



Die behoud van daardie al te belangrike balans

Dit is belangrike om die kans te vat om 'n paar foto's nou te neem terwyl daar tyd is in die oefen seisoen.

ERIK KLEINHANS

“Daardie eerste week van ernstige oefening is gewoonlik net eenvoudig depressief!” skryf **Erik Kleinhans**. Na 'n prettige, sosiale en opwindende rustyd met baie minder fietsry en geen struktuur, voel dit asof jy al jou motivering en fiksheid verloor het, en dan, skielik in 'n oogwink is dit terug en voel dit weer asof dit die mees normale ding op aarde is om vir vyf ure in die saal te sit, maar hoe hou jy die opwindning en die adrenalienvlakke hoog!?”

Lank terug was die eerste en enigste rede hoekom ek begin fietsry het suiwer vir die genot en sosiale aspekte daarvan, veral in my Universiteitdae, waar ons 'n groot groep aktiewe ryers gehad het by die Maties Fietsryklub. Natuurlik, die kompeterende gees was altyd daar en dit het beslis meer prominent geraak hoe meer ek begin het om vir wedrenne in te skryf, maar niks is nog steeds beter as om op 'n fietsrit te gaan met spanmaats vir 'n koffie in Franschhoek of 'n bier na 'n sonsondergang-bergfietsrit!

Om my fiets te ry het gevorder tot iets groter; my werk. Nou is daar verwagtinge om blootstelling aan ons borge te verskaf, 'n wilde bos rooi hare of 'n vriendelike persoonlikheid

bring net soveel dekking vir RECM; soos almal in die wêreld moet daar hard gewerk word om jou brood te verdien; prestasie is vir ons die sleutel om die bemerkingsgeleenthede vir ons borge te skep. Nou met die grootste oefenmaande agter ons, hoe bestuur ons ernstige fietsryers ons lewens om ons geestestoestand gesond te hou?

Dit werk anders vir elke tipe atleet, net soos jy verskillende persoonlikhede in elke werksomgewing kry, is sommiges werklik gefokus met 'n baie gestruktureerde oefenprogram en skedules, sommige ryers rig hulself af, terwyl 'n meer ontspanne benadering vir ander die beste werk met sosiale aktiwiteite wat hulle help om hulle gedagtes van wedrenne en oefening af te kry.

Ek het gevind ek benodig 'n vorm van balans in my lewe! Ek het die streng oefeningstruktuur met spesifieke oefensones uitgelê vir elke dag se fietsry, maar op die ou einde beland jy amper altyd op jou eie op die pad, want niemand anders is op dieselfde program as jy nie en jy kry vierkantige pupille van heeldag na jou Watts op jou Garmin staar. Net so het ek ook ondervinding aan die ander kant van die skaal met 'n baie ontspanne benadering tot dit alles, maar dan staan die deur sommer maklik oop om op 'n manier uit jou oefening te kom, veral as jy net so 'n klein bietjie moeg voel.

Dit is nou my vyfde jaar om te oefen en gementor te word onder toesig van bergfietslegende, Christoph “Susi” Sauser, en wat my nog altyd die meeste omtrent hom beïndruk is sy toewyding en vermoë om die motivering hoog te hou na 'n professionele loopbaan wat reeds oor meer as 20 jaar strek. Miskien meer as sy oefeningadvies, het sy balans baie meer van 'n impak op my lewe gehad as 'n fietsryer.



'n sosiale middagete in die middel van 'n lang oefening rit help om die balans te behou.

Eerstens, is dit net wonderlik om 'n maatjie te hê, soms kan mens net nie aan die gang kom nie, maar dit maak 'n groot verskil as jy weet iemand wag vir jou. Dis nie net dit nie, ek verkies dit soveel meer om saam met ander te oefen, lighartige mense wat hou van wat hulle doen, daar is altyd 'n paar grappe of iets interessant om oor te praat, veral op die langer minder gefokusde ritte. Ek en Susi het goeie maats geword, dit help natuurlik om op dieselfde oefenplan te wees, en saam met die Songo.info se seuns, Siphon en Azu, is oefen altyd pret!

Natuurlik het ons ook 'n plan, en ons voer elke laaste oefensessie uit, net op baie rare geleenthede sou iemand 'n sessie mis. Die oefening sluit ook ons intervalle in waar ons wel gebruik maak van ons kragmeters vir verwysing hoe dit gaan met die sessies, maar ons ry nog steeds bietjie uit gevoel, effens meer op die “old-school” manier, die spoed is dalk stadiger op Blou Maandae, maar as almal skerp voel, maak ons seker dit tel!

As 'n professionele fietsryer het mens 'n bietjie meer vrye tyd op jou hande, maar oor die algemeen is jy te moeg om enigiets te doen en rus

is natuurlik van kardinale belang, maar met geen vorm van 'n sosiale lewe kan dit mens stadig maar seker al hoe dieper in 'n gat in laat beland. Afhangende van jou persoonlikheid natuurlik, maar 'n uitstappie na die strand, 'n staptog teen Lions Head, 'n braai saam met vriende, 'n nuwejaarswyntoer en fietsrit of 'n das en baadjie aantrek vir die L'Ormarins Queens Plate kan baie beteken sodat jy bly besef daar is 'n wêreld daar buite jou klein fietsborrel. En die belangrikste, tesame met oefen saam met jou maats, is dat jy moet aanhou lag! 



Scan this QR code to read the article in English on www.fullsus.co.za



RECM se Erik Kleinhans is een van Suid-Afrika se gewildste bergfietsjaers. Hy het sy vrou, Ariane, diep in die Kammanassieberge op die 2010 Cape Pioneer Trek ontmoet. Volg hom op Twitter by @erikkleinhans.