

## ***La Marmotte – Bourg d'Oisans 7 juli 2007.***

Zaterdag 7 juli, hebben wij, Henk Heddema, Gerrit Jan Donderwinkel, Michiel Punt en Pieter Holleman de cyclo "La Marmotte" gefietst.

's Morgens tegen 7.30 uur, het was koud maar zonnig, zijn we de camping waar we een week lang verblijf hebben gehad, afgefietst en hebben we ons, 5 minuten later, aangesloten bij een rij wielrenners die groeide tot meer dan twee duizend mannen en vrouwen. We waren vol vertrouwen want twee dagen hadden wij in de omgeving geklommen en dat was ons goed afgegaan. Voor ons waren al twee groepen van in totaal vierduizend wielrenners vertrokken.



## ***Col du Glandon (Pieter)***

Om 8.00 uur werd het startsein gegeven en 5 minuten later passeerden wij de startstreep. Zoals verwacht gingen veel wielrenners, direct vanaf het begin, in hoog tempo van start. Michiel sloot zich, met jeugdige elan, onmiddellijk bij hen aan en was in die horde binnen de kortste tijd niet meer zichtbaar. Wij, Henk, Gerrit Jan en Pieter, hebben ons bij een klein groepje aangesloten en zijn in een rustig tempo vertrokken, over de N91 richting Rochetaillée, wetende dat een grote inspanning in het begin van de koers aan het einde op de Alpe d'Huez dubbel terug betaald gaat worden. Na 7 km slaan we rechtsaf richting Allemont en voordat we dit plaatsje bereiken slaan we opnieuw rechtsaf en is de eerste korte klim begonnen. Blijkbaar zijn er een heleboel fietsers die dat klimmen niet zo in hun mars hebben, want het is onmiddellijk dringen geblazen. Na korte tijd, we bevinden ons op de D526, passeren we een stuwmeer, waarbij de weg nagenoeg vlak is. Aan het einde van het stuwmeer, 13 km na de start is de klim naar de Glandon/Croix de Fer begonnen. De eerste drie kilometer is de stijging gemiddeld 7%, hierna neemt de stijging de volgende twee km toe tot 10%. Ik voel me goed het klimmen gaat prima, ik heb wel last van renners die stagneren, mede als gevolg van auto's die ons regelmatig passeren of inhalen. De temperatuur is inmiddels zodanig gestegen dat de mouwtjes omlaag gaan. Henk en ik fietsen samen op, Gerrit Jan zit niet al te ver achter ons. Na 7 km klimmen daalt de weg over 1 km licht, om vervolgens over nog weer 1 km met een aantal haarspeldbochten scherp te dalen. In het onderste deel schakel ik op het grote blad, om in de klim die volgt en maar liefst direct bijna 12% is, snelheid te maken. Bij de eerste stijging schakel ik terug naar het kleine blad en potverdorie loopt mijn ketting eraf. In de tijd die nodig is om de ketting terug te leggen en weer verder te fietsen, zie ik dat Henk zo'n 80 meter uitgelopen is. Ik zet flink aan, want ik wil die afstand snel te niet doen, maar zie op m'n hartslagmeter dat mijn hartfrequentie daardoor veel te hoog opgelopen is. Ik neem gas terug en pak zo snel als mogelijk

mijn oude cadans weer op. Heel langzaam kruip ik richting Henk en na zo'n 7 km op hoogte van de "Barrage de Grande Maison", die er net zo ruw en ruig uitziet als de omringende natuur, heb ik Henk ingehaald. Het bos heeft inmiddels plaats gemaakt voor lage begroeiing en geleidelijk aan ontplooit zich een groots en weids panorama. De weg gaat verder maar is niet meer zo heel erg steil. Twee km verder is er opnieuw een daling, weer over een afstand van ongeveer 1 km, maar de stijging die volgt is dan toch weer zo'n 8% gedurende 3 km. Dan bereiken we de splitsing waarbij rechtsaf de richting Croix de Fer wordt aangegeven en linksaf de col du Glandon. Wij slaan linksaf en na 300 meter en 36,3 km na de start bereiken wij de top, op een hoogte van 1925 meter, het is 10.20 uur. Deze eerste col is zonder problemen overwonnen. Op deze plek is een ravitailleringpunt ingericht waar we dankbaar gebruik van maken. Terwijl we wachten op Gerrit Jan, die binnen een paar minuten na ons arriveert, geniet ik van het uitzicht. Nadat we onze ervaringen uitgewisseld hebben, onze biddons gevuld zijn en we nog een paar minuten gerust hebben gaan we aan de afdaling beginnen.



