



Niet kapot te krijgen

Nigtevecht heeft heel wat sportief talent grootgebracht. Zo zijn er de broers Wolffebuttel, schaatser Frits Schaliy en de deelnemers aan onze kersverse eigen dorpsriatlon. Ook kent ons dorp een aantal fanatieke wielrenners. Neem nou John Vonk. Al jaren een zeer fervent beoefenaar van de sport. Dit jaar alleen al trapte John een ongelofelijke 10.000 kilometer weg, wat terug te zien is op de app Strava. Het bijzonderste aan alles? John is dit jaar 75 jaar geworden.

Al zijn John en zijn fiets al jaren onafscheidelijk, toch was hij een relatieve laatbloeier op de pedalen. Ooit zat hij op judo en ook schaatsen heeft hij geprobeerd. Maar in zijn tijd op de MULO in Weesp ontdekt hij zijn passie: "Ik ging altijd met de fiets naar school en kwam daar in contact met jongens die bij wielervereniging De Adelaar in Hilversum zaten. Het was de winter van '62 en ik besloot met de clubwedstrijden mee te doen. Dan reden we om 8 uur op zaterdagochtend naar de vereniging en dan startte je om 10.00 voor een ronde om de Eemnesserpolder. Mijn eerste wedstrijd was in maart, het was nog heel guur. Ik had de week ervoor langs het kanaal getraind met veel wind tegen. Veel jongens kwamen

indertijd uit Hilversum en Bussum en die traiden in hun rondje vaak in de luwte. Dat gaf mij een groot voordeel en ik won daardoor mijn eerste clubwedstrijd."

Dat smaakte naar meer voor John en hij werd steeds enthousiaster en fanatieker. Het hoogtepunt was dat hij met zijn ploegmaats van De Adelaar derde werd op het NK in de jeugd categorie. Wedstrijden waar overigens tot 1969 Joop Zoetemelk ook aan de start verscheen. In de loop van de jaren kwamen de twee elkaar nog regelmatig tegen en ze maakte dan vaker gezellig een praatje.

In de jaren zeventig is John naar eigen zeggen wat minder fanatiek. "Het zijn de jaren dat ik getrouwd ben en dat ik ook mijn kaashandel opgezet heb. Vaker dan twee keer in de week kwam ik niet aan fietsen toe. Maar ik bleef toch gaan. Dat gevoel van vrijheid, het gevoel dat je overal zo heen kan rijden, is ongekend."

In de jaren 80 en 90 blijft John fanatiek en begint hij ook via Cyclo Sportive aan wedstrijden per leeftijdscategorie mee te doen, waar hij met enige regelmaat ook als eerste over de finish komt. Ook klassiekers als de Amstel Gold Race en de

Ronde van Vlaanderen zijn graag verreden races. 2002 is zijn fanatiekste jaar met maar liefst 17.000 km op de fiets. En 20 jaar later staat hij nog steeds gedreven en vrolijk op de pedalen, iets wat niet alleen maar mogelijk wordt gemaakt door jarenlang stug kilometers te blijven maken: "Voeding is erg belangrijk. Ik eet veel groente op een dag. Bij mijn ontbijt neem ik een smoothie gemaakt van banaan, spinazie, boerenkool, broccoli en havermelk. 's Avonds steevast weer een bord groente. Ook doe ik elke dag aan ochtendgymnastiek. In 2018 heb ik met een ongelukkige val mijn heup gebroken. Drie maanden later zat ik weer op de fiets. De gymnastiek heeft daar zeker aan bijgedragen."

Ten slotte is ook een goede dosis optimisme en fanatisme een belangrijke voorwaarde voor fit zijn op leeftijd, zo denkt John (die overigens ook nog twee dagen in de week zijn kaashandel exploiteert). Soms komen er jonge triatleten voorbij rijden die dan net een tikje harder gaan dan John. "Leeftijdverschil of niet, die kan ik hebben", denk hij dan. En dan probeert hij zo lang mogelijk in hun wiel te blijven rijden. "Het blijft altijd weer mooi als dat nog lukt", glundert John zichtbaar.