

La Marmotte



Een persoonlijk relaas over voorbereiding en deelname aan de moeder aller cyclospartieven

Editie 2009

La Marmotte

Een persoonlijk relaas over voorbereiding en deelname aan de moeder aller cyclosportieven

Vorbereiding op La Marmotte 2009

Het werd al gauw duidelijk dat een succesvolle deelname aan la Marmotte vooraf moet gegaan worden door een langdurige en intensieve trainingsperiode. Naargelang de bron is er daarbij sprake van 4000 tot zelfs 8000 noodzakelijke trainingskilometers. Het merendeel houdt het bij 6000 km gespreid over 6 tot 8 maanden. Met als uitgangspunt 6000 trainingskilometers en 6 maanden training zou er elke week dus 250 km moeten gefietst worden. Een schier onmogelijke opgave in de wintermaanden en los daarvan een aanzienlijke tijdsinvestering. Om dit plan tot een goed einde te kunnen brengen, was een goed timemanagement en overleg met familie en kennissen noodzakelijk. Mijn echtgenote wist al langer dat ik ervan droomde om ooit eens een col te beklimmen of het nu de Mont Ventoux zou zijn of een of meer andere bergen. Een deelname aan la Marmotte is echter nog andere koek. Dus sprak ik met haar over dit uitzonderlijke fietsevenement. Hoe dat zou kunnen passen in een bergvakantie, die voor het ganse gezin leuk zou zijn, en vooral wat dit aan voorbereiding zou betekenen. Ik kon alvast rekenen op haar begrip en we spraken af dat we wel zouden zien hoe een en ander verder zou evolueren. Enfin, de voorbereiding op la Marmotte 2009 kon beginnen.

In de loop van de daaropvolgende tijd sprak ik ook met kennissen en collega's over mijn voornemen om la Marmotte te rijden. De meesten vonden dit een fantastisch idee maar stelden ook de vraag of dit allemaal wel de moeite loont en of dit niet overdreven is. Sommigen deden er zelfs wat sarcastisch over. In ieder geval zorgde het ervoor dat ik voor mezelf duidelijk had uitgemaakt dat ik zou proberen om de Marmotte uit te rijden en dus hiervoor voldoende en gericht zou trainen. Maar de training zou vast en zeker niet ten koste van alles gaan. Ik nam me dus wel voor om aan het fietsen een hoge prioriteit te geven. Dus zou ik proberen om de dagen waarop een training was voorzien te ontzien van andere activiteiten, of deze zodanig te plannen dat de training behoorlijk kon afgewerkt worden.

Het trainingsschema deelde ik op basis van enkele realistische gegevens op in een winter- en een voorjaargedeelte. Daarnaast voorzag ik in een week- en een weekendgedeelte. In de winterweken plande ik voor telkens vier dagen een korte maar gerichte training van circa 1 uur. Deze trainingen zouden gericht zijn op de ontwikkeling van extra spierkracht en uithouding. De weekends in de winterperiode leken mij geschikt voor het uitvoeren van wat langere duurtrainingen die tot 2u30 zouden kunnen duren. In de loop van februari-maart zou ik de zaken evalueren en waar nodig bijsturen.

De voorjaarsperiode zou ik gebruiken voor de uitbouw van het aantal trainingskilometers en dus voor het uitvoeren van de vereiste, lange duurtrainingen. Uiteraard voorzag ik vanaf mei specifieke klimtrainingen. Hiertoe werden verschillende deelnamen aan toertochten in de Ardennen of in een uitgesproken heuvelachtige omgeving voorzien. Bij het uitstippelen van potentiële parcours, voor de klimtrainingen, hield ik met twee, voor mij belangrijke factoren rekening:

1. Het specifieke klimparcours zou kunnen ingeschakeld worden in een grotere trainingsronde (100-140 km) die bij voorkeur van thuis vertrekt,
2. De hellingen zouden voldoende lang (minstens 1 km) en vergelijkbare gemiddelde en max. hellingspercentages moeten hebben als de in de Marmotte te bedwingen cols. Met andere woorden het zou een mix moeten worden van hellingen die samen het gehele spectrum tussen 4 en 14% stijging zouden omvatten.

