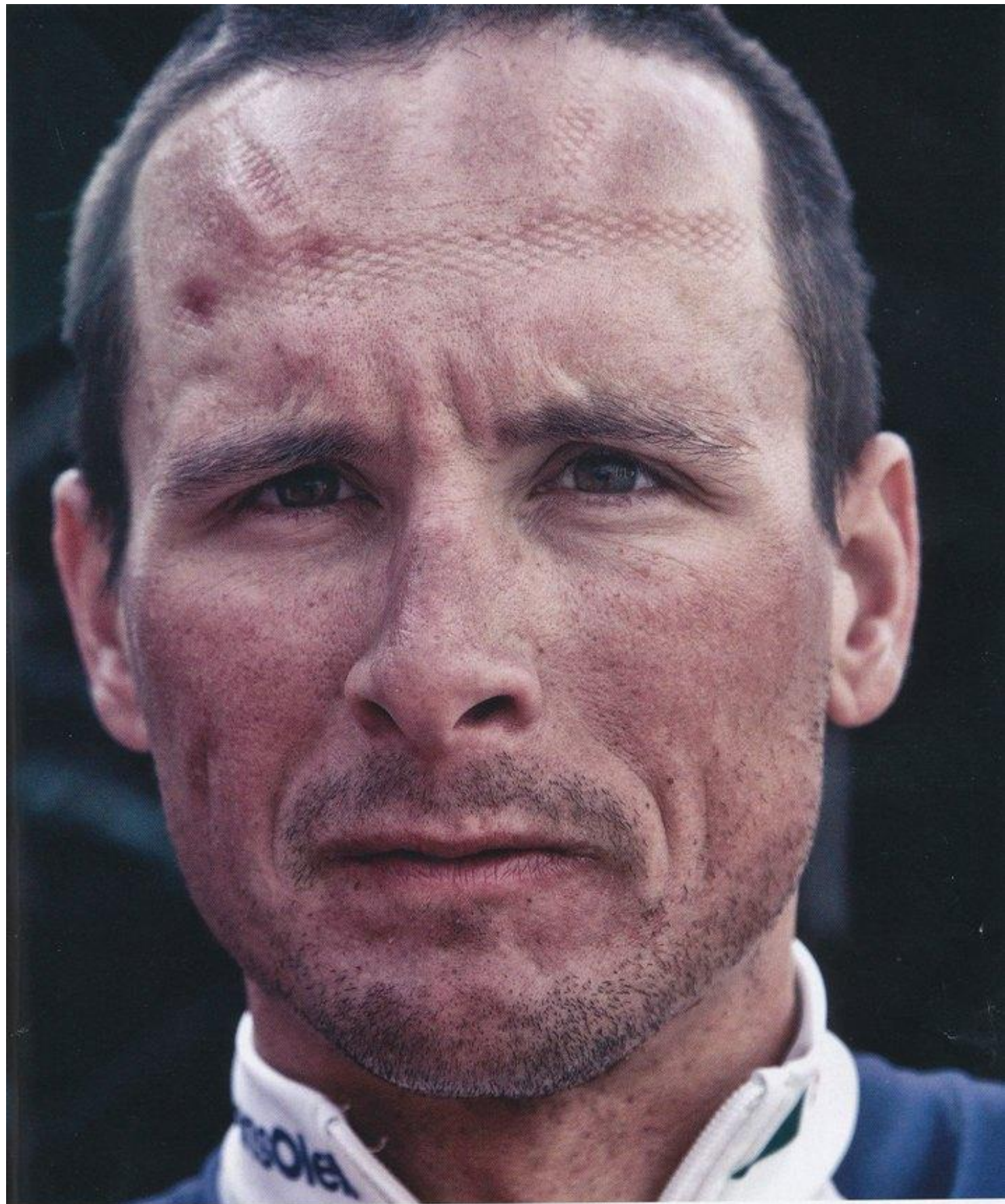
Maastricht. Bij het hotel rijdt Johnny een paar keer heen en weer om te kijken of alles goed zit en draait. Met piepende remblokjes op zijn carbonwielen stopt hij. Als hij even stil staat, bestuderen Aart en Johnny de ergocomputer op het stuur van Johnny's Bianchi. "Moet je kijken, mijn hartslag: 40", zegt Johnny. "Dat geeft aan dat je goed bent", zegt Aart met een grijns.

