

Tweede adem

Van dezelfde auteur:

Ga toch fietsen!

Blijven genieten!

Thomas Braun

Tweede adem

De fiets als nieuwe start

Nieuw Amsterdam *Uitgevers*

© Thomas Braun 2015
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp Annemarie van Pruysen, www.amvp.nl
Foto omslag © Dirk-Jan van Dijk
Foto auteur © Yasmijn Tan
NUR 480
ISBN 978 90 468 1957 9
www.nieuwamsterdam.nl/thomasbraun
www.thomasbraun.nl



*Een gezond mens heeft duizend wensen,
een ziek mens maar één.*

– Jan Mens

Inhoud

Proloog 9

- 1 13 maart 2014 13
- 2 Huilen om Noa 22
- 3 Genève 30
- 4 Het geheime wapen van Jeroen 34
- 5 Ontslag 42
- 6 De eerste etappe 47
- 7 Sta op en fiets! 58
- 8 Old Shatterhand en Oost-Europese hoeren 77
- 9 Kudo's op de l'Iseran 84
- 10 Met een man naar bed 98
- 11 De terugval 101
- 12 Liberté, égalité, Galibier 112
- 13 Max-Emil 119
- 14 Dikke maatjes op de Mont Ventoux 127
- 15 WakaWaka 139
- 16 Op tv 145
- 17 De bunker op de Bonette 155
- 18 De kelder des doods 163
- 19 2802 174
- 20 Nice 184

Proloog

‘Dus u bent de man die het leven van mijn echtgenoot gered heeft?’

Ik kijk een beetje verbaasd en ongemakkelijk als ik mijn hand terugkrijg. ‘Nou zeg, wat een eer,’ stamel ik onhandig. Maar niemand in de kamer waar ik zo hartelijk word ontvangen doet zijn best om de boel te relativiseren of weg te lachen. Jacobine niet en Alex al helemaal niet.

Alex is een van de mensen die mijn boek *Ga toch fietsen!* hebben gelezen en zo geïnspireerd zijn geraakt dat ze direct na het laatste hoofdstuk een fiets hebben gekocht. Er zijn mannen die mij mailen dat ze al vijftien of twintig kilo kwijt zijn en dat ik ze daartoe aangezet heb. Ik krijg reacties van mensen die geen energie hebben of ernstig ziek zijn of waren, zoals Alex, en die delen hun verhaal met mij. Een jonge man, worstelend met depressies, vertelde over de Stelvio en de Mortirolo en hoe geweldig het was om die toppen te bereiken.

Er is geen afstand, zij zijn als ik, ik ben als zij. Het is vooral de herkenning bij al die mensen. Ze herkennen zich in mij, hebben het ook allemaal meegemaakt, of maken het nu mee. Vastlopen, zuipen, roken, hangen, je leven vergallen

– of ziek worden – en vanuit het niets oprijzen als een fietssende feniks.

Eerst was er de metamorfose, toen de barre tocht. In mijn tweede boek, *Blijven genieten!*, doe ik verslag van mijn deelname aan de Tour for Life, een achtdaagse fietstocht van 1200 kilometer van het Italiaanse bergdorpje Bardonecchia naar de Cauberg in Valkenburg. Lezer Wim laat weten dat hij direct nadat hij het boek uit had, een team met 50-plus-sers heeft samengesteld om een jaar later dezelfde tocht te rijden. En Edwin bedankt me voor de inspiratie en hoopt, zo zegt hij, mijn droom ook te realiseren.

Ik heb inmiddels een nieuw leven en ik weet niet wat ik meemaak. Ik heb mijn baan opgezegd omdat ik wil werken zoals ik fiets: in vrijheid. Ik geef zelfs lezingen. Dan sta ik op een podium mijn verhaal te vertellen, terwijl ik als de dood ben om te spreken in het openbaar. Een enkeling noemt mij zelfingenomen, maar dat ben ik helemaal niet. Ik geniet van de aandacht, van de sympathie van al die mensen die ineens in mijn leven zijn gekomen.