Op basis van deze uitgangspunten, en met de opgebouwde kennis in een aantal toertochten zoals de 'Reuzen van Vlaanderen' en de 'Grinta!Challenge La Tournay' en voordien al zelf georganiseerde

fietstochten, ging mijn voorkeur uit naar de regio van Ronse. Met enkele gedetailleerde topografische kaarten bij de hand tekende ik verschillende parcours uit. Het ultieme trainingsparcours heb ik uiteindelijk vooral in de laatste weken van juni gebruikt om de ondertussen opgebouwde klimervaring en -capaciteiten verder te onderhouden en aan te scherpen. Het specifieke klimparcours omvat elf hellingen die verspreid liggen over een afstand van een vijftigtal km. In volgorde van aanpak zijn dit de Kluisberg (beklimming vanaf Orroir), De 'nieuwe' Kwaremont (N36) langs de Hotond, La Houpe, Haizette-Mont, Fortuinberg, Hogerlucht, Fiertelmeers-Scherpenberg, Kraaiberg (Botermelkstraat), Le Horlitin, en ten slotte opnieuw de Kluisberg.



Fietsplezier verzekerd in het heuvelland dat Ronse omringt. De Kanarieberg die parallel loopt aan de Fortuinberg is één van die stevige kuitbijters waarop je de klimcapaciteiten even kan testen (Foto Alain Buyck, Lotto Cycling tours 2009).

De wintertraining verliep door de slechte weersomstandigheden en een aantal onverwachte activiteiten minder vlot dan aanvankelijk gepland. Eind februari stonden er amper 1200 gefietste kilometers op de teller. Om de uithouding minstens op peil te houden, was ik wel af en toe een uurtje gaan lopen of zwemmen.

Vanaf maart, ging het trainen vlotter en had ik ook het gevoel dat de basisuithouding zeer goed was. Dit werd bevestigd door de cijfers: de gemiddelde snelheid op enkele regelmatig gebruikte trainingscircuits lag gemiddeld 1km/u hoger dan twee maand voordien en ik kon zonder problemen 100 km aan een stuk door fietsen. De eerste afspraak met het nieuwe wielerseizoen had ik geprikt op de laatste zondag van maart. Die dag wordt te Deerlijk traditioneel de E-3 prijs voor wielertoeristen georganiseerd. Ik besloot er de 130 km te rijden als ultieme voorbereiding en test voor de Ronde van Vlaanderen waaraan ik het daaropvolgende weekend voor de derde keer zou deelnemen (opnieuw de 140 km). In het parcours van de E-3 prijs zijn de belangrijkste hellingen die ook in de Ronde-finale worden beklommen opgenomen. Voor de gelegenheid werden ze deze keer voorafgegaan door de Edelare te Oudenaarde en La Houpe in het grensgebied van Ronse en het Waalse Vloesberg. Na de Taaienberg, Patersberg, Oude Kwaremont volgden dit keer naar traditie de Kluisberg en de Tiegemberg. De Tiegemberg is telkens weer een kwaaië klant, zeker na ruim 100 km, acht stevige hellingen en nog zo vroeg op het wielerseizoen. Na een rustige trainingsweek, reed ik het daarop volgende weekend voor de derde keer de Ronde van Vlaanderen (140 km). Het ging vlot en vanaf de Berendries testte ik voluit op de hellingen. Zowel op Ten Bossche, de Muur als de Bosberg schoot ik naar boven. Na de Bosberg ging het verder gezwind richting Ninove waar ik best tevreden over de aankomst bolde.



De citadel van Namen wordt tijdens de Lotto-cycling toertocht "Tour de Namur" tweemaal beklommen. Hier een zicht op de Route Merveilleuse (1800m, max 8%, gem. 5,8%). Met enige fantasie is in deze klim het bochtenwerk van Alpe d'Huez herkenbaar. Echter, de 'Alpe' is zeven maal langer en stijgt met gemiddeld ruim 7%. (Foto Alain Buyck, Lotto Cycling tours 2009).

