

10 DAGEN TEGENWIND

DUIZEND KILOMETER
ACHTER EEN BADEEND AAN

IEMKE ROOS





VOORWOORD

Ze stond er de hele dag al.

Een badeendje met een fietshelm op, bidon in de vleugel. Ik had haar van mijn zoon gekregen, toen hij een paar dagen over was uit Frankrijk. "Hier pa. Omdat je naar me toe komt fietsen." Ze stond op een tegeltje dat ik van mijn vrouw kreeg - *Life happens, coffee helps* - op de hoek van mijn bureau. En ik keek er de hele dag overheen, druk met plannen over hoe alles moest samenkomen. Om twee uur 's nachts zag ik het pas: het stond er al. De tocht. De eend. De reden. In badeendformaat, naast mijn koffie.

Het plan was simpel. Duizend kilometer fietsen, van Muiderberg naar Vannes, waar mijn zoon woont. Aankomen, zestig worden, en twee dagen later verschijnt mijn boek. Zoiets verzin je niet. Zo loopt het gewoon, als je ophoudt met duwen.

Maar de echte reden ligt anderhalf jaar terug. Toen hield mijn gehoor er aan één kant mee op, van de ene dag op de andere. Plotsdoofheid, heet dat. Het overkomt duizenden Nederlanders per jaar, en niemand weet precies waarom. Ik moest voor het eerst in jaren écht luisteren. Naar mezelf. Naar die diepere stem die niet zo vaak van zich laat horen. En er was ook het besef van wat horen eigenlijk doet: het brengt je in contact met de wereld, en met elkaar.

Mijn gehoor kwam terug. Dat is lang niet iedereen gegund. Zo'n tweeënhalf miljoen Nederlanders leven met een hoorprobleem - gehoorverlies, tinnitus, en aandoeningen waar je waarschijnlijk nog nooit van hebt gehoord. Meestal onzichtbaar. Want van doof worden ga je niet dood. Maar je sterft wel langzaam, aan het steeds groter wordende isolement.

Dus zocht ik contact met het Oorfonds, de stichting die onderzoek naar al die aandoeningen financiert. Uit die mailwisseling kwam niet alleen een actie, maar ook een zin die de hele tocht is meegefiets: *doof is ongehoord*. Elke dag droeg ik op aan mensen met één aandoening. Elke ochtend deelde ik dertig seconden geluid van de route, onder één motto: laat het niet ongehoord. Zet je geluid aan - als jij niet een van die 2,5 miljoen Nederlanders bent, en nog wél goed kunt horen.

Dit is het verhaal van die tocht. En als er één ding in centraal staat, dan is het tegenwind. Letterlijk: ik heb hem álle dagen gehad. Blijkbaar bestel je, als je in september naar het zuidwesten fietst, tien dagen wind van voren erbij. En figuurlijk: de ooruitval was stevige tegenwind - en voor tweeënhalf miljoen mensen gaat die wind nooit meer liggen.

Maar dit is het gekke, en eigenlijk meteen de hele les: tegenwind bepaalt niet of het een mooie dag wordt. Ik heb tien dagen wind tegen gehad en tien dagen genoten. Tegen de wind in fietsen kost energie - vechten tegen het feit dát het waait kost meer. De wind draait niet omdat jij boos wordt. Dus je stopt met vechten, en je begint met trappen. Meer is het niet. En minder ook niet.

In dit boekje vind je tien dagverslagen, zoals ik ze 's avonds schreef in een hotelkamer of een chambre d'hôtes. De geluiden van onderweg. De cijfers uit de fietscomputer. En de overdenkingen die vanzelf komen als je vijf uur per dag alleen op een fiets zit, achter een badeend aan. Ik heb ze ruw gelaten. Onderweg gedacht is iets anders dan thuis geschreven - en dat hoort zo.

Wil je na het lezen iets doen? Het Oorfonds is te vinden op oorfonds.nl. Maar eerst hoeft je niks. Alleen lezen. En af en toe je geluid aanzetten.

Fietsen dus. Duizend kilometer. Met haar voorop.

Iemke Roos *Vannes, september 2026*

10 DAGEN TEGENWIND



DAG 1

Muiderberg → Hellevoetsluis

122,0 km · 5 u 39 m · gem. 21,6 km/u · +241 m

Vandaag de eerste kilometers. Van Muiderberg naar Hellevoetsluis.

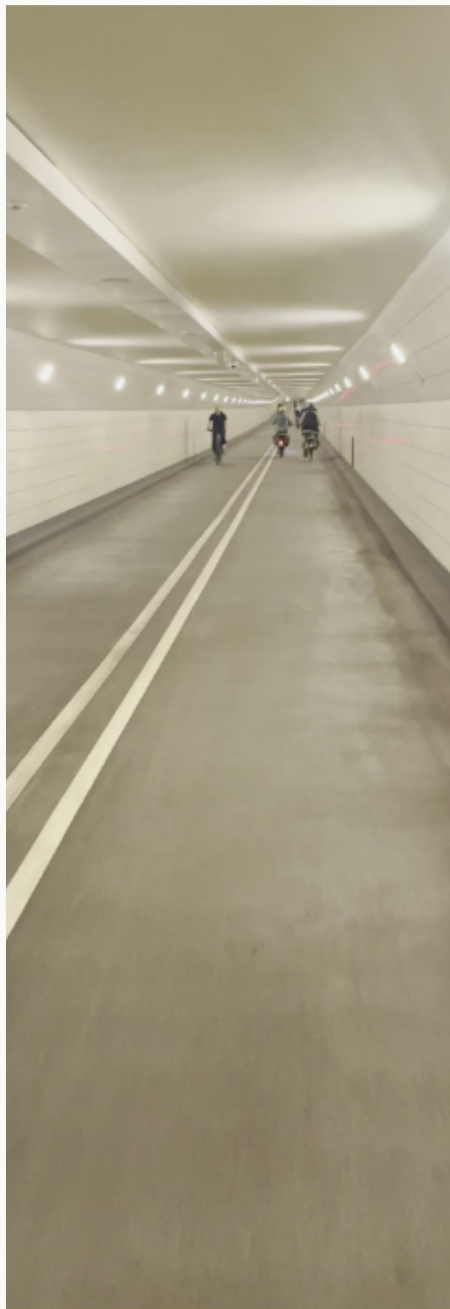
Ik was niet alleen bij vertrek. Er was een dame die video-opnames maakte - al bij me thuis, bij het inpakken van de laatste spullen, dat soort dingen. Buiten stond ook nog een fotograaf. "Is het hier?" vroeg hij. "Waar is de rest?" Hij had zeker een soort sinterklaasoptocht verwacht.

"En nu?" vroeg de cameradame. "Nu neem ik afscheid van mijn vrouw, en dan ga ik," zei ik. We gaven elkaar een innige omhelzing. "Tot in Frankrijk," zei ik nog. En daar ging ik. Het dorp uit. Wat ik zo vaak doe. Maar deze keer was het anders. Ik kon het nog niet goed duiden.

122 kilometer. Zo ver had ik nog nooit gereden op één dag. Maar ja, ik wil de randstad uit. Dus dan maar kijken hoe dat gaat. Het is toch allemaal vlak, in ons kikkerlandje. In Frankrijk staan me nog veel zwaardere uitdagingen te wachten.

Het zou de hele dag zonnig worden, maar bij Gouda toch een dikke bui. Gelukkig kon ik precies toen lunchen, en na de bui weer verder. Dat kwam mooi uit.

DAG 1



Fietsend door de polders en de vele dorpen en buurtjes realiseerde ik me: wat hebben we toch een prachtig land. Ik heb mijn ogen uitgekeken.

Rotterdam was een heel andere belevenis. Ik ging met een lift naar beneden, om vervolgens door een fietstunnel onder de Maas door te rijden. In de lift stond ik met twee jongens op fatbikes. Ze praatten een taal waar ik geen touw aan kon vastknopen. Af en toe Nederlands, af en toe straattaal, af en toe weer iets anders. Boeiend. Ik deed mijn best, maar ik snapte er werkelijk niks van. Wellicht lachten ze mijn badeend uit, die stevig vastgemaakt op mijn spatbord zat. De komende duizend kilometer zou ik achter haar aan fietsen - mijn gekregen fietsbadeend.

