



Naam: Jozijn Hogendoorn
 Leeftijd: 39 jaar
 Fietst: 'Houd ik niet bij'
 Beroep: yogatherapeut en tactiel
 stimulerende therapeut
 Woonplaats: Den Bosch

'FIETSEN EN YOGA VULLEN ELKAAR MOOI AAN'

JOZIJN HOGENDOORN

'APPELGEBAK IS ESSENTIEEL'

TEKST: ANJA JANSSEN / FOTO: ILONA KAMPS

Ik krijg binnenkort een nieuwe fiets. Een Sarto Kilogrammo. Een Italiaans carbon frame, dat ik ga opbouwen met hulp van een fietsenzaak. Best spannend. Ik ben een materiaalfreak. De fiets moet uit Italië komen, gestyled zijn, goed smoele en niet te mannelijk zijn. Ik zoek het vrouwelijke, maar niet het roze of de bloemetjes.

Meestal is het zwart en simpel. Ik kies voor Campagnolo en niet voor Shimano. Ik kan uren zoeken naar passende onderdelen, boutjes, moertjes en schroefjes. Dat gaat best ver.

Fietsen doe ik het liefst samen met mijn vriend. Eerst reden we allerlei ritten in het buitenland, waar we speciaal voor trinden. De Gran Fondo Pinarello bijvoorbeeld in

Italië. Die vond ik waanzinnig! Dit jaar gaan we weer met Henk en Corina Lubberding trainen op Lanzarote. Dat vind ik superleuk. Een week lang leef je als toppers: je hoeft alleen maar te eten, slapen en fietsen. Hoe mooi is dát! Dan heb ik het heel erg naar mijn zin. Maar een tocht naar Nijmegen vind ik ook geweldig. Fietsen, koffie met appelgebak, en terug. Appelgebak is essentieel! Ik weet hier in Brabant precies waar ze goede appelgebak en koffie hebben.

Die ritten in het buitenland doe ik niet meer. Dat is een beetje klaar voor mij. Ik vind het niet meer leuk, te massaal. De prestatiedrang is er ook niet meer. Nu geniet ik meer van met zijn tweeën een lekker stuk fietsen. Veldrijden doe ik ook. Mijn vriend rijdt wedstrijden en hij heeft me besmet. Maar voor mij is het vooral om de winter te overleven. Ik ben meer van de weg. Glad asfalt met zo min mogelijk bochten. Naast fietsen doe ik aan yoga. Zo blijf ik soepeler, zit ik makkelijker in mijn lijf en ben ik sterker geworden. Dat merk ik op de fiets en dat is erg

prettig. Fietsen en yoga vullen elkaar mooi aan voor mij. Het een kan niet zonder het ander. Zes jaar geleden heb ik met mijn vriend WISH, sport & begeleiding opgezet. Ik had daarvoor een opleiding tot yogatherapeut van vijf jaar gevolgd. Ik geef nu yogalessen speciaal voor sporters. De eerste paar jaren waren lastig. Yoga heeft een zweverig imago. Om de juiste doelgroep aan te spreken, sporters op die yogamat te krijgen en hen mijn manier van yoga te laten accepteren, dat was lastig. Fietsers zijn zo eigenwijs als wat. Ze doen het zoals Gerrie Knetemann het deed: met een biefstuk op het zadel, en verder laat maar.

Nu gaat het veel beter. Ik merk dat ik veel mensen kan helpen, zodat ze zich beter in hun lijf voelen zitten en beter op de fiets zitten. Hoe motive-rend is dát! Door de yoga kun je je vaste houding makkelijker volhouden. Je pakt alle spieren aan tot en met de kleine teen. Zo maak je ruimte in je lijf. Ik vind het mooi dat ik mensen op die manier kan helpen in hun sportieve prestaties."