Als ik al naast mijn schoenen ga lopen, dan heb ik mijn eigen wielervrienden van het eerste uur uit Bussum die mij fijntjes terechtwijzen. Met hen ben ik een nieuwe uitdaging aangegaan: van Genève naar Nice. Bergen beklimmen die boven de 2700 meter uitkomen. Legendarische sluipmoordenaars als de Col du Galibier, de Col de la Bonette en de Col de l'Iseran. Op die bergen kan ik uren dagdromen over een werkelijkheid die op een droom lijkt maar het niet is. Daar gaat dit boek over. Over een nieuw leven waarin euforie en onvergetelijke momenten elkaar in waanzinnig hoog

tempo opvolgen. Maar waarin ziekte en dood, verdriet en pijn ook een prominente rol vertolken. Kon ik het mijn moeder allemaal maar vertellen.

13 maart 2014

We denderen met hoge snelheid langs camping Les Neufs Prés. De tranen schieten vanuit mijn ooghoeken over mijn wangen en ze lijken door de kou direct te bevriezen. Het is april, maar het kwik gaf vanmorgen nog -4 aan. Eigenlijk wilden we vanmorgen helemaal niet gaan. Er lag sneeuw op de grillige straten hier in de Ardennen. En waar hebben we het over? We komen hier niet om te overleven, we zijn hier voor een trainingsweekendje. Waarom zouden we ons leven riskeren? Maar na het ontbijt zagen we dat het asfalt het witte dekbed al wat van zich had afgeschopt en we besloten de banden op te pompen. Eén pomp voor elf fietsen, we blijven amateurs.

Het leuke is, zo merk ik in de schuur van onze favoriete bed & breakfast in Spa, dat er tussen al die peperdure tweewielers geen twee fietsmerken hetzelfde zijn in onze gemeenschap. Elf fietsen, elf merken. Een Jan Janssen, een Pinarello, een Storck, een Scott, een Bianchi, een Wilier, een Giant, een Trek, een Bulls, een Schouten en een Stevens. Veelzeggend, we lijken ook helemaal niet op elkaar, niemand is hetzelfde. Ronald is piloot en bedachtzaam, ik ben druk en aanwezig, Pieter is een wervelwind op de fiets en aan tafel en Koen de

architect is stil en geestig. Totaal uiteenlopend, stuk voor stuk.

De koude trainingsrit van vandaag gaat via die vreselijk steile La Redoute bij Aywaille naar Stavelot en Trois-Points, waar we de even verschrikkelijke Stockeu meepikken, bekend van Luik-Bastenaken-Luik, langs camping Les Neufs Prés. En dan is er koffie in Vielsalm. Ronald zit naast me en trekt zijn handschoenen uit. Rustig, met klasse. Een beetje zoals James Bond deed als-ie uit zijn Lotus Esprit stapte en op het terras een martini – *shaken, not stirred* – bestelde. Onze 007 uit Bussum trekt het klittenband rustig los terwijl hij mij ernstig aankijkt.

‘Dat was de camping van je neef.’ Hij kijkt weer voor zich uit, legt de handschoenen op het ronde, wiebelige terrastafeltje als de mollige serveerster vraagt wat hij blijft. Ik kijk hem verbaasd aan. Van mijn neef? Het kwartje valt niet. ‘Die zanger, die in Amerika is omgekomen. Van de Tour for Life. Die heeft daar toen gezongen.’

Steven. Ik krijg meteen een wee gevoel in mijn buik, dat je ook wel voelt als je even loskomt met de auto. Mijn gedachten gaan terug naar 13 maart. Ik lig met griep in bed. Op de radio is het nieuwsbulletin van half drie. Als ik met Anne in bed lig en we horen de piepjes van het nieuws, zeggen we altijd drie keer, om en om, *ssst* tegen elkaar. Eerst deed ik dat alleen één keer omdat ik het nieuws in plaats van haar minstens zo belangwekkende verhaal wilde horen. Nu is het een ritueel. Eerst ik, dan zij, dan ik weer. Of andersom. Soms hebben we knallende ruzie en zeggen we niets tegen elkaar. En omdat de radio altijd aanstaat, dus ook laat op de avond, horen we de drie piepjes en dan begint een van de twee toch *ssst* te zeggen.

Maar de ander is zo boos dat die maar – hoe kinderachtig! – met pijn en moeite er ook een *ssst* uit krijgt. Gevolgd door de derde *ssst* door de partij die was begonnen. Het is een intiem ritueel en het begin van verzoening, het begin van terugkerende huwelijkse vrede na ruzie.

Maar nu lig ik alleen. Het is half drie in de middag en de nieuwslezeres vertelt na de drie piepjes dat er een Nederlander is omgekomen bij het tragische ongeluk in Austin, Texas. Ik besef dat ik over dat incident de vorige dag inderdaad iets had gehoord. Of was het nou twee dagen terug? Een crimineel was in beschonken toestand toen hij werd achtervolgd door de politie, en hij was in blinde paniek door de afrastering gereden, zó de menigte in. Als je dan hoort dat er bij zo'n fataal ongeluk zo ver van je bed een Nederlander betrokken is, wil je toch wel even weten hoe of wat. Dus ik richt mijn verkouden hoofd wat dichter naar de wekkerradio, die pal naast mijn bed op het nachtkastje staat. ‘... *het gaat om de 35-jarige Amsterdammer Steven Craenmehr.*’

Mijn hoofd wordt warm. Ik kan niet meer slikken, alles is kurkdroog. Ik gooi mijn dekbed opzij en spring uit bed. In mijn hoofd bonst het. Ik loop de slaapkamer uit, de gang op, naar Max' kamer, ik kijk uit zijn raam, draai me om, mijn handen strijken om en om door mijn haar. Mijn hart klopt nu echt in mijn keel. Het kan niet, ik droom. Hoeveel Steven Craenmehrs zijn er wel niet? Tien, twintig? Welnee. Er is er maar één. En nu nog maar nul. Ik weet het helemaal zeker als het bericht volgens de nieuwslezeres zojuist is bevestigd door zijn werkgever, Massive Music.

Steven is dood. Dit kan niet. Hoe kan het? In Amerika, op het South by South West-festival, zo'n 8000 kilometer van Amsterdam, daar waar meer dan 50.000 mensen komen, uit heel de wereld, daar op dat festivalterrein is een straat, daar scheurt een dronken automobilist de menigte in en precies op die plek, *of all places* in de hele wereld, bij dat ene stoplicht, staat de 35-jarige Steven Craenmehr uit Amsterdam. Dit kán toch helemaal niet? De kans dat je vandaag de Postcodeloterij wint en morgen de Staatsloterij is groter.

Steven is Annes neef en mijn vriend. Zo'n vriend die je niet elke week ziet maar die wel altijd in je hoofd zit. Zo'n inspiratiebron én criticaster die steeds over je schouder meekijkt bij wat je aan het doen bent. Zo'n vriend aan wie je altijd denkt als je een stommitieit of een vergissing begaat of succes boekt: dit zou hij anders gedaan hebben. Of hier zou hij ook een kick van krijgen. Jezus, vorige week hebben we nog lopen facebooken over dat verhaal van Bruce Springsteen op de Live Box, waarin hij uitgebreid vertelde over de ruzies met zijn vader. *'And he'd always asked me the same question: what I thought I was doin' with myself. And the worst part about it was I could never explain it to him...'*

Ik hyperventileer. Laat dit niet waar zijn. Laat dit alsjeblieft niet waar zijn. Ik pak mijn telefoon die naast mijn bed ligt en bel met trillende vingers mijn schoonmoeder. Ja, ze wist het al.

'Godverdomme! Wat verschrikkelijk erg!' schreeuw ik.

