



Fietsen in de Alpen

Augustus 2008

Jan, Manfred, Charles, Wilma, Nils, Rik, Freek en Hugo

Dag 1: Woensdag 27 augustus 2008

De Alpen, aangenaam kennis te maken.

We zitten met acht mensen uit de achterhoek in de tuin van hotel au bon accueil in de Franse Alpen. Het weer is fantastisch. Zonnig, weinig wind en een temperatuur van 27 graden. Leon Soet, de Nederlandse eigenaar van het hotel, houdt zijn welkomspaatje.



Leon Soet houdt zijn welkomst praatje. Foto: Charles Keijser

Charles en Wilma kennen de procedures al en hebben het boekje met de fietsroutes in de omgeving al uit hun hoofd geleerd. Voor Nils is de informatie ook overbodig. Hij is vaker in de buurt geweest en heeft net als Charles de Marmotte al meerdere malen op zijn naam gezet. Freek, Rik, Manfred, Jan en Hugo luisteren aandachtig. De weersvoorspellingen, het avondeten om 19.00 uur, het pastabuffet, het ontbijt, alle informatie wordt opgenomen. Het stickertje met naam en telefoonnummer wordt keurig op de zadelpennen van onze fietsen aangebracht. "Voor het geval je van de fiets afvalt zonder dat je het zelf merkt", aldus Leon. De plaatselijke hulpverleners nemen dan contact op met het hotel.

Dan stappen we op de fiets. Charles pakt het initiatief door nog wat instructies te geven. "Je kunt hier hard naar boven rijden en niets van de omgeving zien maar je kunt ook gedoseerd rijden en genieten van de klim en de omgeving". Iedereen neemt zich voor het laatste te doen.

De eerste rit staat in het kader van "kennis maken met het klimmen en dalen in het hooggebergte". We pakken een redelijk makkelijke route volgens Charles. Eerst dalen we vanuit het hotel naar het dal en hoewel het hier nog niet erg steil is zien we meteen 60 km/h op de teller. Ik denk onmiddellijk aan Jan. "Die wordt meteen in het diepe gegooid", denk ik. Dat blijkt ook als we beneden enkele minuten op hem moeten wachten. Vier kilometer zonder noemenswaardige bocht dalen en dan al zo'n achterstand. Dat wordt nog wat, denk ik.

Onder leiding van Charles rijden we over de D1019 door het dal van Bourg d' Oisans. Het bij de wielerfan zo beroemde dorp aan de voet van de Alpe d'Huez. Links en rechts van ons zien we de hoge bergmassieven van de Franse Alpen. "Kijk", zegt Nils, "daarboven rijden we straks terug". Ik

kijk maar zie niet echt een weg. Bovendien houdt ik liever mijn ogen op de best drukke weg. Bij Bourg d'Oisans bereiken we de rotonde waar we rechtsaf kunnen naar Alpe d'Huez. Onwillekeurig kijken we naar rechts. Dus daar ligt de beroemde berg waar zoveel geschiedenis is geschreven. We kunnen er nog niets van zien. Het beeld van de rotonde en de weg naar de Alpe komt me wel bekend voor. We rijden echter rechtdoor. Verder door het dal is het nog steeds vlak. Als we rechts gaan richting Allemont zien we de imposante hellingen recht voor ons. Onze eerste kennismaking met de het echte klimmen staat op het punt van beginnen.

Charles leidt ons Allemont binnen waar we eerst aan een klein klimmetje naar de kerk beginnen. Dat is een lekker klimmetje van 2,2 km. Het uitzicht is al prachtig. We kijken over Allemont en zien verderop het stuwmeer liggen. Als we verder doorrijden komen we achter het stuwmeer uit bij het begin van de Croix de Fer. Deze joekel van een Alpengol, een klim van ruim 30km, laten we nog even liggen. Die is later in de week aan de beurt. We dalen eerst af naar het stuwmeer om over de brug uit te komen bij de voet van de eerste echte klim. Er ligt ruim 10 km weg voor ons en het gaat serieus omhoog. Op de kilometerteller staat 10-11 km/h en we rijden van bocht naar bocht. Het echte werk is begonnen. We rijden tussen de bomen omhoog tot we uitzicht krijgen op het dal dat ligt te schitteren in de zon. Nils is vooruit gevolgd door Rik en Freek. Ik rijdt een stuk met Jan omhoog. Jan rijdt erg gemakkelijk. Charles blijft bij Manfred en zo komen we in het plaatsje Villard Reculas waar we doorrijden naar Huez. We staan in bocht 6 op de klim naar Alpe d'Huez. Even kijken we elkaar aan. Gaan we al helemaal naar boven? Nee, besluiten we. We houden die laatste zes bochten nog even in de achterzak. We gaan eerst dalen naar bocht zestien.

Tijdens het dalen zien we andere fietsers naar boven kruipen. In allerlei soorten en maten zie je mensen het gevecht met de Alpe aan gaan. Ik merk in de afdaling dat het best steil is en krijg de kriebels. Morgen rijden we hier ook. Maar dan de andere kant op. In La Garde, het plaatsje in bocht zestien, wachten we op Jan. De tweede serieuze afdaling van Jan gaat al iets beter maar het gezicht staat nog steeds op "eng". We adviseren Jan om "onder in de beugels" af te dalen. Dat is veiliger en je hebt minder kracht nodig om te remmen. Jan belooft het te proberen.

