

## Styrkeproven 2008

In 2007 werd het plan opgevat om Trondheim \_ Oslo te gaan fietsen. Een rit van 540 km.

René Lubbers, Charles Bolwerk, Charles Keijser en Henry Wezenberg zijn die uitdaging aangegaan en op 21 juni 2008 was het zover.

Hier in vogelvlucht een beschrijving van enkele dagen Noorwegen.



Uitdaging, al heel lang op ons verlanglijstje.....

Zonder een gedegen voorbereiding kun je beter niet aan zo'n evenement beginnen, het zijn toch 540 km met zo'n 4400 hoogtemeters. Het kan erg mooi weer zijn in Noorwegen maar je kunt ook 24 uur in de regen fietsen en de hoogte met zijn koude doet dan vaak de rest. Zo hadden René en Charles dat ooit al eens ervaren een 10-tal jaren geleden.

Dat het dan niet alleen op de benen aankomt, maar dat het dan ook tussen de oren goed moet zitten is begrijpelijk.

Woensdagmorgen om 07.00 vertrokken vanuit Bremen met Ryan-Air naar Oslo.

Op het vliegveld moesten we (3man) wel de fietskoffers open maken omdat hierin CO-2 patronen zaten, verboden mee te nemen. Rene en henry dachten slim te zijn door een aantal patronen er niet uit te halen, maar helaas werden de koffers nog een keer gescand en was het weer bingo.

Zonder CO-2 dan maar naar Oslo.

Na een vlucht van een uurtje aangekomen in Oslo. ( Vliegveld ligt overigens een

uur vanaf Oslo)



Nog geprobeerd om een vlucht eerder naar Trondheim te regelen, maar dat werd wat al te duur.



Met een pendelbus naar treinstation, koffers in de trein en naar een plaatsje in de buurt. Rene had met zijn charme al snel een Konditori gevonden waar we zolang de koffers konden deponeren.



Hier koffie gedronken en wat later de fietsen uit de koffers gehaald, in elkaar gezet en besloten om een tocht in de omgeving van Oslo te maken, we hadden toch ruimschoots de tijd, de vlucht naar Trondheim zou pas tegen de avond zijn. Met Rene uiteraard als Tom-Tom, een tijdje gefietst, maar door de dreigende wolken al snel retour richting startplaats, daar in een plaatselijk café, koffie en wat fris, bijkletsen terwijl de regen gestaag neerdaalde. Na een tijdje klaarde het op en nog een lekker stukje gefietst, toch nog zo'n 75 km.



Anholt.....

Terug bij de konditorei, de fietsen weer in de koffers, terwijl Charles nog even contact had met de Pedaleur in Doetinchem, zijn achterwiel liet zich in diverse onderdelen zien, waarvan eigenlijk niemand het bestaan wist. Waarschijnlijk een nieuw achterwiel was de voorlopige voorzichtige conclusie. Fiets verder inpakken en binnen droge kleding aan en nog een bakje koffie. Uiteraard de gastvrijheid aldaar beloond met een fooi, mooi dat dat allemaal maar kan.

Opnieuw de koffers op sleeptouw, terug met de trein richting vliegveld en aldaar de binnenlandse vlucht naar Trondheim.



De avond was ondertussen gevallen, maar daar was weinig van te merken, het bleef maar licht. Bij een plaatselijke discotheek, waar de jeugd vol hormonen buiten paradeerde en wij oude knakkers jeugdherinneringen voor onze netvliezen kregen, gewacht op een taxi, duurde even maar als je René in je gelederen hebt dan weet je dat komt wel in orde. Een paar taxiriten later zaten we op onze kamers in het hotel.



Trondheim.

Die avond nog geprobeerd om ergens wat te eten, het was ondertussen toch wel laat geworden, rond 11.30 uur meen ik, toch nog wat gegeten in een klein maar gezellig kroegje, waar live muziek werd gemaakt.

Terug naar het hotel en vermoeid gaan slapen in een "verlicht" Trondheim, gelukkig konden we zwarte schermen voor de ramen naar beneden trekken, zodat we toch een beetje het idee van een nacht kregen.

De volgende morgen rond 08.00 uur een goed ontbijt, prima geregeld daar, fietsen klaar maken en vertrokken.



Plaatselijke fietsenmaker....