Ze zegt dat ik op mijn woorden moet letten. Hoe kan ik érgens nog op letten? Steven is dood, godverdomme. Ik wil naar Anne toe, maar dat mag niet van mijn schoonmoeder.

‘Ze geeft nu les. Laat mij het maar vertellen als ze zo hier komt eten. Zorg dat je er dan ook bent.’

Ik accepteer dat ze de regie neemt. In deze panische staat kan ik toch alleen maar domme beslissingen nemen. Als ik opgehangen heb loop ik doelloos van kamer naar kamer. Ik kijk naar buiten. Buurjongetjes voetballen en lachen. De postbode bezorgt de post terwijl hij een elastiekje op de grond gooit. Een meeuw vliegt naar de schoorsteen van de overburen. Ik ga douchen. Onder mijn voeten stroomt het water zinloos het afvoerputje in. Ik draai de kraan dicht, droog me gehaast af en kleed me aan. Ik bel aan bij de burens en vertel het verhaal. Ze kennen hem. Hij heeft hier op een verjaardag weleens in de tuin gezongen, bij de terrashaard. En gitaar gespeeld, samen met zijn broer. Ja, dat wisten mijn burens nog heel goed. Was-ie echt dood, wist ik het wel zeker? Ja, ik wist het zeker. ‘... *het gaat om de 35-jarige Steven Craenmehr.*’

Ik ga terug naar huis en moet wachten tot half zes. Dan kan ik naar Anne. Dan kunnen we samen huilen. En schreeuwen. En vloeken, schelden. Ik bedenk dat ik een blog over hem wil schrijven. Van de week, of zo. Of misschien vanavond, voor het slapengaan. *Voor wie wacht komt alles steeds te laat*, zingt Thé Lau ineens in mijn hoofd. Wat een waarheid. En dus denk ik niet na en loop ik de trap op naar zolder. In mijn Peter Gabriel-T-shirtje begin ik te tikken.

Steven is in Amerika, fietst daar met een vriend of collega.

Een dronken automobilist wijkt uit voor een alcoholcontrole, zet het gas erop en grijpt Steven. En dat hoor ik dan doodleuk op de radio?

Steven en ik zijn vrienden. Echte vrienden. We zien elkaar niet veel maar als we elkaar zien, is de omhelzing innig, en is de humor er in volle glorie. Laatst heb ik nog geborrelt met zijn vriendin Lizzy, ze wilde wat tips over het schrijven van een boek. Steven en ik delen een passie: Bruce Springsteen. Soms noem ik hem Little Steve, net als de gitarist van The E-Street Band.

Het kan niet. Ik geloof het niet. Op de eerste dag dat ik hem zag omhelsde hij me al. Net als zijn broers Sjoerd en Gijs. Stoere gasten, maar met een hart van goud. Ik had net verkering met hun nichtje en ze noemden mij 'een aanwinst'. Ik was vereerd. Ik trouwde op 5 januari 2002 in Naarden en werd letterlijk van de pot gerukt door Lizzy. Ik stond op de wc in Het Arsenaal, Liz trok de deur open en schreeuwde: 'Tommie, je moet nu komen, Steef is voor je aan het zingen.' Ik haastte me naar de grote zaal waar Steven 'You've got a friend' zong van James Taylor. Ontroerend en prachtig. Ik nam de laatste twee coupletten van hem over en zong nogal vals. Steven piste bijna in zijn broek van het lachen, de drummer van de band viel van plaatsvervangende schaamte letterlijk van zijn kruk.

Een jaar later werd Max geboren. Steven kwam op kraamvisite, pakte mijn gitaar, blies het stof eraf en speelde een liedje van John Mayer. Hij keek de vier maanden jonge dreumes aan en zong en speelde alsof-ie aan tafel bij Matthijs van Nieuwkerk een nummer live ten gehore bracht. Steven kon niet voor de vuist weg wat zingen of zomaar even wat op halve kracht spelen. We waren getuige van een intens popconcert. Max kirde van plezier en klapte in zijn

handjes. Ik moest mijn tranen bedwingen. Wat een performer. Wat een overgave. En dat zomaar tijdens een kraambezoek.