In La Garde gaan we links en buigen van de weg naar Alpe d'Huez af om weer te gaan klimmen. We gaan weer zes kilometer omhoog en kijken naar rechts in de diepte van het dal. We zien de D1019 waar we twee uur eerder gebruik van maakten beneden in het dal liggen. Daar ligt Bourg d'Oisans en een eind verder zien we de kruising waar we straks uit gaan komen de weg terug naar het hotel. Dit is de weg die Nils straks bedoelde. Kicken! We klimmen door naar Auris om daar te verzamelen en wat foto's te maken.

Iedereen zit al behoorlijk aan zijn limiet. Dit is andere koek dan een rondje in de Eifel. Laat staan het klimmetje in Elten. Het Peeske is niet meer dan een verkeersdrempel geworden. Alles is relatief. En dit was nog maar een opwarmertje.

We dalen af naar Freney-d'Oisans. Een prachtige snelle afdaling met mooi asfalt. Daar zoeken we bij een tankstation een cola'tje om vervolgens de grote weg van Briançon terug richting Bourg-d'Oisans te pakken. Dit is de afdaling van de Lautaret. De brede autoweg is ideaal voor ons. We knallen met bijna 70 km/h naar beneden door twee tunnels heen. "Eng" staat er weer op het gezicht van Jan als we terug zijn bij de afslag naar ons hotel. "Maar wel kicken", denkt de rest.

Nog even 2 km vals plat omhoog en 2 km klimmen voor we op Col de Nostalgie kunnen afsprinten.

Daar parkeren we onze fietsen en gaan voldaan aan het pastabuffet dat voor ons klaarstaat in de tuin van het hotel. Ik zie grote grijzen op de gezichten. Nu eerst herstellen en morgen de Alpe d'Huez

op. Voor velen van ons de aanleiding voor de reis. Maar voor sommigen slechts een tussenstation. We willen meer dan die beroemde berg alleen. En vandaag hebben we al een voorproefje gehad. Het is hier ontzettend zwaar maar ook geweldig mooi.

Dag 2: Donderdag 28 augustus 2008

Jan is super in de bergen.

Een mooie datum is het vandaag. 28-8-2008. Klinkt lekker. Gisteravond lagen we allemaal op tijd in het bedje. Moe na een nachtje reizen, een uurtje rusten en 's-middags "warm rijden" in de bergen. Vandaag is het echter de dag van de Alpe d'Huez. We hebben die berg natuurlijk allemaal op ons verlanglijstje staan. De Alpe was de aanleiding om naar Frankrijk te gaan. Jan had het al een paar jaar gezegd. "Ik wil in mijn leven nog een keer de Alpe d'Huez beklimmen". Vandaag gaat het er dan van komen. Het kriebelt best een beetje tijdens het ontbijt. Goed verzorgt overigens en we leggen dan ook een goede bodem voordat we de fietsen pakken en afdalen naar het dal. We besluiten om er vandaag weer een mooi tochtje van te maken. Dus we rijden niet alleen de Alpe op maar we gaan daarna vrolijk verder. De adviezen van Nils en Charles: "Hou je rustig tijdens de eerste drie tot vier bochten. Daar is het steil en doe je dat niet dan ga je op een hoop". Beneden bij de rotonde stoppen we even. Hier worden de stopwatches ingedrukt want hoewel we niet voor een tijd gaan willen we toch wel even timen. Dan rijden we naar de eerste bocht voor een kennismaking met de beroemde Alpenreus waar ook dit jaar de beslissing viel in de Tour de France.

Uiteraard gaat Nils vooruit gevolgt door Rik. Ik volg op gepaste afstand en zorg dat het tempo zodanig blijft dat het gemakkelijk voelt. Geheel volgens de adviezen doen we het rustig aan in het stuk van de eerste vier bochten. Jan rijdt gemakkelijk met me mee. Freek pakt het nog voorzichtiger aan. Hij volgt enkele meters achter ons. Manfred, Charles en Wilma volgen daar weer achter. Ieder met zijn eigen gedachten en in eigen tempo.

Na de eerste vier bochten danst Jan bij me weg. Wat heeft die een benen. "Maar goed", denk ik, "Jan gaat morgen niet mee voor de hoofdschotel van de week over de Croix de Fer, Telegraph en Galibier. Dus hij mag er vandaag alles uit gooien". Ik blijf op reserve rijden. Freek komt voorbij en pikt aan bij Jan. Dan wordt het wat vlakker op de Alpe. Hoewel, laten we zeggen minder steil. Ik probeer wat te versnellen en kom dichterbij Jan en Freek als bocht 11 voorbij komt. "Probeer een beetje te ontspannen in de bochten en lees ook even de bordjes", had Charles gezegd. Het ontspannen is nodig want het gaat niet zo lekker. Het stuk van bocht 11 tot bocht 8 valt me tegen. Het loopt totaal niet. Ik kan geen ritme pakken. Dan zie ik een jongedame voor me die nota bene de Alpe op loopt. Voor de duidelijkheid, hardloopt. Ik ben een meter achter haar als ze een enorme boer laat. Ze kijkt verschrikt om. "Excuse me", hoor ik. "No problem", antwoord ik met diep respect voor deze dappere dame.