We weten dus dat we de Zeeuwse Leeuw straks moeten vrezan als zijn hartslag in de klim zal stijgen. Dat is al snel. Via een mooi kronkelend fietspad stuiten we op een fijne klim. Met de handen in de beugels en de ketting op het grote blad zoekt hij langszij. "Ik zie je daar boven wel", zegt hij tegen Aart. Een volgend klimmetje doet hij ook op het grote blad. "Waarom heb ik eigenlijk een binnenblad?", vraagt hij lachend. "In de training doe ik veel op kracht op het grote blad. In de koers doe ik dat minder. Dan heb je ook meer aan het grote verzet als je het nodig hebt om weg te komen."

## GENIETEN

Bij Mesch rijden we vrij ongemerkt België binnen. Tijdens een wat langere klim houdt Johnny zich even in en blijft hij op het zadel. Zijn smalle heupen, die zo kenmerkend zijn voor een echte klimmer, bewegen lichtjes heen en weer. Waar denkt hij eigenlijk aan als hij klimt? "Weinig. In een lange klim kom je op den duur in een bepaald ritme. Ik kan dan wel in een soort trance raken. Als ik daar in Spanje rij, dan ben ik gewoon met dat klimmen ➡➡









Zelfs tijdens de KlimClassic ontcom je straks niet aan vlakke stukken.

bezig. Ik vind dat gaaf." Hoogerland geniet ook van de natuur. "Als je daar dan bergop rijdt en je komt steeds hoger en je ziet het landschap, de vogels... Ja, daar geniet ik wel van. In de wedstrijd, als ik goed rij, kan ik daar ook wel van genieten, maar dan ben je zó bezig met het uiterste van je lichaam te vragen. Als het rustig aan gaat, heb ik nog wel eens een moment dat ik denk: wauw, wat mooi."

koers duurde het lang voor hij dat bergop fietsen kon waarderen. "Een goede vriend van mijn vader had gezegd: je moet Johnny eens in de heuvels laten koersen, kijken hoe dat is. Maar ik werd als een van de eersten gelost. Dus vond ik er helemaal niks aan." Later ging het steeds beter. Bij de Rabobank-juniorenploeg kwam hij met koersen ook in het hooggebergte van Oostenrijk. "Toen reed ik ook al aardige uitslagen, dus dan begin je

## 'ALS JE BERGOP RIJDT EN JE KOMT STEEDS HOGER EN JE ZIET HET LANDSCHAP, DE VOGELS... JA, IK KAN DAAR WEL VAN GENIETEN'

### NIKS AAN

Hier in de Voerstreek kijkt Johnny ook goed om zich heen. Hij geniet van het glooiende gebied, wat een bepaalde rust uitstraalt. Dat heeft hij niet altijd gehad. "Als je jong bent is klimmen nog niet zo leuk, want je kunt het nog niet." De eerste keer dat hij met de fiets in de heuvels reed, kan hij zich nog goed herinneren. "Ik weet nog wel dat ik met mijn vader naar Limburg ging. Toen vond ik dat supergaaf. Ik had het nog nooit gedaan." Maar in de

het vanzelf ook echt leuk te vinden."

Als we boven op het langere klimmetje zijn, vraagt Aart wat Johnny ervan denkt. Hij vindt hem goed te doen. Het was ook niet te verwachten dat hij zwaar onder de indruk zou zijn. "Het vervelende is met deze klim, dat hij geen naam heeft. Dat maakt het soms lastig om in te schatten wat je kunt verwachten", zegt Aart. Johnny denkt dat hoe je je voorbereidt op een klim heel belangrijk is als je lekker omhoog wilt komen. "Als je weet: deze is in het begin lastig en wordt later minder steil, dan is het ook over. Als je dat weet, kun je je daar op instellen en ben je zo boven."

### RUSTIG BLIJVEN

Voor klimmetjes waar je je niet op voor kunt bereiden, geeft Johnny een advies dat hij zelf ook nog wel eens krijgt: rustig blijven. "Je moet in een klim proberen je niet te vergalopperen. Gewoon snel je ritme zoeken. Je kunt beter rustig starten en dan wat opbouwen. Vaak is het zo: als je te hard start en je blaast jezelf helemaal op, dan moet je zo veel power leveren dat je nooit meer in een lekker ritme komt. Dan is er weinig leuks meer aan." Mentale tips zijn dan al te laat, volgens hem. "Als je je jezelf opblaast, wat kun je dan mentaal nog doen? Je ➤➤