Na Rotterdam werden de laatste twintig, dertig kilometers zwaar, mede door de tegenwind. Anyway: ik heb Hellevoet gehaald. Goed eten lukte niet - alleen de pizzeria was open op maandag. Ben benieuwd hoe de benen het morgen doen.

ONDERWEG

Die lift en die tunnel: dat was de Maastunnel, geopend in 1942 en de oudste afgezonken tunnel van Nederland. De houten roltrappen en liften voor fietsers draaien er al ruim tachtig jaar - je daalt er twintig meter mee af, om vervolgens ónder de Nieuwe Maas door te fietsen.

een fontein, ergens tussen Gouda en Rotterdam.

Gewoon water, dat omhooggaat en weer neerkomt. Ik stond er even bij stil - een van de eerste stops van duizend kilometer.

Vanaf vandaag deel ik elke avond een geluid van onderweg. Omdat horen niet vanzelfsprekend is. Voor tweeënhalf miljoen Nederlanders is het dat elke dag niet.

Plotsdoofheid

Vandaag fietste ik voor de mensen met plotsdoofheid. Van de ene dag op de andere doof aan één kant - het overkwam mij anderhalf jaar geleden, en elk jaar duizenden Nederlanders. Niemand weet precies waarom. Daarom steunt het Oorfonds onderzoek hiernaar in het Erasmus MC.

Deze eerste kilometers waren voor jullie. Ik weet hoe stil het kan worden.

122,0

KILOMETER · NIET GEHOORD WORDEN

Niet horen.

Of niet gehoord worden.

Stel je zegt iets tegen iemand. Degene zegt niks terug. Je herhaalt het nog eens. Nog steeds niets. Je voelt de irritatie in je opkomen.

Je wilt reactie. Je wilt gehoord worden. Je voelt vanalles. Niet serieus. Niet genoeg. Niet gehoord. Je wordt er gek van en wil diegene wel slaan.

Maar dan draait diegene zich om.

Sorry. Ik ben doof. Ik kan je niet horen.

Weg is de boosheid en de frustratie.

Nee, nee ik moet sorry zeggen!

Want als diegene je echt niet kan horen is het opeens een heel ander verhaal. Dan is het niet erg ofzo.

Dus het gaat helemaal niet over diegene die jou niet hoort. Het gaat over jezelf. Immers; kan hij je letterlijk niet horen dan is er niks aan de hand.

Jij wil gehoord worden. En als dat niet lukt dan raakt het jou.

Het zijn jouw verhalen. Jouw waterwegen die hier worden aangesproken. Gevolg; red zone.

Onderzoek het eens. Door er over te praten. Met je eend. Of een mens.

De eend zegt niks terug. Maar zorgt er wel voor dat je je eigen gedachten kan horen.

Misschien is dat al genoeg. Om mee te beginnen.

10 DAGEN TEGENWIND



ZUIDWEG

DAG 2

Hellevoetsluis
→ *Sluis*

107,8 km · 5 u 23 m · gem. 20,0 km/u · +229 m

Vandaag van Hellevoetsluis naar Breskens. Althans, dat was het plan. Het werd Sluis. Iets met hotels enzo.

Na de eerste 122 kilometer van gisteren maakte ik me stiekem wat zorgen over vandaag. Ik was aangenaam verrast: de benen deden het prima.

En wat een schitterende natuur, vlak voorbij Hellevoet. Ik zag een roofvogel bidden en eindelijk weer eens een fazant. Het was overweldigend - ik had er tranen van in mijn ogen. Een reiger stond met gespreide vleugels te drogen in de zon. Nog nooit gezien. Ik stopte om een foto te maken, maar toen ik klikte had hij ze alweer dichtgeklapt. Lekker puh, lijkt hij te zeggen op de foto.

Rond Renesse leek half Duitsland op een fiets te zitten. Half september! Een wonderlijke mix van bejaarden, jonge gezinnen en scholieren. Allemaal op de fiets, helm op, en fietsen maar. Sommige types pasten er nauwelijks op. Fijn dat er e-bikes bestaan, zullen we maar zeggen.



En dan de dijken. Indrukwekkend, vooral de Oosterschelde. Maar wat een wind. Constant. Niet aflatend. Tegen, uiteraard. :)

Dat was misschien wel de mooiste les van vandaag. We hebben allemaal weleens tegenwind. Maar ik heb genoten - van de zon, de zee, de natuur en alles onderweg. Óndanks de tegenwind. Als je wind tegen hebt, kun je nog steeds prima genieten. Misschien kom je niet in Breskens en blijf je steken in Middelburg. So what. Stoppen met focussen op het resultaat, stoppen met vechten tegen wat je toch niet kunt veranderen - dat maakt van een winderige dag een memorabele dag.

Tegenwind of niet.

ONDERWEG

De Oosterscheldekering, waar de wind vandaag vrij spel had, is het grootste van alle Deltawerken: negen kilometer lang, met 62 schuiven die alleen dichtgaan als het echt moet. De Amerikaanse vereniging van civiel ingenieurs rekent hem tot de moderne wereldwonderen - en jij fietst er gewoon overheen, met een badeend op je spatbord.

een schelpenpad.

Ik had er vandaag vele.

Niet zo stil als asfalt, niet zo hobbelig als keien. Het knarst. Zacht, maar zeker.

Aanwezig - en toch ook weer niet.

Als tinnitus. Het is er. Dat geluid. Altijd.

Met één verschil: dit geluid houdt op als ik stop met trappen.

Voor twee miljoen Nederlanders stopt het nooit.

Tinnitus

Vandaag fietste ik voor de mensen met tinnitus. Ik ben er zelf één van: ook in mijn oor zit een toon die nooit meer uitgaat. Het UMC Utrecht onderzoekt, met steun van het Oorfonds, wat tinnitus met je doet - en wat helpt om ermee te leven.

Deze kilometers waren voor jullie - en voor de stilte die jullie zo missen.

107,8

KILOMETER · DE OCHTENDEN

Het moeilijkste zijn de ochtenden.

Ik kijk naar buiten. Het schemert nog. Ik check de temperatuur. 11 graden. Ik heb weer een hoop kilometers te gaan. Zal het koud zijn. Moet ik een zonnebril op.

Heb ik genoeg water. Eten. Kan ik wel ergens stoppen voor de lunch.

Allemaal vragen. Onzekerheden.

Red zone.

Want ik weet ook dat als ik eenmaal op de fiets zit, dan ruik ik de natuur. Ik zie de mooie plekjes. Ik hoor de vogels. Ik geniet. Warm word ik vanzelf. En stops zijn er altijd. Ik ga niet de onbewoonde wereld in.

Het is het onbekende. Het onzekere die de mind niet fijn vindt.

Beter kan het blijven zoals het was.

Dat voelt zekerder. Vertrouwder.

Maar die zekerheid en vertrouwen is maar een verhaal. Je mind probeert je te beschermen tegen iets wat er niet is.

Het is juist de nieuwe ervaring en de nieuwe omgeving die je zal inspireren. En vanavond zal ik moe en voldaan op een andere plek zijn.

De ochtend is het zwaarst. Terwijl ik uitgerust ben. De avond het fijnst terwijl je moe bent.

*Laat je niet vastzetten door verhalen.
Maar doe wat je drijft.*



10 DAGEN TEGENWIND

DAG 3

Sluis
→ *Bailleul*

101,4 km · 4 u 59 m · gem. 20,3 km/u · +388 m

Vandaag door België. Ik reed erin voordat ik er erg in had. Langs een heel lang kanaal, dat voor mijn gevoel ongeveer uitkwam in Brugge.

Langs dat kanaal een apart gezicht: Engelse vissers. Hele tentenkampen, donkergroen. Het leek wel of de geallieerden het Europese continent weer hadden bereikt - met hengels dit keer. Maar eerlijk: waarom zou je met je Engelse busje vol gear de oversteek maken om vervolgens in een Belgisch kanaal te gaan vissen?

Toen Brugge. Oh my. Wat prachtig. Was er nog nooit geweest (sorry...), maar wát prachtig.

Na Brugge het Vlaamse platteland. En - believe it or not - een fietssnelweg naar Ieper. Ik was fietser 251 die de snelweg vandaag gebruikte. Waarvan akte.

In Ieper de tweede verrassing van de dag: weer zo'n prachtige plaats. Hier kom ik zeker nog eens terug.

Na Ieper veranderde het landschap langzaam. Glooiender. Geen vaarten meer. Wel zonnebloemen.



