

zaterdag 4 juni 2011

HS

EVEN VRAGEN AAN

Frank van Egmond
Fietsende scholier

**'Ik heb veel
pasta en
brood
gegeten'**

Hagenaar Frank van Egmond
(16) van scholengemeen-
schap Zuidwest vertrekt



vandaag
met twaalf
medescho-
lieren en
docenten
naar het
dorp Megre-
glio in

Noord-Italië. Niet met het
vliegtuig of de auto, maar
per racefiets.

**Waarom ga je helemaal
daarheen fietsen?**

„Docenten kwamen in de klas met het voorstel, dus gaf ik mij op. Het lijkt me een onwijs leuke uitdaging. Zo'n tocht maak je maar één keer in je leven mee. Het is dus heel bijzonder. Ook vind ik het leuk met een grote groep samen te fietsen. Dat schept een band.”

Hoe ziet de route eruit?

„De route is 1300 kilometer. De bedoeling is dat we zowel over vlak land tochten maken als door de bergen fietsen. We vertrekken uiteraard uit Nederland en via België, Luxemburg, Frankrijk en Zwitserland hopen we na twaalf dagen in Italië te zijn. We verblijven in jeugdherbergen en goedkopere hotels.”

**Hoeveel kilometer fietsen
jullie per dag?**

„De eerste twee dagen en aan het einde van de tocht fietsen we voornamelijk over vlakke gebieden. Dan rijden we wel honderd tot honderdtwintig kilometer. Als we door de bergen een tocht maken, fietsen we tachtig kilometer.”

**Hoe zijn jullie als groep voor-
bereid op voorvallen als val-
partijen en slecht weer?**

„Er rijden volgauto's mee met voedsel en reserveonderdelen. Ook zijn er EHBO-spullen aanwezig en gaan er mensen mee, die zo'n cursus hebben gevolgd. Als mensen afvallen, worden die met de auto's naar Nederland gebracht. Met extreem weer als onweer fietsen we niet.”

Hoe heb je jezelf voorbereid?

„Ik heb flink getraind. Ik heb twee keer per week aan spinning gedaan op een fiets in de sportschool. Ook heb ik twee keer per week buiten gereden op een racefiets. Ik heb ook veel pasta en brood gegeten voor de koolhydraten.”

**Kijk je uit naar het moment
dat het startschot heeft ge-
klonken?**

„Ja, ik heb hartstikke veel zin om naar Italië te fietsen!”

BART VAN DER SPEK