Nadien volgde een korte gezinsvakantie zonder fietsen. Midden april hernam ik de fietstraining met als enige hoofddoel het rijden van La Marmotte op 4 juli 2009. Ik nam me voor om voortaan elke week minstens 250 km te fietsen en, om het enigszins leuk te houden, hiervoor af en toe deel te nemen aan een selectie van toertochten over heuvelachtig tot zeer heuvelachtig terrein. In mei reed ik bijvoorbeeld de Grinta! Challenge La Tournay (150 km), de Waalse pijl (160km) en in juni de Tour de Namur (150 km). Voor een parcoursbeschrijving kan verwezen worden naar de volgende site: <http://www.sport.be/lottocyclingtour/2009/nl/>

Daarnaast maakte ik geregeld tochten van 100 of meer km in de buurt van Ronse. Daarbij kwam de eerder opgebouwde parcourservaring goed van pas. Naast het trainen op uithouding waren deze tochten ook gericht op het aanscherpen van de klimconditie en –ervaring.



De Alpenmarmot leeft in familiegroepen in de alpenweiden boven de boomgrens, tussen de 600 en 3200 meter boven zeeniveau. Ze maken uitgebreide ondergrondse gangenstelsels. Bij gevaar laten ze een korte, scherpe, fluitende alarmroep horen, waarna alle marmotten het gangenstelsel in vluchten. Ze leven van grassen, kruiden, wortels en ook wel eens bloemen en onrijpe vruchten.

La Marmotte 2009

De voorbereiding ter plaatse

Op 1 juli vertrokken we uiteindelijk met ons gezin op vakantie naar Bourg d'Oisan, de startplaats van la Marmotte. We kozen camping le Colporteur als verblijfplaats. Afgaande op het aantal koersfietsen en de wasrekjes met drogende fietstruitjes en koersbroeken was dit inderdaad de wielercamping bij uitstek. Niet geheel verwonderlijk als je weet dat deze kampeerplaats haast aan de voet van Alpe d'Huez ligt. Ze is tevens de ideale uitvalsbasis voor langere fietstochten over enkele legendarische Alpengols. De voet van de Glandon/Croix de Fer en de Lautaret-Galibier liggen op amper 10 km hier vandaan. Daarnaast zijn er in de buurt nog een aantal minder tot de verbeelding sprekende maar daarom niet minder lastig te beklimmen cols zoals de Ornon, de Solude en de Col de Sarenne.

De volgende dag ging het in de namiddag eerst en vooral met de auto naar Alpe d'Huez om het startpakket voor La Marmotte af te halen en me te vergewissen dat alles in orde was. Overweldigd door de Alp besloot ik, om eens terug in het dal, een deel van de beklimming met de fiets te verkennen. Als opwarming ging het eerst richting voet van de col du Lautaret en terug. Dit is tot bij de Barrage du Clapier en goed voor 15 km min of meer vlakke weg langs de brede en snelstromende Romanche. Nog net voor de voet van de klim, legde ik de ketting al op het binnenblad van mijn triple. Tijdens de eerste meters van de beklimming schakelde ik achteraan geleidelijk terug naar tandwiel 27. Ik had snel een prima aanvoelende cadans te pakken waarbij mijn hartslag gemiddeld rond de 90% van het maximum (overslagpols) schommelde. In tegenstelling tot mijn aanvankelijk voornemen om slechts enkele bochten ver te fietsen, reed ik uiteindelijk vlotjes tot bocht 8, waar ik rechtsomkeer maakte. Het dalen ging me veel beter af dan verwacht. Aanvankelijk leek vanuit de auto de afdaling veel angstaanjagender dan wanneer je zelf het fietsstuur in handen hebt. Deze eerste kennismaking viel dus bijzonder goed mee en gaf me meteen een pak extra vertrouwen.