En ergens daar kwam ik erachter dat mijn grap over de Engelse geallieerden misschien niet zo passend was. Ik reed door een gebied waar heel veel Engelsen zijn gesneuveld in de Eerste Wereldoorlog. Voor onze vrijheid. Laat ze maar lekker komen vissen, hoor. Brexit of niet.

Op naar de Franse grens, na de eerste echte klim. Zo stond ik nog in de Hillemolenstraat, en een paar stappen verder stond het eerste Franse bord. Meteen zo eentje met alles wat er níét mag. Geen welkom, geen bienvenue. Niks. Kortom: Frankrijk.

Vlak over de grens ligt Bailleul, de slaapplek voor vannacht.

Ruim 101 kilometer vandaag. Op naar de Franse supermarkt, voor water en boodschappen.

ONDERWEG

In Ieper, waar de route vandaag doorheen liep, klinkt elke avond om acht uur de Last Post onder de Menenpoort - ter ere van de gesneuvelden van de Eerste Wereldoorlog. Elke avond, sinds 1928, alleen onderbroken door de Tweede Wereldoorlog. Een stad die al bijna honderd jaar dagelijks een geluid laat klinken voor wie het niet meer horen kan.

een blaffende hond.

Hij schrok van mij, ik van hem. Even schrikken - en dan weer door.

Voor mensen met hyperacusis werkt het zo niet.

Voor hen is gewoon geluid te hard. Een deur. Een stem. Bestek op een bord. Een hond.

Geluid dat voor jou niks is, doet bij hen pijn. De hele dag.

Vandaag fietste ik voor hen.

Hyperacusis

Vandaag fietste ik voor de mensen met hyperacusis. Zij slaan over wat voor anderen juist gezellig is: feestjes, restaurants, verjaardagen - omdat de wereld voor hen altijd te luid staat. En de omgeving ziet er niets van; "stel je niet zo aan" is snel gezegd.

Deze kilometers, met alleen de wind erbij, waren voor jullie.

101,4

KILOMETER · GRENZEN

Vandaag de grens over. Niet alleen twee keer een land - België en Frankrijk - maar ook een andere taal. Een andere cultuur. En het was letterlijk één stap.

Eén stap. En je gaat over een grens.

Dat gebeurt velen. Mij inclusief.

Jammer dat je nooit weet welke stap het is. Anders zou je die wellicht niet zetten.

Maar vandaag leerde ik dat grenzen bedacht zijn. Een concept. De weg veranderde vandaag twee keer letterlijk niet. Het landschap ook niet. Wel de taal. De cultuur. De winkels.

Dat zijn allemaal door ons gecreëerde grenzen.

Ik dacht - en denk vaak nog steeds - dat ik dit niet kan. Dat er een grens is. En misschien komt ie ook wel. Ergens de komende dagen. Misschien ook niet.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren. Dat ik Vannes niet haal. So what? Dan neem ik de trein.

Het gaat om het proces. Van het genieten. En het afzien. Elke kilometer. Het beleven. Kortom: de rit zelf.

En natuurlijk wil ik Vannes halen. En natuurlijk zal ik mijn grenzen overschrijden.

*Maar besef: grenzen zijn een menselijk concept.
Die het waard zijn om over te steken.*

10 DAGEN TEGENWIND

DAG 4

Bailleul
→ *Hesdin*

83,6 km · 4 u 17 m · gem. 19,5 km/u · +457 m

Vandaag staat Hesdin op de planning. Iets minder ver dan de eerdere dagen, maar wel met een fikse klim - en na drie dagen van dik honderd kilometer leek dat een prima plan.

Onderweg: tegenwind (standaard inmiddels) en fikse regen. Ik ben blij met mijn regenpak.

Het wordt een lange dag.

Dwars door de campagne van de Pas-de-Calais. Boerenweggetjes. Slecht. Soms asfalt, soms grind, of een combinatie van beide. Gaten en scheuren zijn l'habitude - net als de laag stront en modder die samen een soort voegen vormen voor het wegdek.

En dan opeens, tussen de knollen en de aardappelvelden, iets heel anders: bamboe.

En niet zo'n beetje ook. Kilometers fiets ik langs dichtbegroeide, enorme akkers vol bamboe. Ruisend en zuchtend onder de niet-aflatende wind.

Tja. De bamboeschuttinkjes van de Gamma moeten natuurlijk érgens vandaan komen. Nou: dus niet uit een tropisch land. Gewoon uit de klei van Noord-Frankrijk.

Ik moest me inhouden om niet even een plasje te doen tegen dat bamboe. Dat wilde ik de toekomstige Gamma-koper niet aandoen.

Om elf uur een koffietje in een Frans café, tegenover de kerk. Uiteraard. Ik ben de enige aan de koffie en duidelijk de jongste - de rest drinkt gewoon al lekker een roseetje en leest de krant. Elke bezoeker die binnenkomt geeft me een hand. Bonjour! Alsof ik hier al jaren kom.

Daarna het zwaarste stuk van vandaag: glooiende heuvels en hoogtemeters. O, en de regen deed lekker mee. Regen én wind. Heerlijk.

Toen het even te erg werd, kon ik schuilen bij een hondenschool. Althans, dat schijnt het te zijn - er was geen ziel te bekennen, echt in the middle of nowhere.

Onderweg nog water halen, want dat was op. De lokale buurtwinkel bood de oplossing. "Vous êtes bien équipé," zei de man achter de toonbank - die volstond met een krat verse uien en lotto-kaartjes - nadat hij mijn regenoutfit had bewonderd.

Tja. Dat is ook zo. Want ik ben droog gebleven.

Hopen op beter weer morgen, als ik Hesdin weer verlaat, op weg naar Dieppe.





ONDERWEG

de commerciële afdeling

Onderweg zie je ze overal staan: jesusbeelden aan het kruis. Op elke hoek, bij wijze van spreken - en in de Pas-de-Calais meer dan waar dan ook. Ik begon ze te herkennen, de sculpturen. En dan zit je op de fiets, en krijg je van die gekke ideeën.

Er is dus kennelijk een fabriek die Jezus-aan-het-kruisbeelden maakt. Heeft die een website? Ga je langs in een showroom om er één uit te kiezen? Is er concurrentie, of is het een monopolie? En hoe werkt dat, als je daar de commerciële afdeling runt? Ga je langs bij gemeentes om te zeggen dat je onderweg een mooi plekje hebt gezien waar er nog wel eentje past? Hebben ze targets? Is er data per arrondissement? Loopt er eentje achter - en wat doe je daar dan aan?

Nou, dat soort dingen dus. Vijf uur per dag alleen op een fiets.

(Zulke wegkruisen beten trouwens calvaires - en verderop, in Bretagne, zijn ze er nog beroemder om.)

bamboe in de wind, ergens in Noord-Frankrijk.

Wind kan hard klinken. In je oor op de fiets. Op de veerboot bij Vlissingen. De hele dag duwt hij en blaast hij.

Maar dezelfde wind, door een bamboeveld, klinkt ineens zacht. Ruisend. Zwoel, bijna.

Zelfde wind. Ander geluid.

Het ligt er maar net aan wat hij onderweg tegenkomt.

Ziekte van Ménière

Vandaag fietste ik voor de mensen met de ziekte van Ménière. Aanvallen van draaiduizeligheid, gehoorverlies en oorsuizen tegelijk - je wereld tolt letterlijk, en je weet nooit wanneer de volgende komt. Vandaag draaide ik de pedalen rond, in plaats van dat alles om mij draaide.

Deze kilometers waren voor jullie.

83,6

KILOMETER · HET LEVEN IS NIET TEGEN JE

Vandaag alweer dag 4 van mijn tocht.

Ik voel me goed.

Er zal een nieuw soort ritme ontstaan.

Fietsen. Eten. Socials. Slapen. Fietsen.

En ergens daar tussendoor de bewustwordingen.

Gisteren bijvoorbeeld.

Een vrouwtje op social had het over het algoritme van Meta.

Die werkt niet tegen je. Dat is niet iets wat je moet verslaan.

Maar iets wat voor je werkt.

Tuurlijk, dat is ook zo.

En dat geldt ook voor het leven.

Hoe kan het leven tegen je zijn?

Alsof alles met elkaar heeft besloten; vandaag zijn we tegen jou.

En waarom? Omdat je iets niet hebt gedaan? Of juist wel?