Het gaat door, verder de Alpe d'Huez op. Ik haal regelmatig fietsers in maar het gaat niet echt lekker. Freek, Rik, Jan en Nils zie ik niet meer. Ik probeer Charles, Wilma en Manfred een paar bochten beneden op te sporen. Helaas zie ik hen ook niet. De strijd met de Alpe is nu een eenzame geworden. Het is warm, 27 graden. Ik zie het zweet in straaltjes van mijn hoofd, via het fietsframe de weg bereiken. Hoor ik het sissen als het zweet het asfalt raakt of lijkt dat maar zo? Bocht drie komt er aan. Nu volgt een lang stuk. Het voelt steil maar je ziet het niet. Een paar bochten beneden hoor ik een auto naar boven komen met veel muziek. Even later komt de pick up voorbij met een grote digitale klok er op. Die staat op 38 minuten. De auto wordt gevolgt door een wielrenner die met een onvoorstelbare snelheid naar boven komt. Er blijkt elke donderdag een tijdrit te zijn vanuit Bourg d'Oisans naar Alpe d'Huez. Wat later wordt ik door nog enkele tijdrijders voorbij geraasd.

Allemaal iele mannetjes die werkelijk naar boven sprinten. Er komt ook een Deen voorbij. Met een soepele tred rijdt hij naar boven. Gaat goed denk ik als hij even verder stopt om "van het uitzicht te genieten". Ik ploeter door tot de volgende bocht. Daar komt de Deen weer voorbij. "Rare vent", denk ik als ik bocht één zie liggen. Ik weet dat het daarna nog even steil wordt maar dat ik er bijna ben. Nog even staan en aanzetten in bocht één. Wat krijgen we nou? Daar staat die rare Deen weer maar nu is hij zijn regenjasje aan het aantrekken! Het is bijna dertig graden man, en je bent nog niet boven! Die berg doet rare dingen met een mens. Dan zie ik een paar honderd meter verder de finishlijn. Nils, Jan, Rik en Freek zitten hier te wachten en schreeuwen nog wat aanmoedelingen. Als ik over de streep kom duw ik mijn stopwatch in. Ruim 1.15 uur staat er op mijn klokje. En hoewel ik niet voor een tijd ging valt me dat een beetje tegen. Zeker gezien het gevoel dat ik heb. Ik ben redelijk gesloopt en het voelde zeker niet als een makkelijke klim.

Even daarna komt de hardloopster boven. Ook de andere mannen hadden haar gezien en we steken ons respect niet onder stoelen of banken. Ze krijgt applaus en waarderende teksten. En dit keer eens geen "waardering gedreven vanuit testosteron" maar oprechte waardering voor de prestatie die ze levert. Dat geldt ook voor Wilma als zij samen met Charles boven komt. Het is een klein, taai vrouwtje. Op het kleine verzetje geeft ze geen krimp. Ze was volgens mij binnen 1.30 uur samen met Charles boven. Nils is dan alweer afgedaald om Manfred te ondersteunen bij de laatste kilometers. Ook Manfred komt boven en de voldoening is groot.



Manfred finished op Alpe d'Huez

Al snel zijn we allemaal hersteld. We kijken nog even naar de tijdrijders die totaal tot het gaatje gaan. Er komt er ook één van de vrouwelijke kunnen boven en terwijl ze de laatste meters in vliegende vaart aflegt laat ze geluiden horen die me bekend voorkomen van de bioscoopbezoeken van vroeger. Toen er bij Holtslag in Ulft nog "Tiroler-films" draaide en Bennie Mulder op het moment supreme door de zaal riep: "Wie wil er nog pinda's?" Ik zal nooit vergeten dat hij een moment later in de velle bundel van de zaklamp van de bioscoopmedewerker keek. Bennie mocht niet meer meemaken hoe alles toch nog goed kwam met Heidi in de hooiberg.

Met de hele club zijn we doorgereden verder de Alpe op naar de officiële finishlijn van de tour.

Want die moet je natuurlijk ook even gezien hebben om daarna bij een apres ski hut lekker in de zon te genieten van een broodje en een kop koffie. Er gingen stemmen op om te blijven zitten. Had ik dat maar gedaan.



Uitzicht vanaf Alpe d'Huez op Col de Sarene.

Of eigenlijk toch ook weer niet. Want we vervolgden onze weg verder omhoog naar de Col de Sarene. De achterkant van de Alpe d'Huez. FANTASTISCH landschap, slechte weg, korte afdaling en verschrikkelijk steile klim naar 2000 meter. Maar daar boven was het weer genieten. Wat een uitzicht.



Top van de Sarene. Genieten van het uitzicht.

Manfred had het zwaar op het steile stuk. "Ik heb 6 km/h gezien", zo vertelde hij. "Dan kon i'j het ventiel veurb'j zien kommen", merkte Nils droog op.

Een klein stukje verder, net over de top, zien we de afdaling van Col de Sarene. Freek, Rik en ik hadden alledrie dezelfde gedachten. Het lijkt op de Calobra pas in Mallorca. Adembenemend mooi zie je de haarspeldbochten naar beneden draaien. We poseren, in Mekers tenue, voor de foto. Charles leeft zijn kwaliteiten als fotograaf volledig uit. Daarbij schuift Jan dicht langs de afgrond zonder dat hij het in de gaten heeft. Als we hem attent maken op deze, voor hem, grensoverschrijdende actie gaat het gezicht weer op "eng". Maar er is weer een stapje gezet op weg naar het overwinnen van de angst voor afdalen. We kunnen ons in de afdaling storten. Alhoewel, het wegdek is erg slecht en de remmen maken overuren. Beneden in het dal wachten we op Jan. Maar dat duurt niet lang. Jan daalt onder in de beugel en verklaart dat dit een verademing is. Het klimmen ging al geweldig en het dalen wordt steeds beter. Jan is helemaal in zijn element.

