

CONTINENTAL CYCLING HERO



PIETER EMBRECHTS VECHT TERUG

De Continental Heroes Tour is een reeks zware fietstochten voor recreanten. Acteur, zanger en performer Pieter Embrechts treedt als ambassadeur voor Climbing For Life aan in dat project. We laten de man aan het woord, want zijn verhaal is op z'n zachtst gezegd hoogst intrigerend.

Pieter Embrechts: "Anderhalf jaar geleden had ik op een filmset een ongeval. Ik landde met mijn rechtersvoet op een spekglad dun matje dat weggleed. Mijn knie klapte naar binnen en alles wat in een knie kan scheuren, scheurde. Het klonk alsof je een busstel selder in tweeën breekt. Echt alles in die knie was kapot. Omwille van mijn drukke programma stelde ik de operatie een tweetal maanden uit. Die periode overbrugde ik met een brace."

MOTION IS LOTION

Niet ideaal, natuurlijk. "Zeker niet! Atrofie treedt al na vier dagen op en ik verloor dus heel veel spiermassa. Na de operatie begon de revalidatie. Dat was heel pijnlijk. Ik moest echt van nul terug leren stappen. Na drie maanden mocht ik fietsen. Daar was ik heel blij om: eindelijk weer dat gevoel van mobiliteit. Ik kon niet lopen of sporten met mijn vrienden – nog altijd niet trouwens – maar ik kon wel fietsen, en veel fietsen was goed."

Op dat moment kwam Continental met de vraag of Pieter Embrechts wilde meewerken aan korte filmpjes ter introductie van Continental Heroes Tour. Vorig jaar waren de wielergroten Eddy Merckx en Sven Nys de Cycling Heroes; nu zochten ze geen wielrenner maar iemand om met de hulp van coaches Rik Verbrugge en Claudia

Van Avermaet van zero tot hero te gaan. "Ze zouden me voorbereiden om de Climbing For Life in de Vozezen mee te doen. Alles viel samen: veel fietsen om te revalideren, twee coaches en een goed doel."

LESS THAN ZERO

Er waren al enkele filmpjes gemaakt, toen Pieter in Borgerhout – op zijn koersfiets en op weg naar de kine nota bene – door een auto werd aangereiden. "Die vlamde zonder kijken uit een parkeergarage en blies mij van de baan. Ik werd opgeschept, knalde tegen

"Aan de top staat zo veel volk te juichen... Daar kun je gewoon niet meer afstappen."



Spreken uit ervaring

"Klimmen is heel plezant," getuigt Pieter Embrechts. "De mentale voorbereiding is cruciaal: online het parcours al eens verkennen, lengte en stijgingsgraad bekijken, goed proberen in te schatten wanneer je hoeveel gaat verbranden. Dat vond ik een hele hulp. Enne... in de bergen moet je echt wel een superklein verzetje ter beschikking hebben. Op mijn koersfiets was het kleinste verzetje duidelijk niet zo klein als dat van anderen..."

de voorruit en werd weggeslingerd." Pieter lag weer in de lappenmand.

Een hele reeks nieuwe klachten deed zijn intrede: whiplash in de nek, letsels aan linkerarm en linkerbeen, een stuk van zijn scheenbeen was gevoelloos, een constante verkrampting in zijn nek en schouders... Zowel fysiek als mentaal was het een heftige setback. "Ik revalideerde bij wijbewegenje.be uit Deurne, een fantastisch team. Toch ging die revalidatie ontzettend traag en de pijn bleef. Was er toch nog iets anders aan de hand?"

RUNNING OUT OF TIME

"Op advies van de chirurg probeerde Pieter door de pijn heen te trainen en zo de spieren meer te ontwikkelen. "Tijdens *leg extensions* in de fitness hoorde ik mijn knie schuren. Dat kon toch niet goed zijn? Bleek dat ik mijn kraakbeenletsel aan het verergeren was! Kraakbeen is niet doorbloed, geneest bijna niet. Als je daar pijn hebt, dan is dat niet het kraakbeen, maar alles wat eromheen zit. Waar een vijs in het bot was geboord, zat veel littekenweefsel en dat moest ook weg."