Welnee. Grote onzin.

De enige die tegen het leven in werkt ben je zelf. Door je overtuigingen. En je "zie je wel" als het gebeurt.

DE OVERDENKING · VERVOLG

Maar het leven is het leven. De dingen gaan zoals ze gaan. De zon komt op. De zonnebloemen groeien.

De hond blaft. De regen valt.

Niets wat jij doet of niet doet gaat daar enige invloed op hebben.

Waar heb je wel invloed op?

Het enige dat ik kan doen is trappen. Genieten. Mooie filmpjes maken. Momenten delen. Verhalen schrijven. En dan wordt vanzelf wel duidelijk hoe de volgende stap er uit ziet.

10 DAGEN TEGENWIND



DAG 5

Hesdin
→ *Dieppe*

101,6 km · 4 u 58 m · gem. 20,5 km/u · +792 m

Hesdin laat ik achter me. Best een leuk plaatsje: hele aardige mensen, goed gegeten.

Vandaag staat Dieppe op de navigatie. Ruim honderd kilometer.

Het begint meteen goed, met flinke heuvels. De beentjes kunnen direct aan de bak.

Deze kant van de Pas-de-Calais - of ben ik inmiddels al ergens anders? - is glooiender. Mooier ook. Schoner, lijkt het, met veel vrijstaande huizen en nette tuintjes. Een omaatje in haar pyjama in de deuropening, in het eerste zonnetje. Kan ook komen doordat de wind er even niet was en de zon zich af en toe liet zien - dan ziet alles er meteen anders uit.

Om elf uur ging de wind overigens weer aan. De stilte was van korte duur.

Opeens schrik ik op: vlak voor me schieten twee herten over de weg, via een akker een bos in. Het ging zo snel dat ik geen tijd had om het vast te leggen.

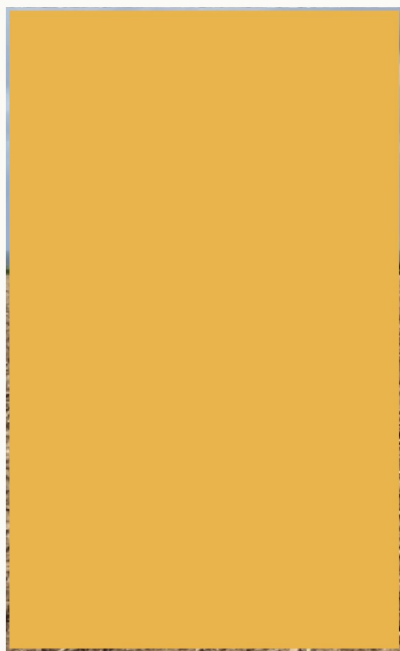
Ook mijn eerste serieuze bos gehad. Een kaarsrechte weg, er dwars doorheen. Hier ineens meer fietsers. Mountainbikers. En Dacia's. Kennelijk mag je zonder Dacia Duster het bos niet in.

Voor de lunch stopte ik in een tentje vol locals. Afgeladen. Geen wijn hier bij de lunch, maar kelken bier. Er stond niets zonder vlees op het menu, maar ze maakten gewoon iets voor me: een enorme salade. Erg goed. Ik snap wel waarom het hier zo druk is.

Daarna doortrappen door de akkers, soms manoeuvrerend tussen de landbouwmachines. Wind tegen. Had ik dat al eens gezegd?

En toen was ik opeens in Normandië. De eerste plaats heette Eu. Twee letters. Meer had het dorp niet nodig.

Nog meer akkers, nog meer wind - en dan zie ik ineens, rechts van me: de zee.



Ja hoor. De oceaan. Het element van de Friendly Floaties - het water dat ze droeg, al die jaren, zonder dat ze iets hoefden te doen.

De rit eindigt na 102 kilometer in Dieppe, aan de haven. Met een verrassing: mijn grote schat brengt me halverwege de tocht een bezoekje. Dat is heel fijn en gezellig. Dat wordt lekker eten en bijkletsen vanavond!



DIEPPE

ONDERWEG

Eu, met zijn twee letters, is bijna de kortste plaatsnaam van Frankrijk - bijna, want in de Somme ligt een dorp dat gewoon Y heet. Eén letter. De Fransen die er wonen noemen zichzelf, heel consequent, Ypsiloniens.

een windmolen, ergens in Normandië.

Vijf dagen fiets ik nu tegen de wind in. Het kost me energie. Elke dag.

Maar dezelfde wind draait deze wieken - en geeft een heel dorp stroom.

De wind is niet voor of tegen. Hij waait alleen maar.

Het verschil zit in wat hem opvangt.

Evenwichtsstoornis

Vandaag fietste ik voor de mensen met een evenwichtsstoornis. Je oor is niet alleen je gehoor - het is ook je evenwicht. Als dat hapert, wankelt elke stap. In Maastricht wordt daar, met steun van het Oorfonds, aan gewerkt.

Ik hield vandaag mijn stuur recht voor iedereen die dat niet vanzelf lukt. Deze kilometers waren voor jullie.

101,6

KILOMETER · MINIATUUR

En soms loop je naar buiten. Schijnt het zonnetje. Lekkere koffie op. Fiets voor de église. En springen de tranen je in de ogen.

Wat is het leven toch bijzonder.

10 JAGE EGENWIND



DAG 6



Dieppe
→ *Port-Jérôme-sur-Seine*

97,1 km · 4 u 51 m · gem. 20,0 km/u · +771 m

Moeilijk om Jacq achter te laten en weer op de fiets te stappen. Het plan is Honfleur, maar of ik dat haal weet ik niet. De grote uitdaging van vandaag: de Seine oversteken. Dat kan via twee bruggen - maar 52 meter omhoog via een karrenspoor, met dikke wind en heel veel auto's, gaat 'm niet worden. Het alternatief is een pontje. Wel omfietsen, maar toch de beste optie, denk ik.

Vanaf Dieppe is het meteen volle bak klimmen. Ik volg de Véloroute du Lin, volgens mij (deels) een oude spoorlijn. Erg mooi.

Het landschap verandert: heuveliger, groener, meer bos. En landhuizen en kastelen - de meeste overigens niet in al te beste staat. Ze kunnen wel een likje gebruiken; ik denk dat zelfs een klein legertje timmermannen hier de komende jaren vooruit kan.

Tussen de dorpjes, in het bos, is het stil en hoor je de vogeltjes fluiten. Zodra je eruit fietst, is daar weer de wind. En de zoveelste heuvel.

Ergens heuvelop, tussen immens glooiende landschappen, word ik door de wind bijna tot stilstand gebracht. Ik kan niets anders dan lachen. Hardop. En voor het eerst vraag ik me af: wat ben ik hier in hemelsnaam aan het doen? Ik voel me een speelbal van de elementen.

Lunch in Yvetot (leuk!), en na een dag vol klimwerk kom ik eindelijk aan bij het pontje. Het laatste stuk gaat door zware industrie en raffinaderijen langs de Seine. Ik ben blij als ik het pontje aan de overkant zie liggen...

Na een paar minuten zie ik geen enkele beweging aan die overkant, en begin ik me zorgen te maken. Een stukje verderop staat een bord met de afvaarttijden. En een display met een duidelijke maar vervelende mededeling: technische storing. Geen afvaart.

Ik bel nog het nummer - wellicht is het met een half uurtje gefixt. Maar de man is duidelijk: "Non, non. Le moteur est cassé. Tout est cassé." Nou, dat wordt 'm dus niet. En morgen (zondag) ook niet.

Dus morgen een nieuw plan. Gelukkig ligt er op een kwartier fietsen een Best Western, in Port-Jérôme-sur-Seine. Er is plek, dus dat wordt 'm.

Toch weer 97 kilometer gedaan, met veel klimwerk. Vanavond de voetjes omhoog. Morgen weer een nieuwe dag.





DÉPARTEMENT DE LA SEINE-MARITIME PASSAGE D'EAU DE PORT JEROME QUILLEBEUF SUR SEINE



REGLES DE SECURITE

En attendant le Bac
De nuit éteindre les feux du véhicule et ne pas circuler sur la cale sans autorisation.
Quand le Bac Arrive
Pour l'embarquement et le débarquement suivre les instructions du personnel.
Véhicules Roulez au Pas et deux roues mettre pied à terre.
Sur le Bac
Ne pas fumer. Arrêter le moteur et serrer le frein à main. Descendre du deux roues.
Chien en laisse obligatoire Une moustiquaire est recommandée.