Zeker als we verder beneden, bij het plaatsje Mizoën, stoppen voor opnieuw een geweldig uitzicht over het stuwmeer aan de voet van de klim naar Les deux Alpes. We besluiten deze klim te laten liggen om terug te keren naar Bourg d'Oisans voor een stokbrood als middagmaal. Daarna is het nog te vroeg om terug te gaan naar het hotel. Dus doen we nog een "makkelijke klim". De Col d'Ornon. Volgens Charles niet al te steil en slechts acht kilometer. Bij het inslaan van de weg naar de plaats Ornon zie ik inderdaad acht kilometer staan naar Ornon maar twaalf kilometer naar Col d'Ornon. Ik ga ervan uit dat het wel acht zal zijn. Het blijken er bijna twaalf te zijn. Inderdaad niet al te steil maar de laatste kilometers worden toch nog zwaar door de wind op kop. De afdaling is echter geweldig. Rechtdoor met de wind in de rug bereiken we een topsnelheid van 77 km/h. Beneden wachten we nu wel een tijdje op Jan. Hij houdt de remmen op tijd dicht.

We gaan terug naar het hotel om daar het pasta-buffet te plunderen, te douchen, te eten en te drinken. "Eerst mot de pis weer blank zun", is het devies voor we naar bed mogen. De lachspieren worden ook weer stevig aan het werk gezet. Maar we liggen voor middernacht in bed. Morgen gaan we voor de "kleine Marmotte". De Croix de Fer, de Telegraph, en de Galibier... en weet je.... Jan denkt er over om toch mee te gaan. Hij is super in vorm deze week.

Duur: 5:02:00

Energieverbruik: 4074 kcal

Gemiddeld Snelheid: 19,6 km/u

Maximum Snelheid: 77,4 km/u

Afstand: 98,0 km

Maximale hoogte: 2002 m

Stijging: 2305 m

Hellingen: 3

Dag 3: Vrijdag 29 augustus 2008

Koninginnerit in de Alpen

Daar waar we gisteren het eerste doel, de Alpe d'Huez hadden verwezenlijkt, stond vandaag de echte beproeving op het programma. Freek, Rik en ik hadden ons voorgenomen om de kleine Marmotte te rijden. Nils en Charles vonden dit een prima idee. De Marmotte is één van de grootste cyclosporatieve tochten voor toerfietsers. De loodzware route gaat vanuit Bourg d'Oisans, over de Croix de Fer en via de Telegraph en de Galibier terug om vervolgens af te sluiten met het "klimmetje" naar Alpe d'Huez. De kleine Marmotte is dezelfde route maar dan zonder de afsluitende klim naar Alpe d'Huez. De rit wordt ook wel "de Marmotton" genoemd. Mensen die de Marmotte vaker uitgereden hebben noemen de rit "het Marmietje". Maar na vandaag moet ik concluderen dat alleen mensen die de Marmotte meermalen met succes uitgereden hebben dat mogen zeggen. Maar daarover later meer.

We vertrekken om 9.00 uur vanuit het hotel met de hele groep. Ook Wilma, Manfred en Jan gaan mee. Wilma en Manfred rijden tot de top van de Croix de Fer en keren vandaaruit terug. Jan weet nog niet of hij meegaat over de Croix de Fer. Wij zijn van mening dat hij dit gemakkelijk kan. Hij klimt van de Varsselderse jongens het beste deze week. Nils pakt de rit op als experiment. Hij wil kijken of hij goed boven kan komen op de 34x25! Ter vergelijking, wij rijden met verzetjes van 30x25, 30x26 of zelfs 30x27.

Op weg naar Allemont waar de klim naar de top van de Croix de Fer begint voel ik me niet super. Hoge hartslag bij weinig power in de benen. Een slecht voorteken maar we gaan gewoon. We zien wel.

De stuwdam bij Allemont komt in zicht. Hier rijden we via een paar haarspeldbochten tegenop om vervolgens over de brug te rijden naar de voet van de Croix de Fer. Charles neemt het woord: "Jongens, hier begint het dadelijk. De klim is 24 kilometer lang. Het begin is steil maar daarna wordt het nog ietsje steiler". We lachen. Charles weet als geen ander wat psychologische oorlogsvoering is. Later vergaat ons het lachen. Want Charles heeft geen woord gelogen. Nils rijdt voor ons uit maar draait iedere keer als het verschil wat groter wordt om zodat hij bij ons in de buurt blijft. Charles, Wilma en Manfred pakken hun eigen tempo achter ons. De eerste kilometers door het bos zijn inderdaad steil. Jan is vandaag opnieuw goed. Hij danst alweer voor me uit. Ook Rik en

Freek gaan vast. Bij mij wil het niet gaan lopen. Dat wordt een zware dag.

Onderweg komen we, na zo'n acht kilometer klimmen, bij "de instorting". Op dit punt is de weg, die als het ware in de bergwand is uitgehouwen, ingestort. Men heeft toen besloten om de weg te repareren door af te dalen in het gat van de instorting en weer te klimmen naar het punt waar de oorspronkelijke weg weer verder gaat. Nils geeft ons een tip: "Gewoon vol afdalen, kleinste verzet schakelen, tegen de bergwand aan laten lopen en verder fietsen." Nou dat tegen de bergwand aan laten lopen staat bijna gelijk aan tegen een muur aan rijden. Als de pedalen weer draaien zien we niet meer dan 7 á 8 km/h op de teller. We schatten in dat Manfred hier weer zijn ventiel voorbij kan zien komen. Later blijkt dat inderdaad het geval te zijn geweest. Manfred vertelde dat hij besloten had om hier te gaan lopen. "Ik liep 4,5 km/h en fietste nog 6 km/h. Dus dat maakte niet veel meer uit". Jan valt hier ook stil. Zijn ketting valt namelijk naast het binnenblad als hij probeert te schakelen. Maar Jan komt er weer gemakkelijk bij. Die gaat vast mee voor de hele ronde denk ik.



