



## TRAINEN MET...

# ROB RUIJGH

Niemand kende Rob Ruijgh. Rob Ruijgh was gewoon een Limburger die zijn brood verdiende met fietsen. Niets meer en niets minder. Maar toen was daar die drieweekse kruistocht door Frankrijk. Rob Ruijgh knalde over de bergen en iedereen wilde zijn verhaal horen. Een jaar later keerde Ruijgh terug. Zonder succes. Op de fiets, vanuit zijn nieuwe trainingsomgeving in de Belgische gemeente Lanaken, blikt hij terug en kijkt hij vooruit.

TEKST: KEVIN DE VRIES: FOTO'S: WOUTER ROOSENBOOM

De woonkamer is nog zo goed als leeg. De betonnen vloer is amper opgedroogd en in de keuken is nog nauwelijks een pastamaaltijd bereid. Het midden van de woonkamer fungeert als fietsenstalling. Naast de tijdrif fiets staat een kooi met twee parkieten. Van die beesten die getuige hun geluidproductie maar al te graag naar zichzelf luisteren.

Op de gang is een monteur bezig met het installeren van een modem. De hoogzwangere Vivian zet koffie, terwijl oma zich ontfermt over de twee andere Ruijgh-spruiten. "We zijn in september verhuisd, toen ik in Vuelta zat. Er moet nog een en ander gebeuren, maar voor de kerst is het klaar." vertelt de Limburger vanuit zijn nieuwe woonplaats Rekem. "Ons oude huis in Sibbe ligt slechts op twintig minuten rijden, maar toch is het hier heel anders. Veel rustiger ook."

We drinken de koffie op en stappen op de fiets. De fiets die aan het begin van dit seizoen voor knieproblemen zorgde bij Ruijgh. "De maten van de nieuwe fiets waren in principe goed. Alleen de geometrie van een Ridley en van een Bianchi zijn heel verschillend. En daardoor maakte ik andere kniehoeken. Uiteindelijk ging ik van ziekenhuis naar ziekenhuis en van fysiotherapeut naar osteopaat om het probleem te verhelpen. Soms dacht ik dat ik eindelijk fit was, maar keerde het probleem toch weer terug. Zoiets brengt enorm veel stress met zich mee. Zeker als je midden in het seizoen zit. Gelukkig was het probleem na een paar maanden weg."

een aantal van zijn ploeggenoten in Nederland verblijft. "Ik train heel graag in Spanje, maar als het weer goed is, kun je hier in november perfect de basis leggen voor het nieuwe seizoen. In principe train ik tot 1 december in Nederland. Vorige jaren zat ik in november ook in Spanje, maar toen was het weer ook slecht in Nederland. Maar waarom zou ik dat nu doen? De hellingen hier zijn goed genoeg voor de novembertrainingen. Bovendien zag ik op internet dat het niet al te mooi weer was in Spanje." In België is het vandaag droog. Maar ook niet meer dan dat. De zon slaapt nog en het is overwegend grijs. Handschoenen vechten om de kou buiten het lichaam houden. We rijden door het dorpje Kotem en passeren een tank. Een Engels amfibievoertuig uit de Tweede Wereldoorlog, dat tegenwoordig op een betonnen sokkel poseert. Langs de 123 kilometer lange Zuid-Willemsvaart gaat de geschiedenis verder. Bunkers die in de begin jaren veertig direct in handen vielen van de Duitsers, vertellen zwijsend hun verhaal. Ruijgh maakt even tijd voor een sanitaire stop. "Ik kan hier gewoon heerlijk doortrainen. Zie die rust en ruimte. In Limburg en zeker na de Tour van 2011, werd ik voortdurend aangesproken. De belangstelling was enorm. Mensen vroegen tijdens een training of ik wilde stoppen. Die wilden dan een handtekening, of vroegen mij voor allerlei prijsuitreikingen. Natuurlijk, die aandacht was mooi en ik ben altijd bereid om een handtekening te geven of om even te babbelen, maar het moet niet ten koste gaan