EN CAS D'INCIDENT ALERTEZ LE PERSONNEL ET OBEIR AUX INSTRUCTIONS

INCIDENT
TECHNIQUE

SERVICE
SUSPENDU

PORT-JEROME > Quillebeuf-sur-Seine

Du lundi au samedi

5:40	7:50	9:50	11:50	14:30	16:10	18:10	20:10	22:30
6:10	8:10	10:10	12:10	14:50	16:30	18:30	20:30	22:30
6:30	8:30	10:30	12:30	14:50	16:30	18:30	PAUSE	
6:50	8:50	10:50	PAUSE	15:10	17:10	19:10	21:10	
7:10	9:10	11:10	13:10	15:10	17:10	19:10	21:10	
7:30	9:30	11:30	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30	

Dimanche et jours fériés

* horaires assurés uniquement les jours de la semaine

5:40	8:50	10:50	PAUSE	15:10	17:10	19:10	21:30
6:10	8:50	11:10	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30
6:30	9:10	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:30
6:50	9:50	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:30
SECURITE	10:10	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30
8:10	10:30	12:30	14:50	16:50	18:50	PAUSE	

Rendez-vous

sur l'application 36 Points
pour consulter les horaires
des bacs et s'informer sur
le fonctionnement des
bacs en temps réel.

Département d'information
des bacs de Seine
consultable sur
www.seine-normandie.fr

ONDERWEG

De Véloroute du Lin dankt haar naam aan het vlas: deze streek van Normandië is een van de grootste vlasgebieden ter wereld - het linnen van halve modehuizen begint hier, tussen Dieppe en de Seine. En de pontjes over de Seine, de "bacs", zijn gratis en varen al eeuwen - behalve als de motor kapot is. Tout est cassé.

Het geluid van vandaag is er niet.

De pont die me over de Seine zou zetten: kapot. "Le moteur est cassé. Tout est cassé," zei de man aan de telefoon. Alles is kapot.

Soms valt het geluid gewoon uit. Zonder aankondiging, zonder plan B.

Voor mij was het één pont, één dag. Maar wie zijn gehoor verliest, wacht niet op een monteur. Die komt niet.

Otosclerose

Vandaag fietste ik voor de mensen met otosclerose. Een botje in je middenoor groeit langzaam vast, en je gehoor gaat sluipend achteruit - vaak al op jonge leeftijd. Sluipend is misschien wel het moeilijkste: niemand ziet het gebeuren, jijzelf eerst ook niet.

Deze kilometers waren voor jullie.

97,1

KILOMETER · ALL GREAT THINGS TAKE TIME

All great things take time.

Wat een mooie uitspraak.

En hoe waar.

Time? Wat is dat eigenlijk?

Een interessant concept waar velen denk ik een verkeerde interpretatie van hebben. Me included.

Volgens Einstein bestaat alle tijd al. Volgens Tolle is er alleen maar het nu. The present moment.

Het verleden bestaat niet. Behalve als concept in je hoofd. En de toekomst al helemaal niet.

Hoeveel berekeningen en voorspellingen komen er wel niet uit. Want het leven is het leven. Dat laat zich niet voorspellen.

De grootste veranderingen zijn gekomen uit dingen die niet gepland waren.

Dus wanhopig vasthouden aan iets in de toekomst is zinloos. En leidt alleen maar af van het huidige moment. Het enige waar je bent. Kan beleven. En iets kan doen.

Geen plannen maken? Tuurlijk wel.

Maar accepteer dat het anders zal en kan zijn.

Accept and Adapt.

Mooi hè.

Accepteer en pas aan. De rest is zinloos. En doe het aanpassen dan vanuit wie je werkelijk bent. Waar je voor staat.

DE OVERDENKING · VERVOLG

Geen verhalen. Alleen de feiten.

Speel het leven. Het duurt maar even.

Je gaat langs bruggen en ravijnen.

Langs putten en bermbommen.

Langs oases en heerlijkheden.

Lach. Gooi de dobbelsteen.

Speel. En geniet.

*All great things take time.
Ongeveer de tijdsduur van je leven.*

10 DAGEN TEGENWIND


DAG 7

Port-Jérôme → Thury-Harcourt

128,6 km · 6 u 18 m · gem. 20,4 km/u · +627 m

Vandaag dan toch echt de Seine oversteken - over de Pont de Normandie. Na anderhalf uur trappen sta ik aan de voet van die brug. Groter en steiler dan ik in gedachten had. En het is inderdaad een ezelspaadje voor fietsers. Tol hoeft ik niet te betalen - dat dan weer niet. Natuurlijk stak nét op dat moment de wind op en begon het te regenen. Alsof ik het nog niet spannend genoeg vond. Onderweg ben ik alleen maar gefixeerd geweest op het smalle strookje dat mij scheidde van de tweebaans autoweg. Ik had kramp in mijn armen.

Maar ik heb het gedaan.

Van de hel vervolgens de hemel in: Honfleur. Net zo mooi als de naam. Eigenlijk nog te vroeg voor een pauze volgens mijn zelfopgelegde schema - wat je jezelf al niet wijsmaakt - maar ik neem toch even de tijd en een koffietje. Het thuis van zoveel kunstenaars: de plek waar Satie zijn Gymnopédies schreef en de impressionisten hun licht vandaan haalden. Ik snap het. 't Is magisch.

Ik dacht langs de kust te rijden, maar we gingen eerst een stuk de heuvel op. Door het groen, soms over paadjes die nauwelijks begaanbaar waren. Maar wat is ze prachtig, die Côte Fleurie. En dan toch weer de kust. Jeetje, wat is Normandië mooi.

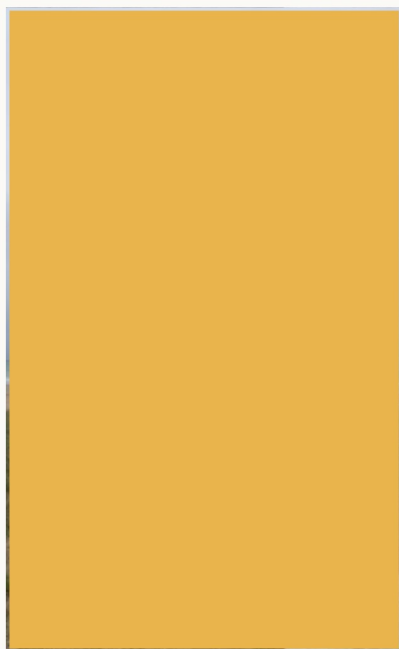
Na de lunch in een Normandisch kustplaatsje belandde ik in een surrealistisch schouwspel. Eerst zag ik een man verkleed als piraat, met een karretje achter zich aan - het karretje was een piratenschip. Ik dacht nog: die is vast op weg naar een kinderfeestje. Maar niet veel later zag ik steeds meer vreemd uitgedoste types. Het bleek Cidre & Dragon te zijn, in Merville-Franceville-Plage: een middeleeuws fantasyfestival, met bezoekers verkleed als elfen, kobolden, centauren en andere mythische figuren. Ik zag ook een Asterix. En een vrouw in een geruit tafelkleed - maar dat bleek bij nader inzien haar gewone kleding te zijn.

Ongeveer de helft van de duizenden bezoekers was verkleed. De andere helft was gekomen om de eerste helft te bekijken. En cider te drinken. En een zwaard te kopen, voor wie er nog geen had. Een bijzonder schouwspel.

Eenmaal bijgekomen volgde een lange weg langs een kanaal naar Caen, en daarna, langs een oude spoorlijn, werd het om mij heen weer glooiend. Zo wist ik Thury-Harcourt te bereiken.

Ruim zes uur op de fiets vandaag. Bijna 129 kilometer. Morgen de koninginnenrit, naar Mont Saint-Michel - als het lukt.

Normandie, tu es jolie.



ONDERWEG

De Pont de Normandie was bij de opening in 1995 de langste tuibrug ter wereld: ruim twee kilometer overspanning, 215 meter hoge pylonen. Auto's betalen tol - fietsers mogen er gratis overheen, over een strook van nog geen meter breed. Of dat een cadeau is, mag je na dit verslag zelf beoordelen. En in Honfleur, aan de voet van de brug, werd in 1866 Erik Satie geboren - de componist van de Gymnopédies, muziek die klinkt zoals drijven voelt.

meeuwen.