Freek, Rik, Nils, Hugo, Jan. Foto: Charles.

Als we wat verder rijden komen we bij de Barrage de Grand Maison. Het tweede stuwmeer. Ik zie voor me dat Nils, Freek, Rik en Jan hier even stoppen. Het uitzicht terug het dal in is adembenemend. Wat mij betreft niet alleen het uitzicht. Ik zit al vierkant op de fiets. Alles doet me zeer. Ik heb vooral last van de rug. Ik ben dan ook blij dat er even gestopt wordt. Als we op de stuwdam zitten en wat eten en drinken twijfel ik hardop. "Ik denk dat ik terug ga als ik boven ben. Ik ben absoluut niet goed vandaag." Maar Charles, die inmiddels ook bij is gekomen, is rigoreus, "Er is geen weg terug." "Ja, die kant op", probeer ik nog bijdehand te doen en ik besluit in ieder geval naar boven te rijden. Daar zien we wel verder.

Ik besluit bij Charles te blijven zodat de anderen vrijuit kunnen gaan. Het is nog maar een klein stukje tot de afslag naar de top van de Glandon. De klim vanuit het zuidwesten wordt namelijk gedeeld door de Croix de Fer en de Glandon. Bij de afslag naar de Glandon is het volgens Charles nog 200 meter tot de top van deze berg. Tegenwoordig gaat de Marmotte over deze top om vervolgens af te dalen naar het dal waar we nu ook uit komen via de top van de Croix de Fer. Die ligt echter nog drie kilometer verder. Gelukkig is dit stuk echter niet meer zo zwaar. Charles en ik zitten hier zelfs te genieten van het uitzicht en het prachtige weer. De koeien lopen met hun

koebellen om de hals in de wei. We zien skiliften die uiteraard niet in gebruik zijn. En dan zien we de Croix de Fer, het ijzeren kruis, op de top. Onze maten zitten al op het terras van de hut op de top. We nemen het ervan en pakken een koffie en een cola. Ik begin aan het geheime wapen van Nils. Hij heeft me 's-Morgens wat cocoskoeken van de Aldi gegeven. De moraal is beter. Ik besluit af te dalen naar Saint-Jean de Maurienne. De dood of de gladiolen!

In de afdaling van de Croix de Fer is het oppassen. Daar gebeurden vroeger bij de Marmotte regelmatig ongelukken. Dit is de reden waarom ze nu over de Glandon gaan. We zijn dus voorzichtig maar de afdaling is mooi. We dalen in bijna een uur af naar het dal waar we even wachten op Jan. Hij daalt dan nog niet zoals wij maar het gaat stukken beter. Beneden in het dal voel ik me wat beter. Nils zet zich op kop voor de tien vlakke kilometers door het dal van Saint-Jean de Maurienne. Nou ja, vlak. Er zitten nog vervelende stukken vals plat in en ik moet Nils dan ook even vragen om "een tandje minder". Ik blijf niet de enige. Iedereen zit af te zien in het wiel van Nils en Charles heeft zelfs even moeten lossen. We doen het even kalm aan tot de groep weer compleet is en rijden zo tot in Saint-Michel de Maurienne. Daar gaan we rechts af richting de Galibier.

De eerste elf kilometer klimmen gaat naar de top van de Telegraph. Eigenlijk is dit het voorportaal van wat komen gaat. Freek merkt op dat ik goed hersteld lijkt te zijn. "De benen zijn weer goed, of niet". Ik bevestig noch ontken. Ik weet het gewoon niet. We merken het vanzelf in de klim. De eerste kilometers gaat het nog redelijk. Ik was van plan om bij Charles te blijven maar dat gaat te langzaam. Nils, Rik, Jan en Freek zijn inmiddels vertrokken. Ik probeer gedoseert omhoog te rijden. Maar na een paar kilometer komen alle symptomen van de Croix de Fer terug. Pijn in de rug, pijn onder mijn voeten, geen macht, beroerd gevoel in de maag. Eigenlijk doet alles zeer behalve, gek genoeg, mijn benen. Gelukkig staan er ook nog fietsers langs de weg die het blijkbaar zwaarder hebben dan ik. Maar als ik boven kom is de nek er totaal af. De jongens hebben al een tafeltje gereserveerd en bestellen cola. De drinkflessen worden gevuld. Charles komt binnen en bij het afstappen schiet ook bij hem de kramp aan alle kanten in zijn lichaam. Iedereen heeft pijntjes. De één aan zijn zitvlak, de ander onder de voeten enzovoort. En Nils horen we niet. Die zit alleen maar te grijnzen en we vermoeden dat hij pijn in zijn hoofd krijgt van het geklaag. We kunnen niet terug. We moeten door. Zes kilometer afdalen naar Valloir en dan... de Galibier, het dak van de tour, de poort naar de hel of naar de hemel, afhankelijk van je gevoel.



De Galibier op het "vlakke" deel. Een psychopatische sluipmoordenaar.

