

Lust en leven



Vrije tijd • Steeds meer vrouwen vallen voor de fiets

Je moet niet langer man zijn om de macho uit te hangen op de fiets. Ook vrouwen zoeken hun geluk op twee wielen. Onder hen Eva Bouwen en haar befaamde Mountainbikebabes

"In 't begin riepen de mannen: hey, daar heb je Barbie!"

Van alle vrouwen die in ons land met de fiets rijden, is Eva Bouwen misschien wel de meest fervente. "Ook op de fiets kan je je op en top vrouw voelen", zegt de 35-jarige sportvrouw uit Vorselaar.

Eva Bouwen is helemaal gek op fietsen. Op haar facebookprofiel kunnen haar 3.297 (!) vrienden op de voet volgen wanneer ze gaat trainen, wanneer ze gaat koersen en wanneer ze een rustdag heeft. Vroeger gebruikte Eva haar fiets alleen om boodschappen te doen. Maar daar kwam meer dan tien jaar geleden verandering in.

"In 1997 kreeg ik een zwaar motorongeval. Na een lange revalidatie ging ik opnieuw op zoek naar iets op twee wielen, maar dan liefst iets dat wat trager reed dan een motor. Zo kwam ik bij de fiets terecht."

Daarbij komt dat Eva bij Mars Belgium werkt, en graag chocolade eet. "Aan een Mars of een Snickers kan ik moeilijk weerstaan. En

ik heb ondervonden dat als je veel fietst, je er zonder problemen een paar meer van kan eten", zegt ze lachend.

300 kilometer per week

De fietscarrière ging echt van start toen ze drie jaar geleden meedeed aan de estafettewedstrijd 'De 10 uren van Grobbendonk'. Nadien was ze helemaal verkocht.

"Op dit moment rij ik elke week zo'n 300 kilometer. Ik train meestal op de weg, maar in het weekend neem ik deel aan recreatieve wedstrijden op de mountainbike."

Op die wedstrijden kwam Eva, een hele tijd geleden al, een aantal zielsverwanten - lees: vrouwen die even gek zijn van fietsen - tegen. "Vorig jaar hebben we besloten om ons eigen clubje op te richten: de Mountainbike Babes. In samenspraak met onze kledingsponsor Kipeo uit Gierle

ontwierpen we mooie, roze tenues. Op die manier willen ook aan andere vrouwen tonen dat je je op de fiets nog op en top vrouwelijk kan kleden en voelen."

Toen de MT Babes zich voor het eerst in het overwegend mannelijke fietsmilieu begaven, kregen ze heel wat commentaar. "Hey, daar heb je Barbie", riepen ze ons toe. "Of: 'Kijk daar, Mega Mindy.' Maar lang duurde dat soort reacties niet. Eens ze door kregen wat wij in onze mars hadden, toonden ze respect."

Geen zadelp Problemen

Hoewel vrouwen meer dan mannen gevoelig zijn voor zadelp Problemen, had Eva hiervan nog nooit last. "Ik rij altijd op een gewoon, smal mannensadel. Ik heb wel eens een breder zadel uitgeprobeerd, maar dat zat een stuk minder goed, waar-

door ik het snel weer heb vervangen. Natuurlijk gebeurt het wel eens dat je na het fietsen hier of daar wat last hebt. Maar er bestaan goede zelfjes die deze ongemakken snel wegnemen."

Wat wél lastig is voor vrouwen, is dat ze het moeilijk hebben om tijdens het fietsen een sanitaire stop te maken. "Een man kan dit al gauw tegen een boom doen, maar voor ons is dit een pak moeilijker. Om te voorkomen dat ik zou moeten stoppen, dronk ik daarom altijd weinig. Maar dat is ook niet goed, want dan worden de afvalstoffen niet meer voldoende afgevoerd. Gelukkig is onze kledingsponsor bezig aan een fietsbroek waarmee het gemakkelijker wordt om een sanitaire stop te maken. Hopelijk brengt dat soelaas."

KOBE VERHEYEN

1 www.mtbabes-cyclingteam.com



De 'Mountainbikebabes' van Eva Bouwen. Van links naar rechts: Inge Asselman, Fien Lammertyn, Esther De Greef, Eva Bouwen en Fabienne Vincent. FOTO MIA UYDENS

Vrou Hog

•• Vro het fie 'hoge l al gauw gen pe pen da zegt Ja is hele rust ov het is h hebbei dan m spierer spier - i zijn. Hi harder inspan nen. O wen pr hebbei door ze sleurer hartsla

Zade

•• No nenkor bips ge del te z sters kr met va Jan Ma komt, i de grot komt o sen tus lichaam Om dit je best j gaan. D een bre de fiets lende v Ook bla trouwe bij vrou sen. On hun uri ter bij d van ma en snell nen."

IJzer

•• Een hardnel wat acti te reker klaring sportiev het eter gen", ze door kri doende lijke voe onder ij Maar bi op zo'n stukje g "Dit kom

Het woord aan de expert



Meer vrouwen komen voor inspanningstest

Dat de racefiets bij vrouwen steeds populairder wordt, is volgens sportarts Jan Mathieu, die

25% stijgen. En ook Jan Mathieu ziet een toenemend aantal vrouwen dat de fiets bestijgt.

steeds meer vrouwen langskomen voor een inspanningstest (een test waarbij onder andere