Uiteraard moesten we eerst nog naar een plaatselijk fietsenmaker, de eerste had ooit nog, volgens zeggen, met Jan Raas gefietst, hier geen CO2 patronen, en ook was er weinig lucht in de band te krijgen met zijn fietspompen, er ging er meer uit dan erin kwam, dan maar met de compressor. De 2<sup>de</sup> fietsenmaker had wel de nodige CO2 patronen.

Het zou een geweldige fietsdag worden met prachtige panorama's langs de fjorden, met weidse uitzichten, langs rotsen en een allesomvattende stilte in en met de natuur.



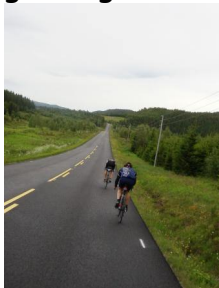
Geweldige uitzichten..

Uiteraard onderweg goed gegeten en op een gegeven moment, het werd al wat later kwamen we uit bij een veerboot.



Geen zwemdiploma...

Charles wilde toch wel graag weten, na al zo'n 115 km. gefietst te hebben, hoeveel er nog op de teller bij zou komen, och nog zo'n 110 km naar Trondheim, dus die dag zo'n 225 km. Nu hebben ze wel eens gezegd, dat je voor een monstertocht de nodige rust moet nemen... dus onze gedachten waren een beetje gemengd, het bleven bij gedachten, gewoon effe naar Trondheim fietsen.



Lang en recht.....

Nog een veerboot, hier wat gegeten en 's avonds na een lekkere douche goed gegeten bij een Iraaks restaurant.

Terug naar het hotel. Nu weet ik niet meer of het woensdagavond of donderdagavond was, maar onze Charles B. die een biertje voor ons aan het halen was, kwam plotseling weer naar boven "gerend", gebarend, kom we blijven hier niet zitten. Uiteraard zijn we met hem mee gegaan, want we wilden zijn fobie om tussen de Duitsers te zitten en samen naar het voetbal te kijken niet groter maken.....

Nog even lekker op een terras in Trondheim enkele biertjes gepakt, wat die daar kosten weet ik niet meer, maar het was wel gezellig daar tussen al die Studenten.

Dat het in feite de gehele nacht licht blijft is toch wel bijzonder.

Moe maar zeer voldaan het bed opgezocht, het was een fantastische fietsdag. 225 km. met aardig wat hoogtemeters.

Hoe de benen de komende dagen daar op zouden reageren... och komt tijd komt raad.

De volgende dag wat later aan het ontbijt, alles pianissimo, rustig ontbijten, naar de stad gewandeld, kop koffie, papieren/chip ed. opgehaald, hapje eten, wat wandelen, effe gepraat met wat jongens uit Lichtenvoorde, oa. Jan die ook Parijs-Brest-Parijs had gefietst. Hij had al een aantal dagen in Noorwegen gefietst.



Jan.....

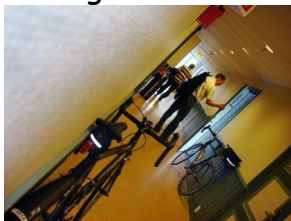
Fietsen verder in orde maken enz. echt zo'n briggeldag en je hoopt dat die maar



snel voorbij gaat.

Brilletje van René...

's Avonds, na nog een flinke maaltijd, nog even voetbal gekeken, Kroatië - Turkije, bij een stand van 1-0 voor Kroatië het bed opgezocht, zou toch niet meer veranderen dachten wij. De volgende dag bleek, dat de Turken het toch weer gered hadden.



Fietsen in de gang, geen probleem.

In het gasthuis zaten een stel Duitsers die ons hadden beloofd om de fietskoffers mee te nemen naar de startplaats. Helaas is het bij die belofte gebleven en moesten we alsnog een taxi bestellen.



### Course description, Trondheim - Oslo Course description

The course follows E 6 from Trondheim passing Dovrefjell by Hjerkinn and down Gudbrandsdalen to Lillehammer.

Further through the centre of Lillehammer both routes follow the old road along the eastside of Mjøsa to Moelv where the course again enters E 6.

E 6 is to be followed to Minnesund. The course goes along the old road over Romerike to Hvam in Skedsmo. Here the riders again enter the E 6, which will then be followed all the way until the Oslo city limit. Østre Aker vei is then to be followed to Løren.

The finish line is at the sport centre of Løren at Spireaveien 1-3 at the area of Økern in Oslo.