Een vreemd object in je lichaam is nooit een goed idee. "Ik dacht: mijn tijd raakt op. Na acht maanden zou ik genezen zijn, en



"Mijn allergrootste angst is dat ik nooit meer zal kunnen sporten."



we zaten al op elf. Ik had nog steeds heel veel pijn. Er moest echt iets gaan gebeuren. Ik ben voor de tweede keer geopereerd, met een flinke terugval in de revalidatie als gevolg. Dat doorkruiste mijn training voor de Climbing For Life helemaal."

ACUTE TIJDSNOOD


"Na die tweede operatie heb ik eigenlijk niet meer kunnen trainen. Zelfs kort recreatief gaan fietsen in de Vlaamse Ardennen met mijn geliefde lukte niet. Als ik druk op mijn been zette, dan stak de pijn de kop weer op. Die vijs en het littekenweefsel waren er dan wel uit, maar dat kraakbeenletsel zat er nog. De chirurg zei: het zijn drie letsels, twee zijn klein en het derde is heel specifiek en heel erg kapot. Als ik daar nu aankom, breng ik misschien meer schade toe. Wellicht denken we beter in fasen en kan dit later."

Pieter vloog weer in de kine en begon ook weer concertvoorstellingen te spelen met A Street Concert. Beroepsmatig nam de druk toe, terwijl Climbing For Life naderde. "De filmpjes die we in de zomer zouden maken, moesten we noodgedwongen laten vallen. Als je pijn hebt, moet je stoppen. Fietstrainingen vergen sowieso heel veel tijd, zeker voor zo'n onderneming. Kortom, ik kwam dus ongetraind aan de start."

GEZELIGE SAMENHORIGHEID

Toch heeft Pieter twee fantastische dagen beleefd. "Ik fietste samen met Thierry

De Ridder van Sportizon. Je komt in een roes terecht. Zo veel mensen doen allemaal om een bepaalde reden mee aan die tocht. Er ontstaat snel een gezellige samenhang: we gaan samen dat avontuur te lijf. Sommige hellingen zijn steiler dan twintig procent, dat is sterven. Ik raakte wel boven, al moest ik net als zovelen ook wel eens afstappen, maar ik vond het een heerlijke tocht. Fantastisch! De dag nadien heb ik wel afgezien van een soort kramp in mijn been, maar mijn knie hield goed stand."

Pieter zou nu graag blijven trainen. "Ik moet in beweging blijven. Lopen gaat nog niet. Ik heb nog een hele revalidatie te gaan. De basis moet altijd zijn: je goed voelen en pijnvrij zijn. Ik ben nog niet waar ik wil zijn. Dat is ook mijn grote angst: dat ik misschien nooit meer echt zal kunnen sporten. Al een paar keer heb ik geprobeerd enkele minuten te joggen, maar op dit moment kan ik alleen stappen, nog altijd niet rennen. Ik heb wel gemerkt dat een dosis pils helpt om op Rock Werchter plots te staan dansen en in de muziek op te gaan." (Licht.) 

www.continental-banden.be
www.continentalheroestour.be

Climbing For Life

Tijdens het laatste weekend van augustus kunnen fietsers in de Vozezen deelnemen aan korte of langere tochten, met onder meer de beklimming van de Ballon d'Alsace en La Planche des Belles Filles. Lopers kunnen een trial doen van zestien kilometer rond Belfort. De opbrengst gaat naar de astma- en allergiekoepel, en de mucovenereniging. Climbing for Life is namelijk een beweegproject dat mensen aanzet tot sporten en dat een actieve levensstijl propageert, maar het is tevens een campagne rond respiratoire aandoeningen, astma en mucoviscidose.