Niks bijzonders, een meeuw. Net als een eend, eigenlijk.

Maar iedereen kent dit geluid. Eén kreet en je rúíkt de zee. Vakantie, friet, wind door je haar - het zit er allemaal in.

Zo veel gevoel, in zo'n gewoon geluid.

Wie doof geboren is, heeft nog nooit een meeuw gehoord. Ook nooit gemist, misschien. Maar toch.

Geluid maakt het leven zo veel rijker. Vandaag hoorde ik het weer.

Vandaag fietste ik niet voor één aandoening, maar voor het hele getal: zo'n tweeënhalf miljoen Nederlanders leven met een hoorprobleem. Meestal onzichtbaar - je ziet het niet aan iemand, en juist daarom wordt er zo vaak overheen gekeken.

Doof is niet stom. Doof is ongehoord. Deze kilometers waren voor jullie allemaal.

128,6

KILOMETER · DE ANGST IN JE HOOFD

Ik fietste er voor om. Wilde namelijk vooral niet de brug nemen. Wind. Smal.

Hoog. Het werd steeds erger.

Niet erg. Prima hotel en mooie rit.

Maar uiteindelijk - met omrijden - moest ik alsnog. Tuurlijk was niet fijn. Maar na 15 min was het voorbij.

We maken het in ons hoofd erger dan het vaak is.

10 DAGEN TEGENWIND

DAG 8

Thury-Harcourt → Mont Saint-Michel

114,1 km · 5 u 14 m · gem. 21,7 km/u · +1.270 m (de zwaarste dag)

De koninginnenrit.

Het begon mistig, 12 graden. De herfst is duidelijk in aantocht: koude, natte ochtenden, terwijl het 's middags lekker opwarmt.

Eerst een stukje vlak - ik zie een vosje voor me op het pad. Maar daarna begint het: de klim. Eenmaal boven breekt de zon door. Het is stil op de top. Muisstil. Ik hoor alleen mijn eigen hoofd, rood van inspanning. Daarna naar beneden, het dal weer in - en daarmee de mist en de kou weer in. Ik moest mijn licht erbij aandoen, voor het eerst deze tocht.

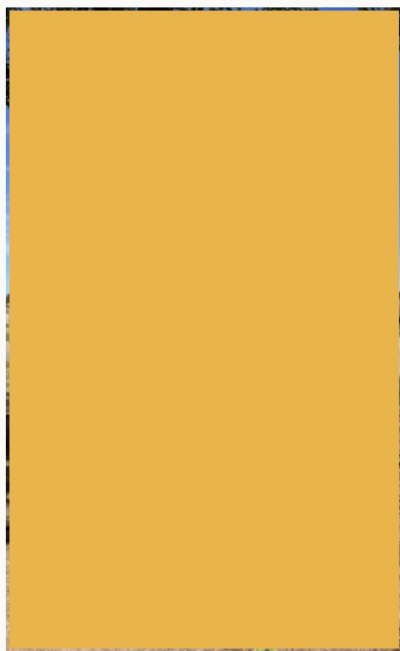
Het nadeel van dalen is dat je weet dat je daarna weer moet stijgen. En zo ging het, de eerste uren.

Na bijna twee uur waren de beentjes redelijk gaar. Gelukkig: een heel lekker bakkertje in een klein dorpje. Belachelijk lekker. Koffie hadden ze niet - de bakker wees naar de overkant. Daar zat een café. Onmogelijk aan de buitenkant. Maar de lekkerste koffie van de hele rit tot nu toe. Ik nam er twee.

En zo zie je maar: never judge a book by its cover. Zeker die van mij niet. Die heeft een badeend.

Best gek eigenlijk, dat we dat de hele dag door doen - boeken beoordelen op hun kaft. Cafés ook. Mensen ook. Dit was weer zo'n eyeopener.

Daarna verder, richting de lunch. Meer dalen en stijgen, in een streek die ze hier de Suisse Normande noemen - al deed het mij eerder aan de Ardennen denken. De zon brak definitief door en de grote afwezige was de wind. Eindelijk.



Vlak bij de beoogde stop verdwaalde ik voor het eerst. Wat begon als grindpad werd steeds hoger gras, en leidde me langs een oud gebouw en een verlaten kerk. Uiteindelijk stond ik op de enorme binnenplaats van een groot complex: kerk, bijgebouwen, alles verlaten. Beetje luguber - ik voelde een negatieve energie. Het bleek een oude abdij, tijdens en na de oorlog een ziekenhuis, en uiteindelijk trok er een religieuze sekte in. Ook die is inmiddels verdwenen. Ik dacht via de oorspronkelijke ingang weg te kunnen, maar die was gebarricadeerd. Dus zat er niets anders op dan met de fiets aan de hand de heuvel weer af te lopen, door het gras en het grind. Onderweg keek een stel vanuit hun keurige tuintje wat argwanend naar het schouwspel: een zwarte verschijning op een witte fiets met gele accenten. Misschien waren ze even bang dat de sekte terugkeerde. "Verkeerde route," zei ik. Ze knikten instemmend.

Na de lunch begint het vlakke deel van de dag, door het dal richting Mont Saint-Michel. Het is een prachtige dag geworden: volle zon, 23 graden.

En weer een lang stuk over een oude spoorbaan, tegenwoordig fietspad. Lekker vlak, ideaal. Ik bespeur een trend: refurbished railroads. Ik zit lekker in het Engels vandaag, terwijl ik toch echt nog steeds in Frankrijk ben.

Na een mooie zonnige rit zie ik 'm dan eindelijk opdoemen aan de horizon: de Mont Saint-Michel.

Nog een klein stukkie naar het hotel, en de koninginnenrit zit erop. 1.270 hoogtemeters. 114 kilometer.

Ik denk niet dat ik vanavond nog veel ga doen.

ONDERWEG

Het hoogste punt van de hele tocht lag vandaag op 303 meter, in de Suisse Normande. En bij de Mont Saint-Michel hoort het beroemdste getij van Europa: het verschil tussen eb en vloed loopt er op tot een meter of dertien, en volgens het aloude gezegde komt de vloed er opzetten "met de snelheid van een galopperend paard". Wie te lang blijft kijken, staat op een eiland.

een boomgaard in Normandië.

Luister. Bijna niets. Een blaadje. Een verre vogel. Appels die gewoon hangen.

Hier zeggen ze het al eeuwen: de appel valt niet ver van de boom.

Meestal is dat een compliment.

Maar bij erfelijk gehoorverlies is het precies de zorg. Je weet wat er in de familie zit. En je hoopt, elke dag, dat onderzoek sneller is dan de tijd.

Erfelijk gehoorverlies

Vandaag fietste ik voor de mensen met erfelijk gehoorverlies, zoals DFNA9. Erfelijkheidsonderzoek - het Oorfonds zet zich daarvoor in - geeft families duidelijkheid over wat er speelt, en misschien ooit een uitweg.

Deze kilometers waren voor jullie - en voor jullie kinderen.

114,1

KILOMETER · CREATION WITHOUT EXPECTATION

Het einde komt in zicht en ik heb er last van.

"It doesn't matter what will happen. It will always benefit me."

Mooie zin. En zo waar. Who is the me?

The I. The One. The one watching. All of it.

Ik kreeg een recensie binnen. 4 sterren. Geen 5. En daar ben ik dan al de afgelopen 12 uur van slag van.

Waarom?

De "ik ben niet goed genoeg" wordt geraakt. Alles draait. Ik heb bevestiging nodig.

Maar lees de zin hierboven. Wat is er erg om jezelf kwetsbaar op te stellen. Om te doen wat je zo graag wilde. Om te creëren. Op een andere manier.

Om systemen te bouwen. Om alles te bedenken en te bouwen.

Kijk eens hoe ikzelf geniet van het schrijven. Van het maken. Kijk eens hoe anderen ervan genieten.

Waarom doe ik dit?

Om waardering te krijgen? Hoop het niet. Om de Messias uit te hangen? Zeker niet. Allemaal resultaatgedreven. Laat het los.

Ik doe het omdat ik het leuk vind. Omdat ik voel dat het schrijven en het spreken. Storytelling. Mijn kracht is. Wat ik het liefste doe.

Kijk hoe ik geniet. Van het schrijven. Van de foto's maken. De shots bedenken. Van de video's maken. Er mee bezig zijn. Kijk hoe ik geniet van er mee bezig zijn.

