# Saam... die hele pad

*Deur Terésa Coetzee / foto's: Lerato Manduna*

Toe Derek Watts en Malcolm Lange onlangs saam-saam oor die eindstreep in die Lost City-fietswedren by Sun City gery het, kon mens op 'n myl sien daar is 'n goeie vriendskap aan die broei.

Malcolm Lange en Derek Watts saam op die pad. Foto: Jackie Lange

Die een is lank soos 'n paal; die ander een kort en klein gebou.

Die een is uitgesproke en erg joviaal; die ander een skaam en eintlik so 'n bietjie teruggetrokke.

Beslis nie Vinkel en Koljander nie ...

Maar toe die *Carte Blanche*-veldaanbieder Derek Watts en die gewese Suid-Afrikaanse fietsrykampioen Malcolm Lange onlangs saam oor die eindstreep in die jaarlikse fietsren by die Lost City by Sun City gery het, was dit duidelik dat daar tóg iets is wat hierdie twee uiteenlopende karakters in ons land gemeen het. Deursettingsvermoë, kameraderie en 'n goeie skeut humor.

Toe Derek en Malcolm mekaar verlede jaar by Sun City se Nedbank-gholfuitdaagtoernooi raakgeloop het, was dit bloot toevallig. Hulle het mekaar van g'n kant geken nie, hoewel albei van mekaar se bestaan geweet het.

"Ek wou Derek baie graag ontmoet het, maar ek was kwaai skaam om hom sommer net trompop te loop en myself voor te stel," vertel Malcolm. "Dis my vrou, Jackie, wat my so 'n hupstootjie gegee het tot by Derek en ons het spontaan begin gesels."

Malcolm het Derek vertel van die Change of Life-liefdadigheidsren wat elke jaar gehou word en hy wou sommer grappenderwys hoor of Derek nie ook hierdie jaar saam wil ry aan die 500 km wat hulle oor vier dae op fietse in Namibië gaan aflê nie.

"Ek het kliphard gelag en gesê hy is lekker laf," vertel Derek. "Ek was op skool laas op 'n fiets en selfs toe was dit nie vir my besonder lekker óf maklik nie."

Maar iewers in die gesprek moes dit tog gelyk het of Derek 'n rubberarm kan hê, want toe Derek homself weer kom kry, was hy saam met Malcolm in 'n fietswinkel, besig om die regte fiets te kies en presies volgens sy lang lyf te laat verstel.

"Ek het nooit besef dis so 'n affère om fiets te ry nie. Ek moes 'n valhoed kry, handskoene, spesiale fietsryskoene en die hele kaboedel. Die maatskappy USN het ook 'n klomp aanvullings by my huis afgelaai en voordat ek my kom kry, was ek en Malcolm daar in Muldersdrift op ons fietse aan die oefen," beduie Derek.

Maar al het hy 'n kampioenfietsryer aan sy sy gehad om hom touwys te maak en aan te hits op die heuwels, was daar meer as genoeg struikelblokke wat die twee se oefenprogram soms lelik geknie-halter het.

"Onthou, ek werk heeltyds en daar is nie elke dag tyd vir oefen nie. Boonop het ek eenvoudig net nie daardie sado-masochistiese streep in my wat maak dat ek vieruur op 'n wintersoggend kan opstaan en gaan fietsry nie. En ek het boonop siek geword en kon amper die hele winter nie oefen nie," vertel Derek.

Gelukkig is hy 'n gereelde muurbalspeler en fiks.

Die 115 km-fietsresies by Sun City was nie net Derek se heel eerste fietsresies nie, maar ook die twee manne se eerste resies saam.

Hulle het daardie afstand in 4 uur en 15 minute afgelê; glad nie 'n slegte tyd vir enige beginner nie. Boonop het hulle al laggende en geselsende oor die eindstreep gery.