De man met de hamer leeft niet op de Galibier. Niet genoeg zuurstof vermoed ik. De Galibier is een geniepig sluipmoordenaar. Een kring dat zo een hoofdrol kan krijgen als psychopaat in een thriller. Hannibal Lecter voor diegenen die de film "Silence of de Lambs" hebben gezien. Vanuit de plaats Valloir klim je even vrij steil tot je buiten het stadje bent. Dan blijft het steigen maar met een "lieflijke" vijf tot zes procent. Het veradelijke is dat het niet steil lijkt. De weg loopt tussen de bergen door en het landschap is opnieuw geweldig. Maar die vijf procent wordt zes procent, er komt een stuk van acht procent en dat gaat zo een kilometer of tien door tot Plan Lachat. En dat zijn vreselijk lange kilometers. Plan Lachat is niet meer dan een hut waar je wat kunt eten en drinken. Daar wordt de genadeklap toegedient als je naar de top kijkt. Om de top te zien moet je je hoofd in de nek leggen. Je ziet de weg lopen doordat je auto's ziet rijden. Je ziet de haarspeldbochten tegen de steile wand op draaien. Je zit dan al boven de 2000 meter. De lucht is ijl. De ademhaling wordt zwaar. Een steigingspercentage van 8% is hier mild. Bijna overal is het steiler. Tot een stukje van 14% aan toe. Ik ben een stukje voor op Charles terwijl ik af en toe het Rabo-oranje van Freek nog voor me zie. Nils, Jan en Rik zijn uit het zicht verdwenen. Ik moet zwoegen. Alle mentale trucs heb ik nodig om te blijven fietsen. Het denken in kilometers wordt denken in hectometers. Elke honderd meter is er weer één. Na een zeer steil stuk besluit ik even van de fiets te gaan. Even bijkomen. Even wat drinken. Even de hartslag wat laten zakken om met frisse moed verder te kunnen. Ik zit uitgeteld langs de weg als Charles langzaam nadert. Hij pakt zijn fototoestel. Het kan me niet schelen. "De fiets kan op marktplaats", schiet er door mijn hoofd.



Dood vogeltje. De fiets is hier te koop. t.e.a.b.

Samen met Charles gaat het verder. De hoogte eist zijn tol. "Ik zie verdomme het ventiel ook voorbij komen denk ik". Doorrijden, niet opgeven, daar is de top. De auto's hoeven niet naar de top. Daar hebben ze een kilometer onder de top een tunnel voor gemaakt. Waarom, is me een raadsel. Maak een tunnel voor de fietsers! Franse logica! Op de parkeerplaats bij de tunnel zit nog een hut met drank en handel. "Hier stoppen we nog even", zeg ik tegen Charles. Ik voel kramp in mijn hamstrings. Als ik van de fiets stap schiet het overal in. Ik voel me wat duizelig en ga op een muurtje zitten. Charles gaat wat te drinken halen. Cola. Ik heb er geen zin in maar drink het toch. Er moet suiker en water in. Maar het valt slecht. Ik zie zwarte vlekken voor de ogen. Charles, verpleegkundige van beroep, heeft het al gezien. Hij legt me op het muurtje met mijn hoofd omhoog op de helm. Ik heb het koud en lig te rillen. Ik krijg een jasje van Charles. Dat voelt beter. Ik kom weer een beetje bij maar het voelt absoluut niet goed. Ik kijk omhoog en kan de top zien. Maar het besef komt langzaam binnen. Hannibal Lecter heeft me te pakken. Ik ben langzaam gesloopt en nu is de nek er volledig af. De top is een kilometer te ver en 100 meter te hoog. Charles stelt voor om een auto aan te houden. Ik stem in. Het lijkt me onverantwoord om nog naar de top te gaan op de fiets. Als ik daar ben daal ik wel af. De fotograaf die een paar bochten lager stond te fotograferen komt naar boven met zijn auto. Charles vraagt of ik mee kan naar de top. Dat kan. Geen probleem. Meer dood dan levend zit ik bij hem in de auto. Charles volgt op de fiets. Wat een karaktervent.

Op de top zie ik Freek. Het is er koud, ondanks de stralende zon. Hij staat te kleumen en verklaart ook helemaal naar de vaantjes te zijn. Waarschijnlijk is de rest al afgedaald naar de Lautaret. Daar is het niet zo koud. Ik vertel Freek wat er aan de hand is en dat Charles er aan komt. We zien hem rijden in een haarspeldbocht. Freek kijkt me aan. Is het wel verantwoord om ook nog te dalen? Ik laat het kort op me inwerken. Knikkende knieën, duizelig, misselijk, afdalen? Ik herinner me de woorden van Leon, de hotelbaas. "Plak het stikkertje met ons telefoonnummer onder het zadel. Dat hebben we met de hulpverleners afgesproken voor het geval je van de fiets valt zonder dat je het zelf merkt". De fotograaf is bezig om nog wat zaken in te pakken. Ik vraag of ik met hem mee kan naar beneden. Dat blijkt geen probleem te zijn.

Inmiddels heeft Charles de top bereikt. Charles en Freek dalen kort achter de auto van de fotograaf.

Ik zit als een dood vogeltje naast hem. En ik zie af. In een auto nota bene. Door het dalen moet ik afsteunen tegen de vloer van de auto zodat ik niet vooruit van de stoel schuif. Zelfs dat kost me moeite. Ik merk dat ik versnelt adem. Mijn hartslag is nog steeds hoog en ik heb het vreselijk koud. Ik vraag de fotograaf of het raam dicht mag. Ook dat is geen probleem.