We dalen af over de D927 in de richting van St-Martin-sur-la-Chambre. Deze afdaling is erg bochtig en vergt veel concentratie. Bij elke gevaarlijke bocht staat een verkeersregelaar, maar desondanks lukt het mij om zo nu en dan om me heen te kijken, de natuur is schitterend. Na enige honderden hoogtemeters gedaald te hebben, wordt de omgeving bosrijk en het wegdek slechter. Het is zaak goed op te letten, om zonder kleerscheuren in het dal aan te komen. We passeren een paar dorpjes, bereiken de N6 en gaan richting St-Michiel-de-Maurienne. Het gedeelte dat nu volgt is een noodzakelijke verbinding tussen twee cols. Het is een drukke verkeersweg, naast een spoorbaan en een snelweg. In de afdaling is Gerrit Jan achterop geraakt, Henk en ik gaan samen verder. De temperatuur is inmiddels flink opgelopen en we stoppen om ons van wat kleding te ontdoen. Hierna sluiten wij aan bij een groepje en fietsen in redelijk hoog tempo door. Na zo'n 10 kilometer begin ik toch wel mijn benen te voelen, dat bevalt me niks. Ik besluit om dat groepje te laten

lopen en vervolg mijn weg in een wat lager tempo. De kleine groep waarin Henk nog steeds zit, fietst bij mij weg en op het moment dat ik in St-Michiel-de-Maurienne arriveer zie ik terugschakelend naar mijn kleine blad nog net dat Henk de eerste bocht van de Télégraphe door fietst. Ik denk dat ik hem voorlopig niet terug zie, op de teller staat 78 km, het is exact 12.00 uur en ik begin aan de klim van de tweede col.

### ***Col de la Télégraphe (Michiel)***

De Télégraphe is een klim van 12 km met 860 hoogtemeters en daarmee behoort deze voorloper van de col du Galibier tot een col van de eerste categorie. In vergelijking met de andere bergen, die genoteerd staan als bergen van de 'buitencategorie' is deze dus het makkelijkst. Helaas! Schijn bedriegt: deze berg is niet makkelijk de eerste vier kilometer stijgen met een percentage van 9 à 10% om vervolgens de overige 8 kilometer verder te gaan met percentages tussen de 6 en 8.



Door mij was er voorafgaand aan deze klim niet ingehouden. De benen waren nog fris en het warmste gedeelte van de dag was nog niet aangebroken, kortom tijd om deze kleinste klim snel maar als het even kan op reserve te overwinnen. De eerste twee kilometers liepen echter anders. Ik kreeg een kleine klap in het gezicht toen de snelheid afnam en

dus de verkoeling van de wind wegviel. Op mijn voorganger moest ik 50 meter toegeven, de andere twee renners waarmee ik het vlakke stuk had volbracht bleven plakken in mijn wiel. Na deze eerste twee kilometer kwamen we in de schaduw te rijden. Inmiddels was het klimritme weer heel aardig terug gekomen en reed ik weg van de andere jongens. Nauwelijks ondervond ik nog hinder van andere coureurs (in tegenstelling tot de eerste klim). Iedereen reed keurig aan de rechterkant van de weg en dus ondervond ik minder hinder tijdens het passeren. Na vier kilometer werd het iets vlakker en schakelde ik een standje op, ook de jongen die eerder deze klim was weggereden was ingehaald. De resterende 8 kilometer waren erg prettig, het moraal steeg door het vele inhalen het werd als maar koeler door het winnen aan hoogte ook de bebossing bracht steeds meer schaduw. Met nog twee kilometer tot de top besloot ik nog eenmaal op te schakelen. Het laatste stukje van de klim was namelijk in de week ervoor al verkend en ik wist dus dat er geen steilere verrassingen meer zou komen. Bovenop was een waterpost waarbij ik vrijwel meteen aan de beurt was, snel wat water bij getankt en door naar de afdaling. Al met al kostte deze klim mij 44 minuten, sneller dan gepland maar hier moest ik later op de Galibier wel een dure prijs voor betalen. De afdaling liep geleidelijk omlaag en op sommige stukken moest worden bijgetrapt. Het was een afdaling van niks, nog geen 8 minuten later stond ik aan de voet van de Galibier.