René en zijn doping

Met de fiets naar de startplaats, in groepen van 50 werd men weggeschoten.



Startomgeving.....

Er doen bij die tocht echt veel groepen mee, die gezamenlijk de tocht proberen te fietsen. Binnen zo'n groep heerst een vrij strakke discipline en je krijgt als vreemde geen kans om te "infiltreren", achteraan fietsen mag wel, maar daar blijft het bij.

Om 08.56 mochten wij vertrekken. Ik heb eigenlijk nog nooit een lange tocht met een rugzak gefietst, dat is achteraf erg meegevallen, ik heb er totaal geen last van gehad.

Met een gangetje van rond de 30/35 de eerste kilometers. Je ziet al snel een bordje Oslo 540 km. .... Oeps dat is toch wel een heel eind.



Oslo nog 540 km.....

De eerste 180 km gaat het alleen maar omhoog, het zijn echter geen steile klimkilometers, het gaat allemaal heel geleidelijk.

Je sluit je al snel bij een groep aan en je wilt ook wat kopwerk doen, de groep laat je dan al snel gaan en je zit dan vaak met enkele anderen alleen te fietsen, we besloten om toch maar met de nodige reserves te gaan fietsen en de teller rond de 30 te houden.

Het fietsen achter zo'n grote groep vergt wel de nodige alertheid, je stoppen in een keer, slakkeren van links naar rechts en als je niet oppast lig je zo op je kokosnoot, we moesten dan ook regelmatig de in de remmen.

## Course profile

The profile of the course of Styrkeprøven southwards, with accumulated climbing and height of falls, profile as pdf.



The total height of climbing  
Trondheim - Oslo = 4304  
meters.

**Height of climbing:**  
Sør-Trøndelag = 1909 meters  
Oppland = 1061 meters  
Hedmark = 764 meters  
Akershus = 530 meter  
Oslo = 40 meters

Total height of fall Trondheim - Oslo = 4245 meters (The  
difference is the distance between the height at the start and  
the goal)

**Height of fall:**  
Sør-Trøndelag = 967 meters  
Oppland = 1781 meters  
Hedmark = 838 meters  
Akershus = 524 meters  
Oslo = 135 meters

Heel wat kilometers hebben we met enkele Denen gefietst, dat was een prima groep en iedereen deed volop zijn werk.

Noorwegen is ook het land van regen, en we zijn toch ook regelmatig nat geworden, iedere keer is het dan weer een dilemma, trek ik wel of niet een regenjasje aan, met regenjas wordt je door het zweten ook klam/nat, en doe je dat jasje dan weer uit is het toch wel koud. Ik heb wel af en toe de keuze voor dat jasje gemaakt, zeker toen we op het hoogste punt waren en we daar in een geweldige natuur, omringd door watervallen, sneeuw, weidse blikken konden rondfietsen. Hier toch ook wel veel stukken alleen gefietst, gewoon ook al om wat warm te worden. Was best wel fris, toch blote benen weer.



Regen ....

Vanaf de hoogvlakte, we hadden toen zo'n 180 km gefietst, een mooie afdaling, aanvankelijk wat koud, maar het werd warmer en warmer. Een goede pauzeplek, met bijzonder lekkere soep, hier flink gegeten. De Denen vroegen of ze met ons mee mochten rijden en op het moment dat we wilden vertrekken kwam ook Charles Keyser aanfietsen, we besloten om samen verder te gaan.

De groepen waar wij achter hadden gefietst komen helemaal niet zoveel later bij een pauzeplek aan, dus hebben we toch ook regelmatig achter zo'n groep aan gefietst, ging het dan wat te langzaam dan sprongen we naar een andere groep.



Iemand uit Rotterdam, Dirk, had zich ondertussen ook aangesloten.

In vliegende vaart gaat het dan verder richting Lillehammer, steeds maar afdalen en 10-tallen km's staat de teller dan op zo'n 60 km./uur.

Bij ons allemaal waren de benen prima in orde, die 225 km. van donderdag hebben ons zelfs goed gedaan, hoezo rust nemen???

Ondertussen waren we met ons vieren, Charles B, Charles K, Dirk uit Rotterdam en Ik, Henry.

Het was ondertussen avond geworden, de kilometers vlogen voorbij, het ging prima en het mooie was dat we nog steeds bij elkaar waren, René hadden we wel een paar keer bij pauzes gezien, maar later op de dag niet meer.