Als we bij de Lautaret aankomen zie ik Nils, Jan en Rik op een muurtje zitten. Ik vraag even of de fotograaf wil stoppen en zie de schrik op Jan zijn gezicht als hij mij ziet zitten. En daar schrik ik weer van. "Geen probleem", roep ik snel. "Freek en Charles komen er aan. Ik ga met de auto terug". En we rijden door. We moeten stoppen voor koeien die op de weg lopen. En we moeten nog twee keer stoppen omdat mijn maag definitief te kennen heeft gegeven dat de inhoud per kerende post retour afzender kan. Ook mijn darmen geven alarmsignalen in de vorm van krampen. Ik ben blij als ik het stuwmeer bij Les deux Alpes zie. We zijn er bijna denk ik. Mijn vriend, de fotograaf, rijdt en stukje om zodat ik keurig bij het hotel wordt afgezet. Ik biedt hem geld aan voor de gemaakte onkosten en om mijn dankbaarheid te laten blijken. Hij wil er niets voor hebben. Het leek hem niet meer dan normaal om iemand in nood af te zetten bij het hotel. Zou iedereen doen. De wereld is nog niet zo slecht. Ik besluit bij voorbaat alle foto's die hij van ons gemaakt heeft te bestellen. Al vrees ik mezelf hierop terug te vinden als fietsend lijk.

Als ik het hotel binnenloop tref ik Manfred en Wilma. Bezorgde gezichten kijken me aan. Ze hebben al telefoon gehad van Charles. Manfred brengt me naar boven. Op mijn kamer trek ik mijn kleren uit en val ik op bed. Rillend lig ik onder de dekens. Mijn lichaam reserveert het beetje energie dat er nog is voor de vitale functies. Daar hoort de spijsvertering en verwarming van het lichaam even niet bij. Manfred zorgt voor mijn fiets en komt nog even kijken. Alles doet me zeer. Ik ben nog nooit zo diep gegaan en besluit onder de dekens te wachten op verbetering. Ondertussen hoor ik beneden Nils, Freek, Rik, Jan en Charles binnen komen. Bikkels zijn het. Ik hoor dat Charles direct vraagt of ik er al ben. Ondanks het feit dat ze zelf ook alles hebben moeten geven om deze tocht te volbrengen wordt er toch het eerst aan hun fietsmaat gedacht. Daar krijg ik het wat warmer van.

Ze zijn te laat voor het eten maar gelukkig wordt er door de keuken nog even doorgewerkt zodat er alsnog gegeten kan worden. Charles komt even bij me kijken. We spreken af dat ik hem even bel als het wat beter gaat. Er moet immers wel wat naar binnen om te herstellen.

Na een tijdje bel ik Manfred. Eigenlijk is hij de eerste die ik tegen kom in mijn telefoonlijstje. Charles komt echter naar boven met cola en chips. Water, suiker, zout en wat koolhydraten. Alles wat je nodig hebt. Gelukkig lig ik op de derde verdieping. "De vierde verdieping had ik ook niet meer gehaald", meldt een hijgende Charles. Charles blijft even en we praten wat terwijl ik wat cola drink en wat chips eet. Het voelt al wat beter en ik spreek af dat ik ga douchen en naar beneden komt als het allemaal goed valt. Charles gaat naar beneden. Uiteraard vragen de andere jongens hoe het met me gaat. "Goed", aldus Charles, "hij weet alleen nog niet of hij gecremeerd of begraven wil worden". Humor is het belangrijkste wapen in slechte tijden.

Als ik me, na een tijdje, fris gedoucht op het terras bij mijn fietsmaten meldt wordt ik enthousiast begroet. Het eerste biertje komt op tafel maar mijn medisch adviseur schrijft mij nog een cola'tje en chips voor. Iedereen gaat aan de chips. Daarna volgt er nog een biertje. Daarna nog één. Freek laat weten dat hij vijf kilo is afgevallen die dag. "Voorlopig hoef ik nog niet te pissen."

Het duurt dan ook tot ver na middernacht voor "de pis weer blank is" en we eindelijk naar bed kunnen.

Gegevens (van Hugo):

Duur 7:32:15

Energieverbruik 6268 kcal

Gemiddeld Snelheid 16,8 km/u

Maximum Snelheid 70,9 km/u

Afstand 126,3 km

Maximale hoogte 2700 m

Stijging 3740 m

Dag 4: Zaterdag 30 augustus 2008

Uitfietsen in de Alpen

Het is de "day after". Gisteren reden we de koninginnerit over de Croix de Fer, Telegraph en Galibier. Toen we gisteravond laat het vat leeg hadden en naar bed gingen besloten we om vandaag wat later te starten voor een afsluitend ritje verder het dal in waar ons hotel staat. Dat is een gemakkelijk ritje naar La Berarde, zo vertelden Charles en Nils ons. Ik weet dan nog niet of ik mee ga. Eerst maar eens kijken hoe het herstel is.

Nu, aan het ontbijt, voel ik me redelijk goed. De fiets is weer van marktplaats gehaald. Ik hou hem nog een tijdje. De Galibier heb ik niet kunnen bedwingen. Maar dat is alleen maar een reden om nog een keer terug te gaan. Dat klereding is nog niet van me af.

We vertrekken rustig met de hele groep. Uitfietsen dus. Ongeveer 22 kilometer naar La Berarde. Volgens Nils voor het grootste deel vals plat met een paar steile stukken. Maar die duren niet lang. In slagorde rijden we het dal in. De weg loopt inderdaad vals plat omhoog. De benen voelen niet slecht. We fietsen langs het riviertje dat we in de afgelopen dagen voor ons hotel hebben horen razen.