De Télégraphe rij je niet zo maar op, wel is het absoluut de makkelijkste klim van La Marmotte. Degene die de capaciteit heeft een Télégraphe te bedwingen op reserve pakt gegarandeerd zijn voordeel op de Galibier. Immers op de plekken met de grootste weerstand maakt men de grootste verschillen.

### ***Col du Galibier (Henk)***

Tussen de afdaling van de Télégraphe en de Galibier was ons een ravitailleringpost beloofd; dus als je, licht aangeslagen als ik inmiddels was na twee fikse cols, al zoekende door Valloire rijdt en maar niks aantreft wat daarop lijkt, zakt de moed je toch iets in de schoenen. Ik zou er toch niet voorbij gefietst zijn? In dat geval de blik maar weer op oneindig en zien boven te komen...

Meteen na Valloire, waar de klim eigenlijk al direct begint, komt het gehucht Les Verneys en laat zich daar tóch een voedingspunt bevinden! Ik zet m'n fiets aan de kant en begin met het vullen van de bidons, want gezien de flink opgelopen temperaturen is drinken nog meer noodzaak dan eten. Ik neem me voor even op Pieter te wachten, die moet vlak achter mij zitten (misschien omdat gedeelde smart halve smart is?). Na een paar minuten uitblazen doemt daar inderdaad nog een 'Pedaleur'-shirt op en aan de stijl van fietsen zie ik dat dat inderdaad Pieter is. Samen eten we wat en gaan we even zitten om de pijnlijke, warme voeten (met schoenen uit) even rust te gunnen. Niet te lang, want we zijn nog steeds gebrand op een acceptabele aankomsttijd!



We stappen weer op de fiets en ik neem me voor héél rustig naar boven te fietsen, omdat ik de vermoeidheid al flink begin te voelen. Pieter en ik nemen allebei nog een 'gelletje', waarvan we het resultaat meer psychologisch achten dan daadwerkelijk bewezen en vanaf dat moment wens ik Pieter verder sterkte. Ik merk dat ik kalm aan moet doen en laat Pieter langzaam gaan. Meter na meter loopt hij op me uit en ik zit intussen te berekenen dat hij ongeveer een kwartier vóór mij op de top zal aankomen als we beide zo doorgaan. Dat laatste is voor mij nog afwachten, want ik merk dat ik nog maar weinig over heb; op het kleinste verzet (in stappen inmiddels gereduceerd tot 34-27) ploeter ik naar boven en hoop bij iedere overwonnen hoogtemeter dat het iets minder warm zal worden... Voorlopig ijdele hoop.

Samen met een klein ventje dat ik ervan verdenk Spanjaard te zijn kruip ik richting Plan Lachat. We halen elkaar om en om steeds in, totdat ik hem toch kwijt raak: een klein oppeppertje voor de motivatie, dat had ik nèt nodig! Omdat we de Galibier in de voorafgaande week al eens gefietst hadden, wist ik dat na Plan Lachat, waar de haarspeldbochten beginnen, de klim serieus steil zou worden. Met argusogen zag ik dit punt naderen; Pieter had ik al uit beeld verloren en eigenlijk verwachtte ik ieder moment Gerrit Jan achter me.

Het lijden is begonnen! Had ik nou werkelijk al die kilometers in de voorbije maanden gefietst om hier zo te moeten afzien? Het klimmen loopt helemaal niet meer gesmeerd, het wordt harken voor iedere meter vooruitgang. Ik had me van tevoren afgevraagd hoe erg het zou kunnen worden en nu wist ik het... Gekkenwerk! Maar je kunt op dit punt maar één kant op en dat is naar de top (terug is zeker geen optie). Doorharken

dus. En verdomd, met steeds de gedachten bij andere dingen, rollen langzaam maar zeker de kilometers onder m'n fiets door en ik krijg de moed er weer een beetje in!