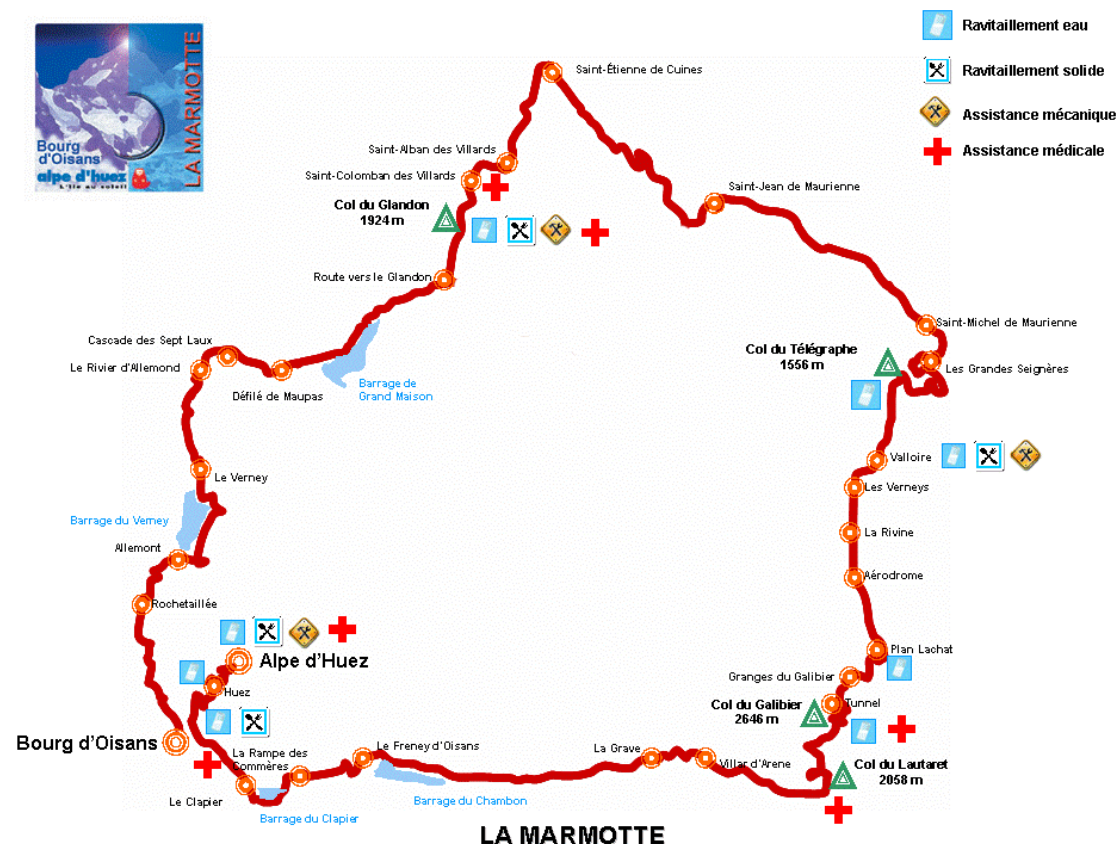
In overleg met de andere gezinsleden vertrokken we op vrijdag met de koersfiets in de wagen naar de top van de col du Lautaret. Vanuit Bourg d'Oisan is deze col een lange en eerder langzaam oplopende beklimming, waarvan de steilste stukken zich in hoofdzaak voorbij La Grave situeren, dus een aantal kilometers voor de top (grafiek). De meestal brede weg naar de top van de Lautaret slingert zich door een zeer fraaie vallei, die ingesloten wordt door bergflanken die hoog oprijzen. Sommige toppen ervan reiken tot ver boven de drieduizend meter en zijn het jaar rond bedekt door sneeuw en ijs. Het massief van La Meije, met de hoogste toppen (tot 3983 m – le Grand Pic), is met de kabelbaan vanuit La Grave bereikbaar. De goed geoefende mountainbiker kan hier trouwens zijn kunnen testen op enkele uitdagende circuits waarvan de hoogstgelegen tot de Refuge Evariste Chancel (2506) gaat.



De col du Lautaret slingert zich door het dal van de Romanche dat nabij La Grave, aan de zuidkant, begrensd wordt door het gletsjerrijke massief van La Meije

Na een verkenning van de top van de Lautaret, keerde ik op een rustige fietstempo terug naar Bourg d'Oisans. Onderweg realiseerde ik mij dat het traject hier en daar door slecht verlichte tunnels gaat, een zestal in totaal. Ik was enigszins ontstemd dat hiervan door de organisatie van La Marmotte geen melding werd gemaakt. We besloten om in extremis nog een fluorescerend bandje te kopen dat rondom het zadelzakje kon gewikkeld worden. In de vallei waaide er bij momenten een vrij stevige wind die meestal pal op de neus stond. In de weg naar beneden bleken hier en daar ook stukken vals plat en enkele venijnige hellinkjes aanwezig te zijn. In de finale van La Marmotte kon dit allemaal zwaar gaan doorwegen, goed doseren zou dus zeker nodig zijn.

