

# FuturumMag.

het magazine van FuturumShop.nl // sports / inspiration / motivation // editie zomer 2014



**FuturumShop.nl**

Interviews met  
**Laurens ten Dam**  
en **Ellen van Dijk**

Vandaag bestellen,  
**vandaag fietsen**

Beginnen met **triathlon**

Nieuw:  
**Futurum Quality Gear**

**10.000 sportartikelen**  
**van 240 topmerken**

**CYCLING IS OUR PASSION**

*Running & adventure holidays too :)*

## FuturumInterview



*Dream, fight, enjoy!*

# Wereldkampioene tijdrijden Ellen van Dijk over het stellen van doelen

Tekst: John van Ierland, foto: Cor Vos

Om vier minuten over vier op 24 september 2013 in het Italiaanse Toscane, ging Ellen van Dijk van start voor haar 22 kilometer lange rit tegen de tijd. "Als een stoomtrein, als een TGV rijdt ze door de straten van Florence, in een mooie cadans, zwaar verzet, het parcours is op haar lijf geschreven, er zitten geen beklimmingen in." Het zijn woorden die de presentator haar doen vergezellen tot aan de meet. "Maar daar komt Ellen van Dijk, ze heeft haar voorsprong vastgehouden, ze heeft haar voorsprong uitgebreid... Op weg naar de eerste wereldtitel voor Nederland bij het tijdrijden voor de vrouwen na Leontien van Moorsel, prachtig gedaan, niet bezweken onder de favorietenrol."

Ellen van Dijk woont in Amsterdam en is binnen tien minuten de stad uit, inclusief de stoplichten, om op de wegen tussen de groene weiden uit te komen en kilometers te maken voor een nieuwe droom. Het wereldkampioenschap tijdrijden heeft ze binnen, ze bezweek niet onder de grote favorietenrol, maar de blik moet nu weer verlegd worden. Een andere goal binnen het dameswielrennen is het streven. Trainen hoort daarbij, rondom Amsterdam, maar ook ver daarbuiten.

“Ik ben zoveel van huis, vooral naar trainingskampen en koersen, dat ik de omgeving van Amsterdam niet veel vanaf de racefiets zie. Thuis is het vooral pakken van mijn spullen om even later weer naar het vliegveld te gaan om door te reizen naar een plaats waar een basis wordt gelegd voor mijn lijfspreuk *dream, fight en enjoy!* En absoluut ook in die volgorde...”

Je moet een droom hebben, je moet iets na kunnen streven en daar een passie voor ontwikkelen. Dan pas is er die drive om er voor te vechten, hard te trainen en veel, heel veel, te laten staan. Dat doel is de focus daar moet alles voor wijken. Het moet wel gepaard gaan met die positieve passie, als het je gaat tegenstaan dan is het niet het juiste doel. Genieten hoort erbij, van ieder moment...”

***Wat is het leven waard zonder droom, zonder doel, zonder misschien wel hoop!***

“Ik heb dat heel erg, ik moet iets nastreven op de korte en op de lange termijn, ik moet er niet aan denken dat ik iedere morgen op moet staan met de gedachte: ‘Weer een dag, wat zullen we eens gaan doen?’ Na die tijdrit in Florence zijn er nieuwe grote doelen ontstaan zoals de Olympische Spelen in Rio en een aanval op het werelduurrecord. Ik ga daar weer voor, lekker bezig zijn, heerlijk presteren; dat geeft me voldoening, veel voldoening. Uiteraard hoort genieten daarbij, maar eerlijk gezegd vergeet ik dat ook wel eens. Als ik zo enorm gefocust ben dan zie ik even de omgeving niet meer... dat is dan topsport. Soms doe ik bewust even een stapje terug om weer te genieten, anders is het niet op te brengen. Moet je zien wat ik momenteel allemaal beleef, dat is toch geweldig!”