Ook zijn we samen stomdronken geweest. In Utrecht. Terwijl ik de volgende ochtend in zijn bed mij totaal van de wereld wenste en kotsmisselijk was, was Steven al vroeg op. Hij ging tennissen. Hij had minstens zoveel gedronken als ik, maar had kennelijk nergens last van. Een jongen die niet te stuiten is. Was.

Steven Craenmehr. Hoe kan ik ooit nog naar John Mayer luisteren zonder deze pijn te voelen? Jongen, je bent een blijvende inspiratie voor me. Altijd die spirit, altijd dat enthousiasme, nooit opgeven, overal zag je kansen en dan was daar jouw nooit aflatende liefde voor de mensen om je heen, je vrienden, je familie. Wat jou helemaal bijzonder maakte, zeker als man, was dat jij die liefde voor de mensen om je heen ook zonder enige gêne uitte. Dat is waar ik aan denk. Nu ik aan jou denk.

En ik geloof het nog steeds niet.

Ronald roert in zijn earl grey, kijkt me aan en zegt dat-ie spijt heeft, dat hij het niet had moeten zeggen, van mijn neef. Want nu zat ik met dat akelige gevoel. Ik schud mijn hoofd. Ik ben juist blij dat hij het gezegd heeft. Steven speelde met zijn band tijdens de Tour for Life in 2011, een achtdaagse fietstocht van Italië naar Nederland waar ik samen met Ronald en alle anderen aan meedeed. Ze speelden een hele camping plat met uitgebluste en later totaal opgeleefde wielrenners op de voorlaatste avond van het evenement. Het was

onvergetelijk. En meteen denk ik weer aan die dag. Die dag dat Steven overleed.

Op de middag nadat ik het afschuwelijke en onbegrijpelijke nieuws gehoord heb, ga ik fietsen. Ik trek de mintgroene Bianchi van de haak in de schuur, pomp de banden vol met elk acht bar, zet mijn suffe helm en stoere Oakley-bril op, doe mijn handschoenen aan nadat ik mij in mijn blauw-witte Cegeka-pakje heb gehesen. Ik ga iets doen waar ik totaal geen zin in heb. Het liefst zit ik nu op de bank en kijk ik urenlang stuurloos voor me uit. Raar is dat, als ik me rot voel, dan wil ik me ook rot voelen. Het gevoel verlamt me, houdt me weg bij welke oplossing dan ook. Het is zo lastig om dan de kettingen te doorbreken en iets te ondernemen. Alles in me zegt: nee. Zitten. Piekeren. Net zolang totdat de paniek uitbreekt. Maar er moet iets gebeuren, mijn hoofd is als een pan spaghetti: een ondoorgrondelijke kluwen. Ik trap, maar mijn benen voelen stram. Op mijn rug voel ik rillingen. Niet van genot, maar van vermoeidheid en ellende. Een ziek gevoel. Ik vraag me af wat ik doe, op deze fiets, in deze wind. Ik had in een warm bad kunnen liggen. Of in bed.

En dan, na ongeveer een half uur trappen, gebeurt het. Ik zie Steven voor me, met zijn aanstekelijke, gulle lach. En ik moet glimlachen. De angstzenuwen in mijn buik lossen op als suikerklontjes in hete thee. Ineens voel ik een siddering en moet ik huilen, of iets wat daarop lijkt. Zachtjes, terwijl ik fiets. Mijn onderkaak klappert, ik voel kippenvel onder mijn helm. Het geeft niet, het is mooi. Het voelt als troost. Ik word rustig en krijg mijn gedachten weer een beetje op orde. Fietsen is echt een medicijn. Of zoals Bert Wagendorp zegt: 'Op de fiets