Op basis van de verkenningen maakte ik de avond voor de Marmotte in extremis nog een, voor mijn kunnen, realistisch tijdschema op. In het beste geval zou me dit in de leeftijdscategorie 40-49 jaar nog net goud kunnen opleveren. Dit zou betekenen dat ik binnen een tijd van maximum 9u15 finish.



Het Marmotte parcours editie 2009. Startplaats was Bourg d'Oisans, Aankomst Alpe d'Huez (meer info via de volgende webstek <http://www.sportcommunication.com/>)

Om 'D-day' op een rustige wijze te kunnen beginnen, legde ik de avond voordien al mijn volledige fietsuitrusting klaar. Er werd, net zoals de voorbije dagen, veel zon en warm weer (25-28 °C) voorspeld. Ik wist ondertussen ook dat nergens op het parcours nog sneeuw of ijs langs de weg lag. Dus opteerde ik voor een lichte uitrusting bestaande uit een korte fietsbroek en shirt met met afritsbare mouwstukjes naast handschoentjes en de obligate fietsschoenen en valhelm. Voor alle zekerheid verkoos ik ook om mijn lichtgewicht, compact opgevouwen, goretex regenvestje, mee te nemen. Vooral na de rit en mogelijk ook in de afdalingen zou het goed van pas kunnen komen. Onontbeerlijk als extra bevoorrading zijn enkele energiegels en repen. Ik nam 2 isostar-energiegels, op basis van perziken en enkele Kellog mueslirepen mee. Tenslotte maar niet minder belangrijk

werden 2 drinkbussen gevuld. Ik koos uit ervaring om te starten met 500 ml zuiver water en 750 ml water waaraan een flinke scheut appeldiksap was toegevoegd. Samen met de bevoorrading die onderweg door de organisatie wordt voorzien en de extra Aquarius energiedrank die door mijn vrouw nabij de top van de Lautaret zou worden verstrekt, moest dit genoeg zijn. Tenslotte werden nog de ingrediënten en spullen voor het ontbijt klaar gezet.

Het werd een warme, onrustige nacht, waarin ik tegen mijn gewoonte in weinig kon slapen. Kort na 6 uur, ruim anderhalf uur voor de start, stond ik op en nam rustig de tijd om uitgebreid te ontbijten. Naast banaan at ik enkele gedroogde abrikozen en vijgen. Daarna volgde een stevige portie, lichtjes met olijfolie besprenkelde pasta en wat brood. Ondertussen dronk ik zoveel water als mogelijk. Dat is iets wat me steeds opnieuw moeilijk valt. Maar ik dwong mezelf te wapenen tegen wat letterlijk en figuurlijk een hete dag zou worden.

Om 7u30 ging het richting startplaats, die zich op amper 5 minuutjes van de kampeerplaats, in de Rue Thiers van Bourg d'Oisans bevond. Het was onduidelijk op welke wijze je hier best kwam. Samen met enkele andere zoekende wielertoeristen koos ik uiteindelijk voor de kortste weg langs de verkeersvrije winkelstraat. Door een opening in de naderafsluiting bereikten we het eerste startvak. Wij waren de derde en laatste groep van de bijna zeventuizend deelnemers, die aan de editie 2009 van de Marmotte deelnamen. De eerste groep van tweeduizend, waaronder de snelste deelnemers van vorige edities, waren al om 7u10 aan hun tocht begonnen.

Een lokale muziekgroep probeerde met enkele vrolijke deuntjes voor een kalme sfeer te zorgen. Dat lukte aardig maar te oordelen naar de grapjes die hier en daar werden gemaakt en de daarop volgende glimlachjes of instemmende knikjes, was iedereen toch gespannen. Even voor het startuur weergalmden de stem van de omroeper, die iedereen al bij voorbaat bedankte en feliciteerde voor zijn of haar deelname aan deze zware Alpentocht.