ziet, verraadt het ontwaken van de zon. Het is het licht dat Ruijgh wel kan gebruiken na een jaar van sportieve ellende. "Ik had dit jaar drie doelstellingen. De Amstel, de Tour en het WK. En alle drie is het uitgelopen op een drama." Tijdens de Amstel finishte de Limburger als nummer 61, Parijs haalde hij niet door een valpartij en in Valkenburg stond hij geen eens aan de start. "Ik ging naar de Tour om mijn prestatie van 2011 te verbeteren. Ook al had ik geen ideale voorbereiding. Tijdens de Tour ging het best goed. Ik verloor dan 30 seconden in de etappe naar Seraing, maar wat zijn 30 seconden in een complete Tour? Toen kwam die valpartij in de eerste week." Uiteindelijk probeerde de Vacansoleil-DCM-renner het nog wel, maar in de twaalfde etappe naar La Toussuire ging het echt niet meer. "Mijn klassement was allang weg. Toch had ik iedere avond opnieuw moraal. Ik wilde voor een etappe gaan. Ik dacht: ik herstel wellicht nog een beetje, zodat ik iets kan laten zien. Maar eenmaal op de fiets, gaf mijn lichaam totaal andere signalen af. Ik nam een heel andere positie aan dan normaal, alleen al om de pijn te ontlasten. Mijn lichaam raakte verstijfd, kon amper draaien. Ik had overal wonden en kon niet eens fatsoenlijk slapen. Ik had geen keuze en moest eraan toegeven. Ik kon niet anders dan afstappen. Hoe pijnlijk dat ook was op dat moment." Tot zover de Tour. We slaan linksaf over de brug en maken kennis met het eerste en tevens laatste serieuze klimmetje van de dag. Een lange rechte weg in



## OVERWINTEREN IN BELGIË

Vanuit Rekem slaan we rechtsaf en rijden we onze eerste kilometers langs het water van de Maas. Dorpen met gekke namen als *Opgrimbie*, *Ruwmortelsheide* en *Rachels* voeren hier de boventoon. En het is niet eens carnaval. Aan de overkant van het water ligt Nederland. Ook Duitsland ligt hier om de hoek. "Ik was gisteravond nog in Büttgen, vlakbij Düsseldorf. Daar ligt een overdekte wielerveden waar je heerlijk kunt trainen. En je kunt er vooral aan je snelheid werken", aldus Ruijgh, die in tegenstelling tot

van mijn training. Ik stopte ook nooit hoor. Een praatje maken op de fiets vond ik niet erg. Maar in de remmen knijpen was er niet bij. Afgelopen zomer was alles anders. Als je goed rijdt, is iedereen je vriend. Als je niet goed rijdt, zijn ze op één hand te tellen. Veel mensen zien mij als die ene jongen van de Tour uit 2011. Maar ik ben meer dan dat."

## DRIE DRAMA'S

Ruijgh klikt opnieuw zijn pedalen vast en tuurt naar het water. Het kleine silhouet dat hij

het Wouterbos, doet Ruijgh dansen op pedalen. Het hoogteverschil dat wordt afgelegd is zo'n 80 meter. En dat is net iets meer dan wanneer je de Cauberg beklimt. Alleen hier heeft de Klim geen naam. Rechts van de weg vertelt de Kapel van de Weerstand een nieuw verhaal over de Tweede Wereldoorlog. De twee grote herdenkingsstenen aan weerszijde van de kapel vormen de samenvatting. Het Wouterbos gaat op in het Stokkemberbos. Bruingekleurde blaadjes schieten onder onze wielen vandaan. Het tempo wordt opgevoerd. Na het

Stokkemberbos volgt Nationaal Park Hoge Kempen. Met als hoogtepunt de vallei van de Kikbeekbron. Voor even word je meegesleurd in de film *Into the Wild*. De natuur is hier als een magneet. Je wilt op het fietspad letten, maar wordt aangetrokken door de schoonheid van de vergezichten.

