

# Tourclublid Bertie Braamhaar (72) legt ruim 30.000 fietskilometers af in 2021

**RIJSSEN** - Bertie Braamhaar trapte in 2021 maar liefst 30.029 kilometer weg. Daarmee werd hij niet alleen Kilometervreter van het Jaar, maar sloeg hij ook het record van clubgenoot Wout Klink, 28.513 kilometer, aan gruzelementen. Daarbij moet wel vermeld worden dat Klink de kilometers fietste naast een volledige baan. Braamhaar is de eerste 70-plusser die deze felbegeerde prijs in ontvangst mag nemen.

Braamhaar is z'n hele leven al een duursporter. Voetbal, volleybal, marathons, skeeleren, schaatsen, zwemmen, zelfs waterpolo: elke sport lag hem wel. "Als je fysiek sterk bent kun je geestelijk meer aan", is zijn ervaring. "Sport is afleiding, zorgt voor rust en is goed voor de lijn." Door onder meer artrose was voor Braamhaar niet alle sport meer mogelijk en rond zijn zestigste koos hij voor de fiets. "Dat was eigenlijk de enige sport die voor mij overbleef."

Al fietsend werd hij op een gegeven moment ingehaald door een groepje in blauwgeel tenue gestoken wielrenners. Braamhaar, altijd nog competitief en niet blij dat ie ingehaald werd, sloot zich bij dat groepje aan, en werd lid.

## Kilometervreter van het Jaar

Dat hij zou gaan voor Kilometervreter van het Jaar was toen nog niet aan de orde. Dat idee ontwikkelde zich pas vanaf 2020, toen TCR, in het kader van haar 40-jarig jubileum dat jaar, een fietstocht vanuit Rijssen naar het Zwitserse Anzère plande. Braamhaar wilde daaraan meedoen, ("Wat kan mijn lichaam op 72-jarige leeftijd nog aan?") en besloot het laatste kwartaal van 2019 alvast daarvoor te trainen. In 2020 werden die trainingsritten steeds langer. "Ik kreeg er ook steeds meer plezier in." De langste dagafstand was 327 kilometer, de langste maandafstand in 2020 was 3.434 kilometer. Door corona ging de jubileumtocht overigens niet door, maar voor Bertie Braamhaar ontstond er een ander doel. Met de afstanden van 2020 op de teller besloot hij in 2021 een gooi te doen naar de TCRprijs 'Kilometervreter van het Jaar'. Bijna niemand wist van zijn voornemen. Braamhaar: "Als je op voorhand iedereen vertelt wat je plan is, leg je voor jezelf de onnodig hoog."

Het afgelopen werd bij Tourclub Rijssen niet gefietst in groepsverband en zo legde Braamhaar solo al die kilometers af. Niemand die hem even uit de wind hield. Alleen met de fiets, in de buitenlucht en niet in een sporthal, kwam hij alle weerstypen tegen: zon, wind, regen, sneeuw, hagel, zelfs zandverstuivingen. "Mijn criterium was: inademen door de neus, uitademen door de mond en een cadans, een trapomwenteling per minuut, van 91. De hartslag niet hoger dan 115, later 125."

## Lekkebandenverzekering

Alles deed hij om risico's te vermijden. Hij sloot een lekkebandenverzekering af bij de ANWB, droeg - in verband met de artrose - warme kleding, bivakmuts op, en ook zomers beschermde hij hoofd en ledematen tegen teken. Hij nam vitamine D, de grieprik, coronavaccinaties, de boosterrik en ging in sociale quarantaine; want een week of langer uit de running, hij moest er niet aan denken. "En rust op de keukenvloer. Mijn vrouw Marion vulde vier van de zeven weekdagen in, en ik drie. Die drie dagen, dat waren mijn fietsdagen. Mijn eindmotto was: heel blijven tot en met 31 december."

De routes, zo'n tien verschillende, stelde hij zelf samen. "Geen land ter wereld heeft zo'n prachtig fietspadennet." Hij fietste praktisch alle kilometers op van de hoofdweg gescheiden fietspaden.



Kasseien en klinkerpaden werden vermeden, evenals te hoge bultjes, zoals de Posbak. Artrose maakt dat hobbelige fietspaden en aanzetten voor hoogtes te gevoelig zijn.

De afstanden werden in de loop van het jaar steeds langer. Braamhaar, gedreven door eigen trapkracht, ging als een speer op zijn grijze Sessa. "Nederland is machtig mooi. Alle foto's die je bij het weerbericht op TV ziet, heb ik in het echt gezien." Op zijn routes kwam hij ook veel gedenkplaten tegen. "Van jonge geallieerde soldaten, die vechtend voor onze vrijheid, hier sneuvelden. Dat doet me wat, het raakt me altijd weer."

## Aanrijding

De fietstochten verliepen niet allemaal zonder slag of stoot. Hij kreeg meermalen last van z'n knie. Op 5 november fietste hij op een voorrangsweg, toen een automobilist hem geen voorrang verleende; een aanrijding volgde en Braamhaar liep een schouderblessure op. Door die blessure konden de rest van het jaar de broeksriemen en de rugzak niet meer gedragen worden, dat was te pijnlijk. "Een oplossing was om plastic broedzakken aan de voorkant zo hoog mogelijk vast te maken." Maar zelfs toen fietste hij geen enkele kilometer met tegenzin.

Op Strava, waar zijn afstanden vermeld werden, werd uiteraard gereageerd op het bereikte resultaat. Profwielrenner Robert Gesink, die zelf dat jaar 29.000 kilometer fietste, plaatste een kudo, een duimpje. De laatste 23 kilometers legde hij af op de laatste woensdag van het jaar. Hij werd daarbij vergezeld door TCR-voorzitter Wim Nootboom. De kilometervreter kreeg een warm onthaal van zijn gezinsleden in een met vlaggetjes versierde straat.

Voor de winnaar van 2021 geldt, dat hij in dit nieuwe jaar weer moet leren in de groep te fietsen. Voordeel is dat hij weer uit de wind gehouden wordt.

En voor de Tourclubleden ligt er een nieuwe uitdaging: welke gepensioneerde gaat de 30.000 kilometergrens passeren? Wie durft?

