



interview

Kim Pap-Morren

Op Instagram post Kim Pap-Morren (@k.morren2) regelmatig foto's van de afstanden die ze aflegt op haar mountainbike en racefiets. In een normale week rijdt ze zo'n 220 kilometer op haar tweewielers, met welke ze een haat/liefdeverhouding heeft en de liefde sterker is. Maar wie is Kim eigenlijk en waar komt haar passie voor fietsen vandaan? Op de volgende twee pagina's vertelt de mountainbikejunkie haar verhaal.

“Ik kan me geen leven zonder mijn mountainbike voorstellen.”

interview



Tekst Alex Devilee

Fotografie Linda Bouritius

Ongeveer vijf keer per week zit Kim Pap-Morren (36) op haar mountainbike en/of haar racefiets. Waar ze dat voor de coronacrisis voornamelijk met haar vriendinnen deed, maakt ze nu meer solotochten of gaat ze samen met haar man Ronald. Zijn vader besmette Kim ooit met het fietsvirus en dat liet haar niet meer los. Afstanden van veertig kilometer zijn voor haar eerder regel dan uitzondering. “Ik zit echt niet altijd met een glimlach op mijn fiets, maar ik merk dat het goed is voor mijn herstel en gezondheid.”

UITGEPUT

Voor Kim klinkt het nu heel normaal om te zeggen dat ze verslaafd is aan koersen op haar beide fietsen. Toch had ze in haar sportieve jeugd niet voorzien dat ze op de fiets zou belanden. Zelfs niet in de bosrijke omgeving van Nunspeet, waar ze al haar hele leven woont en waar genoeg mountainbikemogelijkheden zijn. “Ik ben opgegroeid met het sportplaatje, dat sporten veel voordelen heeft. Vroeger heb ik meerdere sporten gedaan en gedanst. Maar ik vond nooit een sport die niet ging vervelen.”

Later ging Kim vier keer in de week sporten: twee keer in de week met haar fysiotherapeut en twee keer spinning. Dat deed ze omdat haar conditie en haar longfunctie, nu ongeveer 50%,

achteruit gingen. “Helaas hielp het niet. Ik weet nog dat ik met twee volle boodschappentassen liep en twee keer moest stoppen voordat ik bij de auto was. Gewoon om op adem te komen. Na een gesprek met mijn arts heb ik besloten extra zuurstof te gebruiken bij het sporten met mijn fysio en bij het spinnen. Daardoor ging het beter met mijn conditie.”

NUNSPEETSE KEILER

Kim boekte snel vooruitgang en hoorde van de dokter dat fietsen ook kon helpen. Hoewel Kims broertje vaak met de fiets in de weer is en haar man Ronald altijd al gek was van fietsen, was het echter Ronalds vader met wie Kim de eerste rondjes op de wielrenfiets én op de mountainbike maakte.



voor dat ik mijn focus behoud en iets heb om voor te trainen.”

OPBOUWEN

Het trainen bestaat voor Kim gemiddeld uit vijf keer per week een rondje maken. Dat doet ze in de omgeving van Nunspeet en op de Utrechtse Heuvelrug of op de Posbank bij Arnhem. Op haar huidige mountainbike reed ze al 5500 kilometer in anderhalf jaar. Op de teller van haar racefiets die ze vier jaar geleden overnam van haar achterbuurvrouw en professioneel veldrijdster Anne-marie Worst, staat 11.000 kilometer. “Bij rondjes van boven de veertig kilometer ben ik eigenlijk pas tevreden”, zegt Kim erover. “45 is trainen en alles daarboven is echt keihard trainen. Op die momenten zit ik dus niet met een glimlach op de fiets.”

“Sommige mensen vragen hoe ik dit doe”, vervolgt ze. “Ik wil het niet laten overkomen alsof het allemaal heel makkelijk is, ik heb het allemaal moeten opbouwen door middel van veel trainen. In mijn eerste jaren, ongeveer

acht jaar geleden, waren het rondjes van vijftien kilometer. Dan sliep ik de rest van de dag omdat ik moe was. Ik moest dingen inleveren. Ik ging niet naar een verjaardag, terwijl ik dat nu na een niet al te zware fietstocht nog wel kan doen.” Een groot voordeel van al het fietsen is dat Kim sneller herstelt van kuren. “Net als wielrennen blijft CF afzien en steeds tikken incasseren, maar de nasleep van die tikken is minder erg omdat ik een goede conditie heb. Opnames in het ziekenhuis zijn bijvoorbeeld korter geworden. Het zijn nu meestal maar twaalf dagen in plaats van drie weken. Het fietsen bevordert gewoon mijn kwaliteit van leven.”

IJSJE

Afzien of niet, voor Kim bestaat er geen leven meer zonder fiets. “Ik heb een soort haat/liefdeverhouding met mijn mountainbike. Ik haat hem als het lichamelijk te zwaar is en het niet gaat zoals ik wil. Maar de liefde is groter, daarom kan ik me een leven zonder niet voorstellen nee. Als ik niet zou kunnen fietsen, word ik heel onrustig. Wanneer ik een virusje heb gehad en troep in mijn longen heb, dan kan ik minder fietsen en heb ik het gevoel alsof mijn conditie helemaal weg is. Daar word ik geen leuk mens van, dan ben ik niet gezellig hoor. Gelukkig mag ik er in deze tijden nog wel op uit met mijn fiets, maar samen met mijn vriendinnen gaat helaas niet. Dat vind ik denk ik het meest vervelende.” Desondanks probeert Kim positief te blijven. “Mijn karakter is dat ik overal het beste van wil maken. Natuurlijk heb ik ook weleens mijn momenten, maar de kunst is om er niet in te blijven hangen. Ik moet vooral zorgen dat ik geniet van wat er is en wat er kan. Ik fiets nu meer samen met Ronald, dat heeft ook iets waardevols. We doen dan wat rustiger aan omdat we bijvoorbeeld niet bij mensen op visite gaan. In plaats daarvan eten we na de fietstocht een ijsje. Er is nog genoeg moois.” •