De vrouw van Jan was steeds bij pauze plekken aanwezig en er werden wat foto's gemaakt.

De verzorging onderweg is prima, het was overigens niet druk bij de pauzeplekken en dat is best prettig.

Op een gegeven moment kwamen we een vrij grote groep Noren achterop, met ook enkele dames in hun gelederen. Hier een tijdje achter gereden, maar dat was toch wel erg gevaarlijk, ze stopten zomaar zonder dat goed aan te geven, een hele dikke Noor zat er helemaal doorheen en zwalkte van rechts naar links, waarschijnlijk had hij ook last van de schouders want regelmatig fietste hij met losse handen en dat binnen de groep, heb er wel wat van gezegd.

We hebben deze groep op een gegeven moment verlaten en zijn met ons vieren verder gegaan, het ging goed, af en toe effe een tandje terug maar we bleven bij elkaar. Het was ondertussen wat donkerder geworden en de nachtelijke uurtjes braken aan. De lampen deden hun werk prima, zeker omdat je moet oppassen voor de diepe sleuven in de weg, die je overal tegenkomt.

Je fietst dan maar op de automatische piloot, echt donker was het niet. We hadden ondertussen de E6 verlaten en fietsten we parallel aan de E6 over een golvend weggetje.

Iemand had ons verteld dat het laatste stuk lastig zou zijn, dat viel best wel mee, het golfde wel wat maar was allemaal goed te doen.

Het was nu aftellen, nog maar 160, 140 enz. enz. We hebben eigenlijk geen van allen moeite gehad met het aantal kilometers, je stelt je erop in en dan gewoon fietsen.

Enkelen van ons hunkerden nu wel naar een pauzeplek, waarschijnlijk hadden we er één gemist.

Op zo'n 60 km voor het einde nog een plek om wat te eten en te drinken, vermoeide blikken, holle ogen, maar het ging goed en de grote plaat werd erop gezet, of hadden we er die al langer op staan?? Volgens deze en gene wel..... In de buurt van Oslo nog wat klimmetjes, de meest lastige was wel die op de autobaan, men had een gedeelte van de autobaan afgezet, klereding en heel ongezellig, maar de finish is in zicht...

Met nog 9 km. te gaan toch even wachten op elkaar, tenslotte waren we al zo'n 19 uur met elkaar onderweg.

Binnen de 20 uur kwamen we over de meet, niet uitgewoond, precies goed gedoseerd.



Na 540 km binnen, geweldig gevoel.

Rene was zo'n 18 minuten binnen, kun je zien dat je uiteindelijk elkaar niet veel ontloopt. Fietstijd 17.55 uur, gemiddelde van 30 km/p/uur.

Oh ja, het achterwiel van Charles had zich in het koffer bedacht en vertoonde verder geen gekke uitvalsverschijnselen.....maar ja wat wil je met een medicus boven op je....

Fiets inpakken, douchen lekker fris, wat een zooi overigens daar, kleren aan, als trekpaard fungerend voor de fietskoffers naar de metro, trein naar vliegveld, en toch wel moe besloten op het vliegveld om de eerste beste vlucht richting huis te nemen, kost wel een paar cent bij Ryan Air (weet nu waarom ze de rest zo goedkoop kunnen maken??) en zondagavond rond 11.00 uur weer thuis.



Wachten duurt lang en is vermoeiend....

Ik denk dat ik namens iedereen spreek dat we een paar geweldige dagen hebben beleefd. Ik kijk er met zeer veel enthousiasme op terug en heb zo het gevoel dat we Noorwegen nog wel eens terug zien.

**Rene, en 2x Charles bedankt...**



Geweldige fantastische ervaring, zal ik niet snel vergeten en heb nu al een beetje heimwee....

Reisinformatie:

Vlucht vanaf Bremen met Ryan Air naar Stockholm. Daar een binnenlandse vlucht met Widero naar Trondheim.

In Trondheim studentenhuis: Singsaker Sommerhotell

**Singsaker Sommerhotell**

Rogertsgate 1

NO-7016 TRONDHEIM

Noorwegen <http://sommerhotell.singsaker.no/>

*Telephone: (+47) 73 89 31 00*

*Telefax: (+47) 73 89 32 00*

[sommerhotell@singsaker.no](mailto:sommerhotell@singsaker.no)