Hoe ik geniet van fietsen. Van in het moment. Van dag tot dag. Van het creëren.

DE OVERDENKING · VERVOLG

"Creation without expectation."

Laat het los. Het was nooit het doel.

Maken - leren - maken.

De rest is BS. Verhalen.



Bretagne
Romantique

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

UN TERRITOIRE
DE CŒUR

BIENVENUE

sur
notre territoire

DAG 9

Mont Saint-Michel
→ *Gaël*

Ik begin vermoeider dan gebruikelijk. Ook niet zo gek, na een paar pittige dagen.

Dus eerst een koffietje in de Normandische zon, met een croissant. Beter wordt het niet. It's the little things - en zo is het.

Daarna op de fiets, voor ruim honderd kilometer naar de volgende stop. Na een half uur voel ik echter kramp opkomen in mijn rechterkuit. Da's niet best. Zo wordt het wel een hele lange dag...

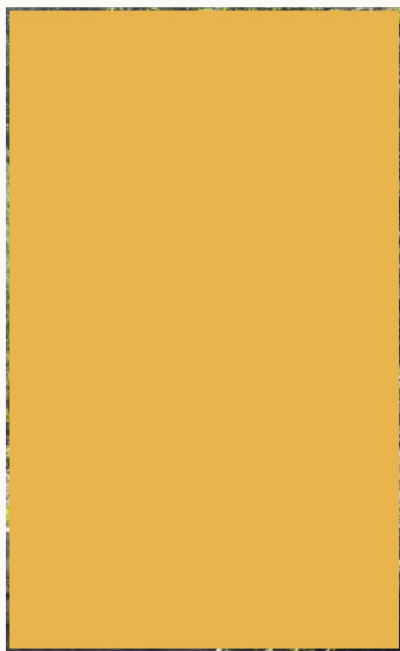
Maar na een uur fietsen komt er opeens een verrassing, en extra motivatie: ik passeer het bord *Bienvenue en Bretagne!*

Wow. Ik doe een juich op de fiets. Wat gaaf. Deze heb ik vast gehaald. Dan zal de rest - met kramp of zonder - ook wel moeten lukken.

Onderweg lijkt het of de dorpen een wedstrijdje "wie bouwt de mooiste kerk" hebben gehouden. Niet normaal. De ene nog groter en mooier dan de andere, in plaatsjes van drie keer niks. Ook de bouwstijl verandert: meer huizen van stoer opgestapelde, dikke donkere keien, bijeengehouden met lichtgekleurd cement, onder ranke daken.

Het zonnetje schijnt, er is praktisch geen wind. Bretagne heet me van harte welkom - zo lijkt het.

De trend zet door: ook vandaag weer een refurbished railway, heerlijk vlak. Even dacht ik dat er een Frans woord voor bestond - op een bord stond Vélo Rail. Kan, dacht ik. Maar even verderop bleek dat iets heel anders te zijn: daar lag nog een stuk oude spoorlijn, en die had een andere bestemming gevonden. Met ingenieuze fietskarretjes kon je eroverheen fietsen. Hoog Louis de Funès-gehalte. Ik heb de verleiding kunnen weerstaan. Er was overigens niemand.



Op een bosrijk pad was, ondanks het weer, duidelijk merkbaar dat de herfst begonnen is. Links en rechts lieten de blaadjes stuk voor stuk los, rolden door de wind nog wat heen en weer, en landden dan op het pad. De zon verlichtte het schouwspel. Ik heb me laten vertellen dat bomen na een droge zomer hun blad eerder loslaten - en dat het hier lang droog is geweest, zie je aan de dorre natuur. Zelfs de bomen weten het hier dus: als het zwaar is geweest, mag je eerder loslaten.

Ik stop nog voor een broodje en boodschappen in een pittoresk Bretons plaatsje, want vanavond slaap ik in een chambre d'hôtes in the middle of nowhere - eigendom van een Schot en een Filipijnse, op het platteland van Bretagne. Hoe verzin je het.

Op het dorpsplein, in de schaduw van de bomen, zijn de bewoners druk verweekeld in een partij pétanque. Het commentaar is Frans en duidelijk verstaanbaar - niet iets om hier te herhalen. Op een klaptafeltje met ruitjeskleed: flessen wijn, water en pastis. Franser wordt het niet.

De wind steekt op, maar is zwoel. Warm bijna, heel anders dan vorige week.

La vie, c'est dur.

Nog tachtig kilometer te gaan. Vannes wacht morgen op me.

ONDERWEG

De grens met Bretagne ligt bij de Couesnon, het riviertje van Pontorson. "Le Couesnon en sa folie a mis le Mont en Normandie," zeggen de Bretons - was het riviertje niet ooit van bedding veranderd, dan was de Mont Saint-Michel van hen geweest.

En dat dorpsplein waar het hele dorp pétanque speelde, op kilometer 82? Dat bleek Saint-Méen-le-Grand te zijn: het geboortedorp van Louison Bobet, de eerste renner die de Tour de France drie keer op rij won (1953-1955). Er is zelfs een fietsmuseum. Ik zat er met kramp in mijn kuit naar de pétanque te kijken, zonder het te weten. Hij zou er iets van gevonden hebben.

Een slang die water spuit, zomaar langs de kant van de weg.

Soms laat geluid je stoppen met wat je doet. Niet omdat het mooi is - omdat het niet klopt. Een signaal: hier is iets niet pluis.

Geluid waarschuwt je. De hele dag, zonder dat je het merkt.

Maar hoe doe je dat als je niks hoort? Of - zoals bij het Ushersyndroom - straks ook niets meer ziet?

Ushersyndroom

Vandaag fietste ik voor de mensen met het Ushersyndroom. Doof geboren, of doof geworden - en dan ook nog langzaam het zicht verliezen. De zwaarste combinatie die er is.

Ik heb vandaag twee keer zo goed gekeken. Naar alles. Voor wie dat straks niet meer kan.

Deze kilometers waren voor jullie.

100,7

KILOMETER · JE KAN MEER

Eerst was ik gefixeerd op kilometers.

Oh, meer dan 100. Veel te veel. Red ik niet. Benen leeg. Mayhem.

Maar ik ben er anders naar gaan kijken. Tussen de stops zit tijd. En in die tijd geniet ik. Van de omgeving. Van de trip. Van mijn leven.

En de kilometers tikken weg.

Geen focus op het resultaat.

Gewoon in het moment doen wat moet. En genieten.

Het resultaat volgt vanzelf.

Misschien waren de kilometers wel niet de juiste "KPI".

Misschien is "tijd aanwezig" wel een veel belangrijkere.

(De teller stond aan het eind van de dag op 100,7. Zonder dat het ergens over ging.)

10 DAGEN TEGENWIND

DAG 10

Gaël
→ *Vannes*

73,0 km · 3 u 02 m · gem. 24,0 km/u (de snelste dag) · +579 m

Ik had moeite om in slaap te vallen. Waarschijnlijk van de gedachte dat ik vandaag aan zou komen.

Ik had niet gedacht dat het zo voorspoedig zou gaan. Nog maar een kleine tachtig. Het voelt inmiddels als een klein stukkie. Gek hoe snel dat went.

Na een half uurtje zag ik voor het eerst een bord Vannes staan. Even een kriebeltje in mijn buik.

Ook vandaag weer een refurbished railway, dit keer richting Ploërmel. Ik reed langs het riviertje de Yvel. Toen ik stopte om het uitzicht op me in te laten werken, kwamen er net twee ooievaars aangevlogen. Ze landden in de rivier - die ondiep blijkt te zijn.

Onderweg zie ik enorme donkere rotsen waar - waarschijnlijk voor het spoor - een diepe uitkap in is gemaakt. Duidelijk een andere ondergrond dan de zandsteen van Normandië. Bretagne is van graniet.

Ik stop nog één keer voor koffie, voor het laatste stuk naar Vannes. Daar vangt Jacq me op, want Tjeerd is de hele dag op stap. Maar vanavond eten we samen - een heel fijn vooruitzicht.

De laatste uurtjes vliegen voorbij. Ik probeer alles aandachtig in me op te nemen, alsof ik het dan niet meer kan vergeten. De route volgt de rivier - ik heb voor het eerst de wind in de rug - en ik kom langs een sluis en een waterval. Daarna gaat de weg omhoog. Richting kilometer 43 van vandaag. Waarom 43? Omdat de teller van de tocht dan precies op duizend springt. Ik hoopte dat het bij het watervalletje zou zijn, maar helaas: het werd een stukje heuveltop. Jammer, dacht ik nog.