Vijf kilometer onder de top (bij iedere kilometer staat een bord, waarschijnlijk ter motivatie maar bij mij blijkt dat niet te werken...) krijg ik ineens kramp in mijn linker bovenbeen, vlak boven de knie. Gdvr! Met mijn linkerhand pak ik mijn been vast en knijp er zo hard in dat de pijn niet meer zo voelbaar is en op deze manier krijg ik het langzaam toch voor elkaar dat de kramp weer verdwijnt. Voorzichtig verder fietsen luidt het devies, want zodra ik iets extra aanzet of uit het zadel kom is de kramp meteen weer terug.

Zo weet ik het nog een kilometer of twee vol te houden, totdat zo vanuit het niets de kramp weer terug is. Nu in mijn linker en in mijn rechter been tegelijk! Ik kan de pedalen nu niet meer rond krijgen, dus ik ben genooddaakt af te stappen. Ik laat me maar tegen de berg aan vallen en wacht tot de spieren weer ontspannen. Nog even rust en ik probeer het maar weer, helaas met weinig succes: na een paar honderd meter weer hetzelfde euvel! Opnieuw stap ik van de fiets en wacht (met in mijn achterhoofd de angst dat dit misschien betekent dat ik La Marmotte niet zal uitfietsen) tot de pijn weer afzakt. Net op dat moment komt Gerrit Jan voorbij, hij slaat me eens als een echte coach op de rug en fietst (natuurlijk!) naar de top... Voor mij zit er niks anders op dan een stukje te gaan lopen, hoewel dat eigenlijk mijn eer te na is. Ik heb gelukkig wel het idee dat de benen hierdoor weer iets opknappen.

Ongeveer één à anderhalve kilometer voor de top besluit ik het maar eens weer te proberen. Het gaat weer; nu niets forceren, even nog tot de top en dan heel lang dalen! Juist het laatste stuk is vreselijk (en bovendien vreselijk steil!), maar ik weet mezelf naar boven te slepen. Op de top is nog een voedselpost, maar ik besluit deze te laten voor wat het is; haast is geboden!

Na mijn windjack en mouwtjes te hebben aangetrokken stort ik mezelf naar beneden. Het blijft zaak met aandacht af te dalen, zeker in dit eerste stuk met al die haarspeldbochten. Na verloop van tijd worden de bochten minder scherp en ga ik samen met twee anderen naar beneden, zo'n beetje kop over kop. Dat schiet lekker op! De enige hindernissen die we onderweg nog tegenkomen zijn de slecht verlichte tunnels (lekker wel, met je zonnebril op zo de nacht inrijden...), maar vol concentrerend op de achterlichten van een auto die ergens voor je rijdt gaat ook dat zonder kleerscheuren goed.

Inmiddels ben ik alweer zover gedaald dat het me te warm wordt met windjack, dus ik besluit dat uit te trekken. Bij een restaurantje aan de kant van de weg stop ik even; ik sta nog maar net stil of ik hoor daar iemand "Hé Henk!" roepen. Gerrit Jan! Goed voor de spirit, kunnen we samen naar Bourg d'Oisans rijden. Gerrit denkt dat er nog zilver in moet zitten, dus we spoeden ons naar de Alpe d'Huez. Voor mezelf heb ik die hoop al opgegeven, dus ik neem me voor hem wat uit de wind te houden en flink vaart te maken. Nog een klein stukje klimmen (wat heet klimmen,

vergeleken met wat we zojuist hebben gedaan een molshoop) en maar verder afdalen tot het vals plat dat naar Bourg d'Oisans voert. Hier kom ik tot de ontdekking dat Gerrit Jan gelost heeft; dus nog maar even een klein stukje alleen door tot, jawel, de rotonde aan de voet van 'De Alp'. Een klein stukje verder zou de vrouw van Pieter op ons staan wachten om de overbodige spullen aan te pakken en een laatste peptalk.

Zilver gaat niet meer lukken; het is inmiddels kwart over vijf geweest en we zijn al ruim negen uur onderweg...