"Aanvanklik het ek die oggend met die wegspring gedink ek gaan verkluim. My vingers en tone en 'n paar ander liggaamsdele was morsdood van die koue en ons het maar stadig begin. Malcolm het die pas aangegee en my kort-kort herinner om iets te drink en te eet.

"Ek het regtig goed gevoel ná die 115 km en nooit gedink ek sal so ver op 'n fiets kan ry nie. Hoewel ek eerder nie nou oor my sitvlak wil praat nie," lag Derek.

Vir Malcolm was dit net so 'n lekker resies, hoewel dit seker die heel stadigste is wat hy al 115 km gery het. (Hy het al vier keer in hierdie einste resies by Sun City gewen en sy tyd was meer as die helfte minder as hierdie keer.)

"Maar die tyd is glad nie meer waaroor dit gaan nie. Ons het dit sáám gery en 'n mens kom op 'n punt in jou lewe waar jy besef dit gaan nie altyd net oor wen en verloor nie," sê Malcolm.

> "Malcolm is so 'n wonderlike vriend en sportman. Hy is 'n nederige mens en ek het meer as net van fietsry by hom geleer." - Derek Watts

So baie beroepsfietsryers weier om ooit weer fiets te ry nadat hulle uitgetree het en Malcolm het juis besluit dat hy die sport nou heel anders gaan benader. En gaan geniet.

Hy was dáár – op die wenpodium met al die goue medaljes om sy nek. Hy weet hoe dit voel om die beste te wees. Hy weet wat die titel as wenner beteken. Maar dis nie meer waaroor dit vir hom gaan nie.

"Malcolm is so 'n wonderlike vriend en sportman. Hy is 'n nederige mens en ek het meer as net van fietsry by hom geleer," vertel Derek.

Die vorige fisieke uitdaging wat Derek aangepak het, was toe hy Kilimandjaro gaan uitklim het. Maar dinge het byna lelik skeefgeloop vir hom toe die geborgde baadjie wat hy aangehad het 'n fabrieksfout gehad en gelek het. Dit was so hittete of hy het aan hipertermie beswyk daar in die Barafu-basiskamp.

"Ek dink mens moet vir jouself fisieke uitdagings stel. Dit is so 'n lekker gevoel as jy jou doelwit bereik. As jy weer besef jy kan enigiets doen waarop jy besluit."

## Begin só:

➔ Met die naderende 94.7 Cycle Challenge – wat naas die Argus die grootste fietswedren in die land is – is dit nou die ideale tyd om daardie fiets in die motorhuis af te stof en die speke weer 'n slag te laat sing.

➔ Onthou om stadig te begin en glad nie jou moed binne die eerste paar kere te breek nie. Jou liggaam het tyd nodig om gewoond te raak aan hierdie nuwe oefening.

➔ Soek 'n gebied waar dit veilig is om te ry, verkieslik 'n stillerige pad met 'n breë skouer aan die kant en sorg dat jy altyd duidelik sigbaar is. Moenie in swak lig of besige spitstye ry nie. Volg die padreëls en moenie twee of meer fietse langs mekaar ry nie.

➔ Daar is soveel verskillende fietse op die mark beskikbaar en pryse wissel tussen R1 000 tot soveel as R100 000. Moenie swig voor die eerste beste kopie nie en doen jou huiswerk baie goed voor jy koop. Daar is bergfietse en padfietse en jy moet seker wees watter fiets in jou kraal pas.

➔ Padfietse is veerlig met dun bande en is spesiaal vir spoed ontwerp en gebou, maar glad nie so gemaklik soos bergfietse wat weer swaarder en makliker hanteerbaar is nie.

➔ Om mee te begin het jy 'n valhoed, 'n waterbottel, fietspomp en 'n paar ordentlike toebehore nodig om 'n pap wiel te kan herstel.

➔ As jy geld het om te bestee, is die heel eerste bykomstigheid wat jy kan aanskaf, 'n ordentlike saal. Ná 'n uur op jou fiets sal jy weet hoekom ...