### KLIMCLASSIC: MEET JEZELF MET DE PROFS

De KlimClassic (voorheen Steven Rooks Classic) op donderdag 17 mei is een uitdagende toerklassieker, waarbij je de keuze hebt tussen 110 kilometer of 160 kilometer. Ten op zichte van vorig jaar zijn de routes aangepast. Het parcours is nu nog onder voorbehoud, maar Mirjam Langedijk van Mir Sport zegt dat ze de route al redelijk in kaart hebben. "Nagenoeg alle vergunningen zijn binnen." De definitieve route komt binnenkort online op [www.klimclassic.nl](http://www.klimclassic.nl). Wat hetzelfde blijft, is het klimklassement waarvan Fiets de naamgever is. Tijdens de KlimClassic worden op drie cols, met de Redoute, de klimtijden opgenomen en videobeelden gemaakt van je beklimming.

Aan het einde van de rit wordt een klassement opgemaakt voor zowel de 110 als de 160 kilometer in vijf categorieën: prominenten en profs, jongeren onder de 23 jaar, heren 23 tot 49 jaar, Masters 50+ en dames. Het klassement is een uniek onderdeel en geeft jou als klimmer de kans je letterlijk te meten met de profs. De KlimClassic biedt zo nieuwe bollenkoningen de ruimte zich te laten zien.





'Routekaart Armand Haye'

Fiets-reporter Pieter van der Meer met Johnny Hoogerland (midden) en Aart Vierhouten (rechts).

## 'IK BEGIN NOOIT VOLLE BAK AAN DE REDOUTE. ALS JE JE OP DAT EERSTE STUK VERGALOPPEERT, KOM JE NOOIT MEER IN JE RITME'

kunt toch niet harder meer. Je moet gewoon niet bang zijn voor een klim. Je moet het idee hebben: ha, lekker klimmen. En niet: pfff... Ik heb ook wel eens dat ik een rit van zes uur heb en dat ik dan nog één heuvel op moet, terwijl ik al een beetje stuk zit. Dan rij je niet lekker."

### PIEKMOMENTEN

Klimmen in Nederland is volgens hem ook nog eens veel lastiger omdat je hier nooit in een ritme kunt komen. De klimmetjes in de Voerstreek zijn al veel gelijkmatiger. Hij fietst graag in de buurt van Eupen. "De Baraque Michel is bijvoorbeeld een heel mooie klim. Die kun je goed omhoog rijden. Niet supersteil, maar je kunt wel echt een lekker ritme houden. Je hebt daar op de Baraque Michel een hotelletje, Hotel Edelweis, van een Belgische vrouw uit Lommel, daar zit ik wel vaak. Het is daar schitterend. Je hebt daar tussen Malmedy en Sourbodt een klim met een paar haarspeldbochten, echt prachtig." Jammergenoeg zit de Baraque niet in de KlimClassic.

Tussen de Amstel Gold Race en Luik-Bastenaken-Luik traint hij er een paar dagen. Dit jaar staat L-B-L ook weer op zijn lijstje van piekmomenten. De Côte de la Redoute, die ook in de KlimClassic zit, pakt hij dan ook nog mee.

Hij weet precies hoe je dit monsterlijke klimmetje het beste kunt aanpakken: "Ik begin in de koers nooit volle bak aan de Redoute. Het eerste stuk, als je uit dat tunneltje komt, is gelijk zó steil. Als je je daar vergaloppeert, dan kom je nooit meer in je ritme." Hij rijdt daarom het liefst van voren in het peloton. "Op dat eerste stuk kun je er dan even door laten zakken, waardoor je wat energie overhoudt. Dan gaat het naar links en dan wordt het steil. Je hebt dan nog even dat het vlakker wordt en dan krijg je nog dat laatste steile stukje. Als je daar nog een beetje overhoudt, kun je boven weer uitblazen. Je kunt dan beter een tandje lichter rijden, anders is de tank snel leeg."

### TOETJE

Aart wijst ondertussen naar de brug bij Visé, waar we zo dadelijk de Maas over zullen steken. Via een afdaling door Dalhem komen we daar. Na een vlak stuk over de kade komen we bij het toetje van de rit: de Hallembay. Over een brede weg rijden we langzaam en gespannen richting het steile ding. Dan zien we hem als een achtbaan voor ons liggen. Steil tot de laatste meters. Echt een kuitenbijter. Johnny blij natuurlijk. "Lekker klimmetje, toch?"