### ***Alpe d'Huez (Gerrit Jan)***

Na een lange en snelle afdaling van maar liefst 46.5 km komen we dan eindelijk aan bij de voet van de laatste beklimming; de Alpe d'Huez. De zogenaamde "Nederlandse berg" met zijn 21 bochten over een afstand van 13,8 km met een gemiddeld stijgingspercentage van 8%.

In het publiek vinden we al snel de vrouw van Pieter, die ons staat op te wachten met water. Naast Ammedien staat ook Michiel; hij is al boven geweest en heeft de tocht volbracht in 8 uur en 3 minuten. 1 uur en 9 minuten langer dan berekend, maar dat terzijde.

Michiel weet te vertellen dat de temperatuur tot zeker boven de 30 graden is gestegen en dat we het daardoor nog heel zwaar gaan krijgen. Het advies luidt dan ook; veel drinken en zorgen

voor de nodige koeling. Ammedien vertelt nog even snel dat Pieter 20 minuten geleden begonnen is aan zijn laatste klim.

Om 10 minuten voor half zes beginnen Henk en ik dan eindelijk aan die laatste zware klim. Meteen aan het begin van de klim zien we al diverse fietsers lopen met de racefiets aan de hand om zodoende de top als nog



te halen! Ook zien we diverse mensen langs de kant van de weg zitten met een glazige blik in de ogen. Oei, dit voorspelt weinig goeds!!

Die eerste 4 bochten zijn echt zwaar en ik rij naar boven met een snelheid van zo'n 6a 7 km per uur op mijn aller-, aller-, aller-lichtste verzet van 30x26. De warmte is echt niet te harden en ik heb dan ook binnen een half uur beide bidons leeg.

Tijdens die laatste klim voer ik continu een gevecht met mezelf; de gedachten spelen continu door mijn hoofd om even af te stappen en wat rust te pakken of om een auto aan te klampen. Gelukkig is de geest sterker dan het lichaam en blijf ik fietsen.

Na een halfuur stop ik dan toch even om even mijn hoofd in het koude water van een van de diverse watervallen te steken om zodoende flink af te koelen. Ik sta stil en het water loopt langs mijn gezicht en het geluid om me heen ebt langzaam weg. Ik hoor niets meer. Het lijkt wel of alles in slowmotion aan me voorbij trekt en dan opeens wordt het geluid weer harder en schiet ik uit mijn gedachten. Ik pak mijn stalen ros en vervolg mijn weg.

Ergens in bocht 15 kom ik Henk tegen die onder een boom staat uit te hijgen en alleen nog maar zijn legendarische woorden kan uitbrengen; "Wat een martelgang".

Samen gaan we voor het eerst gedurende deze zware tocht even zitten. Ondanks de vermoeidheid en wat pijntjes in nek, rug en zitvlak is het moraal nog steeds goed en zijn we er van overtuigd dat het ons gaat lukken om La Marmotte uit te fietsen. Samen kunnen we nog steeds enorm lachen om de dingen om ons heen en we vragen onszelf af wie het idee ook al weer had om deze tocht te rijden!

Na tien minuten, en een "gelletje" met heel veel suikers, stappen we dan toch maar weer op de fiets en proberen we de laatste 6 bochten te volbrengen. Dankzij de genuttigde sportgel voel ik me opeens stukken beter en fiets ik voor mijn gevoel het laatste stuk als een speer, waarbij tot mijn verbazing Henk mij niet meer inhaalt.

Aangekomen op de top van de Alpe d'Huez draai ik de laatste bocht naar links, over de rotonde en dan eindelijk rij ik na 11 uur en 21 minuten voldaan en uitgeput over de finish.

Na even over mijn stuur te hebben gehangen hoor ik Pieter mijn naam roepen. Pieter staat mij gelukkig in de chaos op te wachten en al snel wisselen we onze ervaringen uit. Pieter is gefinisht in 10 uur en 38 minuten en heeft hiermee in zijn leeftijdscategorie zilver behaald.

9 minuten na mij komt dan ook Henk over de finish en zijn de Pedaleurs weer herenigd.

**La Marmotte is eindelijk volbracht!**