En omhoog ging ik weer, door de glooiende akkers die inmiddels zo vertrouwd voelen. En daar, midden tussen de akkers, aan de kant van de weg: één boom. Het zal toch niet, hè? Jawel. Precies bij die boom springt mijn dagteller op 43. Duizend kilometer. Alsof de boom er tientallen jaren geleden voor is neergezet.

Ik maak er een foto van. Met eind. En ben ontroerd.



De weg loopt naar beneden, het stoplicht springt op groen als ik aan kom rijden, en ik begin de omgeving te herkennen.

En net als ik Vannes binnenrijd, krijg ik een appje: "Ik wil je heel veel succes wensen met de laatste kilometers 🚲 Enorm genoten van jouw reis, en best wel geschrokken van de vele beperkingen die jij hebt belicht. Onbewust voelde ik me daardoor enorm gehoord. Inmiddels flink op weg in Duck It! 🦆 - wat een feest der herkenning is, en mooie relativering geeft."

Met een brok in mijn keel rijd ik de Rue Saint-Thébaud in. Jacq staat te wachten.

Ik ben er.

En ik realiseer me: ik was er altijd al.





ONDERWEG

Gaël, waar deze laatste dag begon, ligt aan de rand van het bos van Brocéliande - in de Bretonse legenden het woud van Merlijn en de Ronde Tafel. Wie duizend kilometer achter een badeend aan fietst en eindigt aan de rand van een toverbos, moet niet raar opkijken dat de teller precies bij één eenzame boom op duizend springt.

De eindstand: 1.029,9 kilometer. 6.049 hoogtemeters - vijfenhalf keer de Alpe d'Huez. 49 uur op de fiets. Tien dagen, geen rustdag. En één badeend, voorop.

Een waterval, ergens op de laatste kilometers naar Vannes.

Overlopen heeft een geluid. En het klinkt niet als een ramp - het klinkt als water dat ruimte zoekt. En vindt.

Misschien geldt dat ook voor een hoofd dat overloopt. Het hoeft er alleen maar uit. Praat. Schrijf. Desnoods tegen een eend.

Vandaag stroomde ik Vannes binnen. Duizend kilometer. Hoofd heerlijk leeg.

Duizend kilometer geleden vertrok ik voor één aandoening: de mijne. Vandaag kwam ik aan in Vannes. Met twaalf. Plotsdoofheid, tinnitus, Ménière, Usher - stuk voor stuk onzichtbaar, stuk voor stuk levens die anders lopen.

Deze hele tocht was voor jullie. En het onderzoek gaat door. Ook nu ik stilsta.

Dank dat jullie meefietsten.

73,0

KILOMETER · DE LAATSTE DAG

De laatste dag.

Een heel gek idee.

Trots dat ik dit heb gedaan. Ook wel, maar vooral dankbaar. Dat het kon. Dat ik het kon.

Het begon als een opwelling.

Dat zijn vaak de beste.

En toen ik op m'n favo terras zat in mei wist ik het zeker; hier wil ik m'n verjaardag vieren. Dit is waar ik me fijn voel. Hopelijk met m'n dierbaren. Op het terras. In de zon. En anders binnen. Ook goed.

Mijn grootste angst is dat dit gevoel - van vrijheid, van aanwezigheid, van verbazing en verwondering, dat ik de afgelopen dagen heb gevoeld - weer zal verdwijnen.

Maar de ervaring zal niet verdwijnen. Die blijft. En ik kan altijd terug naar dit gevoel. Door terug te lezen. Terug te kijken naar de foto's. Het juist gebruiken. Als mijn cue om uit de dagelijkse ratrace te stappen. En weer terug te komen naar deze plek.

Niet alleen deze fysieke plek. Maar ook deze mentale plek van rust, aanwezigheid. En flow. Zo blauw als de zee. Die met me meereide.

En zo geel als m'n fietseend. Waar ik al die dagen trouw achteraan getrapt heb.

Stop following your mind. Start following the duck.

"Vrijheid is een grote discipline." - Karel Appel

En was het geslaagd? Wanneer is het geslaagd?

Rare vragen eigenlijk als je er bij stil staat.

Geslaagd. Dat ben je als je je examen hebt gehaald. Als je genoeg punten hebt verzameld om een papiertje te krijgen. Zodat je door kan naar de volgende opleiding. Waar je dan ook weer een papiertje voor kan halen.

Maar wanneer is het leven geslaagd? Deze reis geslaagd?

In zekere zin zou je kunnen zeggen; hij is geslaagd als ik in Vannes aankom.

Maar wat als de weg er niet meer is. Er een aardbeving plaatsvindt of een natuurbrand? - nee. Dan niet. Dan is het "niet erg" dat je het niet haalt. Dan is het fijn dat je veilig bent. Dan is niet slagen opeens geen issue meer.

Dus halen en dan slagen of niet slagen is afhankelijk van de omstandigheden.

Ah. Maar heb ik daar enig invloed op? Of die bosbrand er is of niet? Nee.

Dus ik heb geen invloed op slagen. Het is een uitkomst die zich kan materialiseren. Of niet. Maar zegt niks over hoe hard en goed ik heb gefietst. Voor mezelf heb gezorgd. Goed heb gegeten. Gedronken. Mijn lichaam verzorgd. Mijn stukjes heb geschreven. Video gemaakt. Tas slim ingepakt. Fiets onderhouden.

Voilà. Het enige wat ik kan doen is het proces. Daar op focussen. Van leren. Verbeteren. Optimaliseren. Als ik dat doe zal ik Vannes wel halen. Of niet.

Maar het slagen is er niet afhankelijk van. Geslaagd is het sowieso.

Want ik ben er aan begonnen.

DANK

Aan iedereen die meefietste: die keek, las, luisterde, doneerde, deelde, appte.
Aan het Oorfonds, dat het onzichtbare elke dag zichtbaarder maakt. Aan
mijn vrouw, die me uitzwaaide in Muiderberg en opving in Dieppe. Aan
mijn zoon, die me een eend gaf en een reden. En aan haar, op het spatbord.
Ze zei niets. Dat doet ze nooit. Maar ze wist de weg.

Wil je het onderzoek naar hooraandoeningen steunen? Kijk op **oorfonds.nl**.
Meer eend? Het boek *Duck It! ...en doe wat je drijft* is verkrijgbaar via
justduck-it.com.

© Iemke Roos / Blue Ocean Publishing Studio, 2026. Dit boekje is gratis -
delen mag.

**Stop following your mind.
Start following the duck.**

Soms blaast het leven je niet vooruit, maar precies de goede kant op.

Tien dagen. Duizend kilometer. Van Muiderberg naar Vannes, met een badeend op het spatbord en – werkelijk álle dagen – de wind van voren. Iemke Roos fietste naar zijn zoon in Bretagne, onderweg naar zijn zestigste verjaardag. Elke dag droeg hij op aan mensen met een hooraandoening. Want anderhalf jaar eerder hield zijn eigen gehoor er aan één kant mee op, van de ene dag op de andere.

Dit boekje is het dagboek van die tocht. Tien dagverslagen zoals hij ze 's avonds schreef, de geluiden van onderweg, de cijfers uit de fietscomputer, en de overdenkingen die vanzelf komen als je vijf uur per dag alleen op een fiets zit. Over kramp en croissants. Een pont die kapot is. De jongste van het café zijn. En een boom die precies op kilometer duizend stond te wachten – alsof hij daar ooit voor is neergezet.

Voor iedereen die weleens tegenwind heeft. Niet om hem te verslaan, maar om te ontdekken dat het ook met wind tegen een prachtige dag kan worden.



IEMKE ROOS is ondernemer, verhalenverteller en auteur van *Duck It! ...en doe wat je drijft*. Anderhalf jaar geleden verloor hij van de ene op de andere dag de helft van zijn gehoor – deze tocht is zijn antwoord. Hij gelooft in de kracht van loslaten, de schoonheid van omwegen en de wijsheid van een eenvoudige badeend.



FIETSEN | LOSLATEN | LUISTEREN | HUMOR

Dit boekje is gratis – steun het onderzoek via oorfonds.nl.