“Fietsen is voor ons echt puur plezier”

15.000 tot 20.000 kilometer: dat is de afstand die Dirco en Monique ieder jaarlijks fietsen. Altijd samen, zo vertellen ze: “We zijn echt allebei even fanatiek.” De liefde voor het fietsen heeft Dirco en Monique samengebracht. Binnenkort gaan ze zelfs trouwen. Zo intensief sporten, vraagt om goede begeleiding. Daarom komen Dirco en Monique geregeld bij het Sport Medisch Centrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

De Alpe d'HuZes, de TOUR Transalp, Les Trois Ballons en de Jean Nelissen Classic: het zijn slechts een paar voorbeelden van de vele wielerevents waar Dirco en Monique aan hebben meegedaan. Monique lacht: “Wat voor veel mensen al best extreem is, voelt voor ons vaak als een sportieve zaterdagactiviteit.”

Vorig jaar nog deden ze mee aan de Tour du Mont Blanc Cyclo. “Dat is echt dé nummer 1 van alle cyclo’s”, zo vertelt Dirco vol trots. “Extremer kan bijna niet. Je start in Frankrijk, rijdt over acht grote bergen van de hors categorie, door Zwitserland en Italië. Een afstand van ruim 330 kilometer met 8500 hoogtemeters, en dat in één dag. Dat is ook voor ons echt een uitdaging, die vraagt om een uitgebreide voorbereiding.” Monique vult aan: “We hebben ruim 17 uur naast elkaar gefietst, het was écht elke trap genieten en tegelijkertijd afzien!”

‘Verstild genieten’

Fietsen staat centraal in het leven van Dirco en Monique, naast hun werk en het gezinsleven. Dirco: “Ons leven is ingericht op fietsen. Gemiddeld fietsen we vijf tot zes dagen per week. Na ons werk, want we hebben allebei gewoon een fulltime job. Het is heerlijk om even je zinnen te verzetten. Fietsen is voor ons echt puur plezier, een echte passie.” Ook Monique hoeft er niet lang over na te denken, wat fietsen nu zo leuk maakt: “Ik noem het ook wel het ‘verstild genieten’. Als we dan ’s ochtends vroeg in de bergen of over de dijken rijden, de zon komt op, het is nog stil. Dat is toch ultiem romantisch?”



Alle zorg onder één dak

Dirco en Monique komen geregeld bij het Sport Medisch Centrum van het JBZ. Voor bijvoorbeeld medische keuringen. Die zijn vaak verplicht als je wilt meedoen aan een groot wielerevent en de uitslagen bieden ook een objectief overzicht van alle belangrijke waarden en het verbeterpotentieel. Daarnaast gaat Dirco zo nu en dan naar chiropractor Wim Brussee, die ook fietsmetingen doet, en biedt Erwin Florie hulp bij het maken van trainingsschema's op maat. Beide zorgverleners zijn aangesloten bij Wielerfit XL, het begeleidingsprogramma voor fietsers van het SMC van het JBZ. "Fijn dat het allemaal onder één dak zit bij het Sport Medisch Centrum", zo vertelt Monique. "Een topprestatie vraagt om goed eten, goed rusten en goed slapen. Alles moet in balans zijn. Het is fijn om daar professionele begeleiding bij te krijgen. Daarnaast vraagt het ook om een mindset: prioriteiten stellen en focus. Dat zit gelukkig in allebei onze aard."

Knieblessure

Net als zoveel fietsers, hebben Dirco en Monique ook te maken gehad met blessures. Zo had Dirco vorig jaar nog een knieblessure, vlak voor de Tour du Mont Blanc Cyclo. "Dat was natuurlijk wel even schrikken. Je traint zo lang, je werkt echt naar zo'n wielerevent toe en dan ineens kun je misschien niet meedoen. En we doen dit natuurlijk samen, dus dat zou ook voor Monique niet leuk zijn." Dirco herstelde gelukkig op tijd; beiden haalden ze de finish van de Tour du Mont Blanc Cyclo en dat is al heel bijzonder. "Ik heb toen veel gehad aan de diagnose van sportarts Arjan Kokshoorn en zijn behandeling en adviezen. Het is fijn als er mensen zijn die je op dat moment kunnen geruststellen en begeleiden."



Huwelijksreis

Als je al aan zo veel wielerevents hebt meegedaan, blijft er dan nog wel iets over op die bucketlist? Dirco en Monique moeten lachen. Monique: “Natuurlijk! Komend jaar willen we bijvoorbeeld graag de Styrkeprøven in Noorwegen rijden: 550 kilometer in één dag, met wat bergen erin en finishen in Oslo. Prachtig!” Dirco vult aan: “Ons doel dit jaar is vooral om te blijven genieten van het fietsen, en toe te werken naar een groot event in 2024. Veel kilometers maken over onze mooie dijken en natuurlijk ook in de bergen.” Gaan de fietsen écht altijd mee op vakantie? Daar hoeven Dirco en Monique niet lang over na te denken: “Ja, zeker. Die gaan altijd mee, zelfs op onze huwelijksreis!”

Heb je klachten of blessures bij het fietsen? Of wil je meer weten over wat de sportartsen of andere zorgprofessionals van Wielerfit XL voor je kunnen betekenen? Wielerfit XL is er voor alle fietsers, van alle niveaus en alle leeftijden. Kijk op www.jeroenboschziekenhuis.nl/wielerfit-xl (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wielerfit-xl). *Bespreek klachten of blessures ook altijd eerst met je huisarts.*

Bekijk ook:

Wielerfit XL

"Wij zijn er voor alle fietsers, van alle niveaus en alle leeftijden"

Stel jouw vraag aan onze zorgprofessionals

Code SMC-080

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis