

Die Epic is verby, WAT NOU?

Vir 'n groot persentasie van Suid-Afrikaanse bergfietsryers is die ABSA Cape Epic en die oplopende wedrenne die belangrikste deel van hulle seisoen, sê Erik Kleinhans. Maar na die Epic gaan die seisoen voort. So daar is skaars 'n blaaskans.

JON IVINS

Ons is bevoorreg met oneindig baie wedrenne om van te kies in ons bergfiets fanatiese land, en mens kan nie vir te lank jou sokkies aftrek voor die volgende doelwit op die horison is nie.

Vir die grootste gros van ons RECM span is die Nasionale Maratonreeks die volgende fokuspunt in die nabye toekoms met wedrenne in Clarens en Van Gaalens, wat ook die 2015 SA Maratonkampioen gaan aanwys. Daar is natuurlik ook 'n klompie skofwedrenne soos die Arabella Challenge, Sani2c en RECM Knysna 200 wat vir ons baie beteken.

Hierdie tydperk van die jaar is ook sekerlik die belangrikste tydperk vir ons XCO-ryer, James Reid, wat waardevolle UCI punte moet insamel vir Olimpiese kwalifikasie, veral by die Afrika Kampioenskappe in Rwanda en die SA kampioenskappe in ons geliefde tuisdorp, Stellenbosch.

Met al hierdie resies jaag, hoe behou 'n mens die fokus en motivering aan die einde van jou belangrikste blok van wedrenne? Dit hang natuurlik af van ryer tot ryer, maar persoonlik is ek een van daardie ryers wat die eerste paar maande van die jaar redelik ernstig opneem. Die tweede helfte van die seisoen is soms 'n gesukkel om weer aan die gang te kom vir die res van die jaar en kon ek nog nie regtig die beste antwoord vir my bostaande vraag kry nie.

Deesdae is daar vir my nog boonop die ekstra werkdruk om ons fietsryspan suksesvol te bestuur, met finansies, logistiek, media en toerusting wat baie vinnig eienaarskap van die res van my beskikbare daaglikse tyd oorneem. Oor die algemeen is hierdie uitdaging iets wat ek baie geniet,

Erik was sewende by die Ashburton Investments National MTB reeks resies in Clarens



ZOON CRONJIE / NIKON

dit stimuleer bietjie die brein en dit bied ander doelwitte, maar bewaar jou siel, veral na 'n besige blok van fietsry soos tydens die Cape Epic, kan mens maklik bietjie agter raak...

Ek is iemand wat luister na die liggaam en as ek bietjie af en negatief voel, is dit dalk 'n teken dat die liggaam net so paar ekstra dae van rus en herstel benodig, maar dan is daar natuurlik ook 'n fyn lyn tussen regtig moeg wees

en net doodeenvoudig lui wees. Dit is verseker nie altyd lekker om jouself seer te maak op jou Franschoekpas-intervalle nie!

Dan kom dit alles seker weer neer op doelwitte. Persoonlik is die Sani2c en SA XCM kampioenskappe twee wedrenne wat ek nog altyd graag wou wen. Daardie motivering dryf mens die meeste, maar net so weet ek ook dit word van ons verwag en is belangrik vir ons borge om goeie



Nico Bell sal 'n lopies van slegte geluk moet oorkom om sy National MTB reeks titel te behou.

vertonings te lower.

Die doelwitte het my nog altyd gedruk van net trap vir die pret tot terug in my hardwerkende roetine in; ek het al vantevore geskryf hoe die eerste paar dae hel kan wees, maar daar is altyd iets bevredigend as jy by die huis kom na 'n goeie dag van oefen! Kom ons hou maar duim vas ek het voldoende bevrediging gekry om my doelwitte 'n goeie kans te gee! FS

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 is nou die eienaar en kaptein van die RECM bergfiets

span, en moet net so hard werk op die span admin as op sy oefening. Volg hom op Twitter by @erikkleinhans.

JON IVINS



Die sani2c is een van die RECM span se gunsteling skofwedrenne.