Het voorbij razende riviertje

We passeren een skilift op 800 meter van het hotel. Hadden we ook nog niet gezien. Blijkbaar kun je hier naar Les deux Alpes. We opperen om met de lift omhoog te gaan en dan af te dalen. Voor het überhaupt overwogen wordt zijn we echter al voorbij en rijden we een brug over naar de andere kant van de rivier. We stoppen hier even want het eerste steile stuk ligt voor ons. Nils: "Er komt nu even een klein stuk echt klimmen, daarna een stukje vals plat en daarna een paar haarspeldbochten naar

een dorpje. De rest is goed te doen. Vals plat omhoog." Als we de eerst klim oprijden loopt het inderdaad redelijk goed. Maar al snel wordt het toch wel zwaar. Er zitten nog wat afvalstoffen van de afgelopen dagen in de spieren. En ik voel opnieuw totaal geen macht in de benen. Ik fiets met Wilma omhoog. Zij is hier vaker geweest maar ze kon zich ook niet herinneren dat het zo zwaar was. De klim is 2 kilometer lang dus relatief gezien valt dat in deze omgeving inderdaad wel mee. Na een stukje vals plat zie ik de aangekondigde haarspeldbochten omhoog lopen. Ik begin er monter aan maar het voelt als vreselijk steil. Ik denk er echt een paar keer over om terug te gaan naar het hotel. Dit is geen hersteltraining meer! Nils, die beneden even had staan wachten, komt voorbij. "Is dit dat stukje vals plat", vraag ik hem. Hij grijnst terug, "nog een klein stukje dan ben je boven." Nou, denk ik, laat ik maar doorrijden. De klim duurt 4,5 km. Valt mee, denk je dan, na alles wat je de afgelopen dagen al voor de kiezen hebt gehad. Aan de andere kant, het is net zo lang als de langste klim in Luik Bastenaken Luik, de Rosier, alleen veel steiler. Alles is relatief.

Maar we worden ruimschoots beloond. Als we boven in het dorp zijn vervolgt de weg verder het dal in. Het loopt inderdaad verder heel geleidelijk op, en het is heel goed te doen. De natuur om ons heen wordt iedere meter mooier. Deze rit had ik inderdaad niet willen missen. Als ik achter Jan over de weg rijdt besef ik dat rechts van mij, op 50 cm, de afgrond begint. Daar gaat het steil naar beneden en er is geen vangrail of muurtje. Jan fietst voor me met de handjes op het stuur. Genietend van de omgeving en volop pratend. "...ik bedoel mor...". Vijf dagen geleden had hij nog nachtmerries van dit soort wegen. Als er een auto achter ons zit blijft hij wel midden op de weg. "Ik ga me hier niet laten passeren door een auto. Ik bedoel mor, ik goa hier niet op de kant ri'jen". Terecht, ik ook niet. Wat verder is er wel gelegenheid voor de auto om voorbij te gaan.



Kijk goed. Zoek het oranje Rabopuntje. Een klein mens in de overweldigende natuur.

Aan het eind van het dal loopt de weg dood bij La Berarde. Overall zien we Fransen die vandaag, het is zaterdag, een rugzak op doen om de bergen in te trekken. Van hieruit loop je Les Ecrins in. Eén van de grootste natuurparken van Frankrijk. Het is inderdaad prachtig. We stoppen bij de laatste horeca-gelegenheid die er is. Twee meter verder stopt de weg. We gaan op een heerlijk terras zitten. In de schaduw en met uitzicht op de plaatselijke schone die ons gaat voorzien van de nodige versnaperingen. De bordjes gaan weer op de knieën om punten te geven. De jury is het echter niet eens. Ze rookt, minpunten. Ze heeft een naveltruitje aan en het buikje mocht wel wat minder, weer wat puntjes er af. Maar ik vind dat het er toch wel goed uitziet en deel een ruime 8 uit. Volgens mijn kameraden blijkt hieruit dat ik mijn vrouw begin te missen. Het wordt volgens hen tijd om naar huis

te gaan.

We blijven lang zitten. Genieten van de lunch en het volk dat voorbij komt. Ook Wilma komt aan haar trekken als er een paar stoere motorjongens voorbij komen. Ja, Wilma zal ook wel blij zijn als ze morgen naar huis gaat. Ze heeft vier dagen opgetrokken met een stel kerels. De manier waarop verdient het grootste respect. Op de fiets is het een taaie doorzetter en op het terras laat ze zich niet uit het veld slaan door de "mannenpraat". Ik kan me wel voorstellen dat Wilma toe is aan een uurtje "girls talk" op een terras in Doetinchem.

Als we terug gaan zet Nils de grote molen er op. Het gaat immers vals plat naar beneden. Freek en ik volgen. De rest doet het rustig aan want er moeten nog wat foto's gemaakt worden. Nils, Freek en ik dalen vol af terug naar het hotel. Het is genieten in het kwadraat. Tijdens het afdalen kijk je fantastisch het dal in. Het is nog mooier dan op de heenweg, terwijl de wind om onze oren suist. De 24 kilometer terug leggen we af in 42 minuten. De heenweg kostte ons 1 uur en 43 minuten. Als we terug zijn bij het hotel volgt de laatste klim naar Col de la Nostalgie. De klim duurt 500 meter en we scoren 23 hoogtemeters. Als we over de top zijn parkeren we voor het laatst onze fietsen. We gaan in de schaduw zitten, bestellen een biertje en wachten op de rest.



De rest van de dag doen we rustig aan. De fietsen worden weer in de auto gezet. We douchen, eten wat, drinken wat en kijken live naar de eerste competitiewedstrijd van de Graafschap. We zien Ajax verliezen en we evalueren de afgelopen dagen.



Analyseren en evalueren

Iedereen is enthousiast. Het waren vier fantastische dagen.

Duur: 2:26:05

Energieverbr.: 1685 kcal

Gemiddelde: 19,8 km/u

Maximum Snelh.: 71,9 km/u

Afstand: 47,9 km

Stijging: 965 m