“Wielrennen is de ideale sport om volop te kunnen genieten, niet alleen van de sport maar van alles er omheen. Ik fiets niet in een sporthal tussen vier muren of op een grasveld van honderd meter lang. Nee, ik zie steeds weer nieuwe dingen in andere omgevingen. Geen koers, geen parcours is gelijk aan elkaar en ze voeren je meer dan honderd kilometers door de natuur. Uiteraard is het ook wel eens minder goed weer, oké, maar de overgrote tijd dat ik in de zon fiets vergoedt dat meer dan voldoende. Gek eigenlijk... ik presteer wel veel beter in koud en nat weer, overigens is dat ook veel heroïscher en geeft achteraf een nog grotere voldoening.”

“Iedereen heeft een eigen streven met de fiets, dat van mij is gericht op hard rijden, punten en prijzen pakken, het is mijn baan, ik word ervoor betaald en ik leef er helemaal voor. Voor de toerrijder is het niveau anders maar het streven is er niet

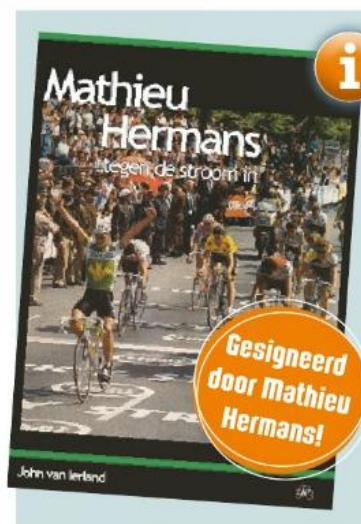
minder om. Ook daar wil je toch zo goed mogelijk voor de dag komen? Uiteraard op dat gewenste niveau, maar daar moet je iets voor doen, daarin moet je investeren. Het komt echt niet vanzelf aanwaaien; van niks komt niks. Het mooiste is als je dat kunt doen met een groepje, als je wat afspraakjes kunt maken... de fitheid en het genieten zullen toenemen. Het is niet anders dan toelevens naar een piek, misschien wel naar een toertocht, en voor mij naar een wedstrijd. Qua trainingsarbeid heb ik daar nog wat problemen mee, ik hou van trainen en daar wil ik ook vol in gaan, maar soms is het beter te doseren. Het ‘toelevens’ ligt bij mij dan ook meer op het mentale vlak. Voorafgaand aan de tijdrit in Florence

ging ik regelmatig naar het parcours om video-opnames te maken en het helemaal te bestuderen. Vervolgens visualiseerde ik in mijn hoofd iedere avond die rit weer en fietste als het

ware de 22 kilometer op de bank. Maanden van tevoren al, ik kon het gewoon dromen; iedere bocht, iedere oneffenheid, het aantal meters van ieder recht stuk, de mogelijke stand van de wind! Op een gegeven moment weet ik alles en dat geeft zoveel vertrouwen, zoveel moraal. Op zo’n manier blijft Florence, het doel, wel in mijn hoofd rond zingen, het enige wat verder bij mij thuis zichtbaar is, is een sleutelhanger en een koelkastmagneet.”

***Een van die nieuwe doelen, op de langere termijn dan wel, is de aanval op het werelduurrecord. In augustus probeert Fabian Cancellara hetzelfde te doen.***

“Ja, dat is mooi, ik volg hem nauwgezet. Ik ben benieuwd hoe hij het gaat aanpakken, wat hij ervoor doet en hoe zijn voorbereiding is. Het is een zware opgave, een uur lang op een baan met minimaal het gemiddelde van iets meer dan 46 kilometer per uur (dat reed Leontien van Moorsel op 1 oktober 2003). Alleen de gedachte aan het aantal rondjes (minimaal 138 stuks) is al zwaar, haast geestdodend, mentaal moet je enorm sterk zijn. Een geweldige uitdaging, maar pas ná de Spelen van Rio. Zo iets moet je in de herfst van je carrière doen; een mooie afsluiter.”



### **Mathieu Hermans tegen de stroom in**

John van Ierland schreef deze verhalende biografie over de Nederlandse sprinter Mathieu Hermans: een verhaal dat leest als een spannend jongensboek en inzicht geeft in het professionele wielrennen in Spaans Baskenland. Met aanvullingen van onder meer Pedro Delgado, Herbert Dijkstra, Erwin Nijboer, Jan Mulder en Mart Smeets.

264 pagina's || € 18,95  
ISBN 978-90-816676-5-4