**PARASIET**

Ruijgh vertelt over zijn mislukte avontuur in de Vuelta. "Ik hoorde pas laat dat ik mee mocht, maar was er wel ontzettend blij mee. Dit zou een ideale voorbereiding op een eventueel WK zijn." Het liep allemaal anders dan gepland. In etappe zeventien kneep de renner in de remmen. "Ik was ziek. Had buikpijn en was aan de diarree. Tijdens het seizoen had ik wel vaker last van mijn buik gehad, maar nu kon ik echt niet verder. Op doktersadvies heb ik toen mijn ontlasting laten onderzoeken. En er bleek al voor langere tijd een parasiet in mijn lichaam te zitten. Ik was opgelucht toen ik dit hoorde, had eindelijk duidelijkheid. Op een gegeven moment begon ik toch te twijfelen aan mijzelf, werd ook een stuk nederiger. Niet alleen ik, ook iedereen om mij heen deed er alles aan om mij goed te laten presteren. Als dat dan niet lukt, ga je opzoek naar oorzaken. Ik vond alleen niets en dacht al helemaal niet aan een parasiet. In plaats van dat ik schitterde in de bergen, was ik een hoopje ellende. De bevestiging van een parasiet in mijn lijf, zorgde voor rust. Ik wist eindelijk wat er aan de hand was. Een antibioticakuur heeft mij uiteindelijk weer op de been gebracht." Wel was het seizoen over. Geen WK in eigen land. Geen thuiswedstrijd in zijn achtertuin. "Logisch dat ik niet geselecteerd werd. Ik wilde ook niet meedoen om het meedoen. Het WK-parcours was op mijn lijf geschreven, maar dan moet je wel in vorm zijn. Ik had op dat moment niets in Valkenburg te zoeken."

Rekem staat weer op de plaatsnaambordjes en we passeren de oude huizen van Gerben Löwik en Karsten Kroon.



Tijd om het te hebben over 2013. "De Tour wordt niet mijn hoofddoel. Ik ben ook niet in de positie dat ik zomaar door de ploeg word aangewezen om te starten. Natuurlijk wil ik er wel nog een keer terugkeren. Maar er is meer dan de Tour. De Vuelta bijvoorbeeld. En die koers spreekt mij eigenlijk nog meer aan. Je kunt daar dagelijks klimmen en ik denk dat ik daar beter in mijn element ben dan in de Ronde van Frankrijk." "Onlangs hebben we als team met Aart Vierhouten gesproken over de indeling van het seizoen. Aart weet als oud-prof als geen ander wat er in de hoofden van de renners speelt en hoe je moet periodiseren. Ik heb daar veel vertrouwen in. Misschien rijd ik in 2013 wel de Giro.

De Tour is absoluut geen must." De trainingsrit zit erop. Het huis van Ruijgh is in zicht. Via de voortuin, die nog onbedoeld een heuvelandshap is, stapte de Limburger naar binnen. In de nieuwe keuken smeert hij een boterham, terwijl de parkieten nog steeds luid en duidelijk converseren. Toch is het slotwoord voor Ruijgh. "Zo'n jaar als afgelopen jaar maakt iedereen mee. Alleen de ene wielrenner heeft wat meer pech dan de ander. Op zo'n moment moet je blijven geloven in jezelf en wat je kunt. En dat doe ik dus ook. Het was een rotperiode, maar ik denk dat ik hier vroeg of laat met lach op terug kan kijken. Het liefst al in 2013."

**DE TRAININGSRIT**

Datum:	16-11-12
Start:	12:30
Afstand:	49,1 km
Duur:	1:43:57
Gemiddelde:	28,4 km/h
Max snelheid:	43 km/h
Stops:	2

Word op [www.sports-tracker.com](http://www.sports-tracker.com) vriend van verslaggever kevindevries1, want daar vind je extra informatie over de trainingsrit met Rob Ruijgh.

