

Super-opa (79) in actie

'Naar Rome fietsen, geen probleem'

Tekst Evert Visser (www.evertvisser.nl)

Een retourtje Rome, zware bergetappes rijden en lange afstanden fietsen in Nederland. De 79-jarige Cor Martens uit Castricum doet het 'eventjes'. Zelfs na een zware hartoperatie.

Martens zit tijdens het interview in gedachten alweer op zijn tweewieler, ergens in de Pyreneeën bijvoorbeeld. Jarenlang veel fietsen is het geheim van zijn topconditie, zo blijkt. Hij ging vroeger dagelijks met zijn fiets 'te werk' (30 kilometer) en reist sinds zijn VUT-gerechtigde leeftijd op zijn 'stalen ros' gemiddeld vijftienduizend kilometer per jaar. Dat is ruim twaalfhonderd kilometer per maand.

Wat te denken van 'fietstochtjes' van Castricum naar Den Haag (150 kilometer), een rondje IJsselmeer (387 kilometer), een jaarlijks terugkerend 'fietsenkeltje' naar familie in Venray (225 kilometer) en wekelijks naar Heemstede (30 kilometer)?

Martens – een overtuigd katholiek - bezoekt meestal bijbel- en pelgrimsplaatsen via georganiseerde fietsreizen, die twee tot vier weken duren. Prachtig waren voor hem bijvoorbeeld een fietstocht naar Rome en weer terug (150 kilometer per dag) en een 'ritje' van het Zuid-Franse Biarritz naar het Spaanse bedevaartsoord Santiago de Compostella en terug via Lourdes.

Mooi ook waren een fietstocht naar Toscane in Italië en de beklimming van de bekende Col du Tourmalet in de Pyreneeën (2115 m.), de Pourtalet (1794 m.) en Col d'Aubisque (1775 m.). Het zijn bergen waaraan veel jonge mensen zich liever niet wagen. Martens wel, hij wil per sé omhoog.

Vlooien

Martens overnacht onderweg hoofdzakelijk op campings en in het buitenland in gratis noodslaapplaatsen (refugios). 'De ene refugio is een keurige zaal met bedden, in de andere lig ik tussen vlooiën. Dat is vies. Maar ik maak er wel gebruik van.' Hij overnacht zonodig in een bos of tegen een muur van een begraafplaats. 'Gewoon je bedje pakken en gaan liggen.'

Zijn geluksaccommodaties liggen in Israël. 'Wij overnachtten daar in 1996 tijdens een pelgrimstocht in kloosters, scholen, sportzalen en bestuurskamers van kerken en verbleven bij een druivenkwekerij. Dankzij de bekende bisschop Muskens die ons bisschoppelijke stempels gaf, een mooie legitimatie!'

Is Martens een superopa? Zelf vindt hij van niet. 'Ik kan dit gewoon. Ik ben een doorzetter en kan mijzelf gemakkelijk opladen. Ik fiets non-stop een berg op. Ik hijg nooit. Andere mensen wel! En ik heb nooit dorst en heb dus weinig water nodig. Ik stop daarom alleen uit beleefdheid als andere mensen afhaken. Leuk is ook dat ik altijd de oudste fietser van een groep ben, maar niet de minste. Na een rit zeggen mijn jongere ploeggenoten: 'Cor, jij ziet er nog fris uit'. Dat geeft een kick. Het is ook leuk om veel mensen te ontmoeten. En 's avonds met hen lekker een paar wijntjes te drinken.'

Mistralwind

‘Onze held’ kent ook dieptepunten. ‘Ik ga soms gruwelijk de mist in, vooral in het buitenland. Bijvoorbeeld als twee plaatsen dezelfde naam hebben en als ik 's nachts geen snars kan zien. Ik rijd dan zomaar een kilometertje of twintig om. De weg vragen lukt niet, want ik spreek nauwelijks andere talen.

Een minpuntje was ook de beklimming van de Mont Ventoux in Frankrijk. Veel te stijl en de mistralwind was verschrikkelijk. Maar een écht vreselijk moment was in 1996 mijn pelgrimstocht naar Israël. Ik kreeg onderweg keelpijn en hevige steken in mijn borst. ‘Kom op Cor’, riepen mijn fietsmaatjes. Maar Cor kon even niet meer. De pijn werd steeds erger. Ik moest al in België afhaken. Geen idee dat ik vanaf die week vijftien dagen in Rome in een ziekenhuis zou moeten blijven en later in Nederland een zware hartoperatie zou moeten ondergaan: twee bypasses aan de kransslagader’.

Zuurstofpilletje

Volgens de sportman stonden cardiologen destijds voor een groot raadsel omdat hij kort ervoor nog de St. Gotthardt-pas in Italië had beklommen, de hoogste berg van midden-Europa. ‘Ze zeiden: u bent een medisch wonder. Dat kan helemaal niet. Ik ga dus blijkbaar nonchalant met mijn lichaam om. Tot op zekere hoogte, want ik ging in Rome wel naar de dokter. Met tranen in mijn ogen, want dat zou betekenen: einde fietstocht’.

Martens oogt ijzersterk maar ook eigenwijs en onvoorzichtig. ‘Vier weken na die operatie fietste ik alweer met een 'zuurstofpilletje' onder mijn tong. Dat mocht eigenlijk niet, maar het ging prima. En een jaar na de hartoperatie fietste ik 11.000 kilometer en in 2002 13.800 kilometer. Het begin van veel meer.’ Martens wil doorfietsen zolang zijn gezondheid het toelaat. ‘Mijn grootste fietswens? Op tachtigjarige leeftijd de fantastische Col du Tourmalet oversteken; ik heb er nu al zin in.’

<Kader 1>

Familie

De kracht en het doorzettingsvermogen van Martens – voorheen budgetadministrator – is niet erfelijk bepaald. ‘Mijn familieleden voetballen slechts een beetje. Alleen mijn dochter Diane is een 'diehard': zij reed op veertienjarige leeftijd van Castricum naar België en Duitsland en onlangs naar de bergen van Toscane. Niet alleen hoor, maar samen met mij.’ Martens vrouw Beb is trots op haar man, maar maakt zich soms ongerust omdat hij zo lang weg is. Vooral toen er nog geen mobieltjes bestonden en Cor 's nachts met pech niet kon bellen. Ze haalt haar schouders op. 'Alles draait hier om fietsen. Hij kan het echt niet laten.'

<Kader 2>

Fietstips

‘Zorg ervoor dat je goed getraind bent en gebruik een goede fiets met een leren zadel. Zéker géén gel-zadel, want dan krijg je zadelpijn. Ik heb bijvoorbeeld een Koga Miyata-fiets met normaal fietsstuur, smalle banden en spatborden en tassen voor, achter en opzij. Dat is een ‘lucky fiets’. Ik had één keer een kapot spatbordje en soms een lekke band. Sleep niet teveel bagage mee, want dat fietst niet lekker. Het enige zware wat ik meeneem is mijn luchtbed, anders slaap ik niet. Een andere tip: ik maak altijd in mei of juni grote tochten, want dan zijn de nachten niet zo donker. Tot slot: ik ben altijd positief gestemd. Als ik bijvoorbeeld in

Nederland in de regen en in harde tegenwind fiets, dan denk ik: Cor, kom op. Op de terugweg heb je windje mee. Doe je dat niet, dan is er geen redden meer aan.'

<Streamers>

'Slapen, in het bos of bij een begraafplaats'

'Kom op Cor! Maar Cor kon even niet meer'