Zaterdag 4 juli, Rue Thiers te Bourg d'Oisans, startplaats van de 28^{ste} editie van La Marmotte. Er waren 3 vertrekmomenten voorzien. De eerste deelnemers met nummers 1-2000, vertrokken om 7u10. De volgende 2000 deelnemers telkens 20 minuten later.

Klokslag 7u50 weerklonk het startschot. Even een orkest van klikkende pedalen, dan de startmatten over. Van meet af aan ging het snel. Ik weet niet of dit het gevolg was van de talrijke aanmoedigen van de meegereisde supporters en lokale sympathisanten dan wel of het eerder de onweerstaanbare drang was om zo snel mogelijk aan de voet van de Glandon te staan, de eerste col

van de dag. In ieder geval gaf mijn kilometerteltje meteen snelheden aan van 35 km/u en meer. Dit ging me te snel en daarom verkoos ik in de aanloop naar de Glandon het rustiger aan te doen met een hartslag die zelden boven de 85% uitsteeg. Zo verzeilde ik geleidelijk aan in het achterste gedeelte van de groep. Zomaar voorbijgestoken worden, is natuurlijk niet erg leuk, maar ik had me voorgenomen dat mijn beste maatje die dag, mijn hartslagmeter zou zijn. Dit zou later de enige juiste beslissing blijken te zijn.



Met enkele vrolijke noten zorgde een lokale muziekgroep voor een kalme sfeer bij de start van La Marmotte.

Na een kwartier reden we al langs het stuwmeer van Verney. De klim van de Glandon kon beginnen. Het eerste gedeelte ervan, die ook bekend staat als "Le Molard", loopt tot le Rivier d'Allemond en bevat stukken met stijgingspercentages tot 10%. Het grootste deel van deze beklimming loopt door het bos dat je beschutting biedt tegen de wind en de soms ongenadig brandende zon. 's Ochtends kan het hier echter nog behoorlijk fris zijn zodat mouw- of beenstukken best van pas komen. Maar het klimmen zorgde nu al snel voor veel warmte zodat ik al vrij vroeg mijn mouwstukjes naar beneden trok. Het klimwerk ging me goed af. Ik had me vooraf voorgenomen om, op basis van de ervaring op de Alp, gedoseerd te klimmen. Met een snelheid van 10-12km/u en de daarbij horende hartslagfrequentie van c. 160-165 (c. 90%) ging het gestaag naar boven. De beklimming verliep volledig naar mijn zin. Af en toe had ik zelfs graag wat sneller willen trappen. Dat was echter niet altijd evident omdat ondertussen, tegen het wedstrijdreglement in, over bijna de volledige wegbreedte werd gefietst. Het werd dus zigzaggen om voorbij te steken, wat niet zonder gevaar is, zelfs in een beklimming. Wanneer er uitzonderlijk toch een tegenligger kwam aangereden, werd het drummen om met z'n allen op de rechter weghelft te geraken.



Tijdens de Marmotte start de beklimming van de Glandon bij het stuwmeer van Verney (Allemond). De weg is er nog breed, en loopt in een lange zigzag tegen de wand van het stuwmeer naar boven, waar eerst nog een vlak gedeelte volgt om vervolgens te stijgen naar le Rivier d'Allemond. Dit gedeelte wordt als de col 'Le Molard' aangeduid.

In het fraaie bergdorpje le Rivier d' Allemond (1276 m) vervlakt de weg om na ongeveer 1 km over te gaan in een korte maar scherpe afdaling die naar de Défilé de Maupas leidt. Dit is een zeer verraderlijk stuk, niet alleen fysiek omdat het je klimritme bruusk onderbreekt maar ook door de aanwezige haarspeldbochten. Gelukkig was het deelnemersveld hier al behoorlijk verbrokkeld zodat de afdaling in kleine groepjes kon gebeuren. Na een tweetal km dalen volgt dan plots de zeer bruuske overgang naar de eigenlijke klim van de Glandon/Croix de Fer. Meteen is het goed raak met een lang stuk aan 11% om dan geleidelijk, met 7-8% iets minder steil te worden. Uit de vooraf ingewonnen informatie wist ik dat dit ons te wachten stond en anticipeerde al bij voorbaat. In de laatste honderden meters van de afdaling naar de Défilé de Maupas legde ik de ketting al op het binnenblad van de triple en op het kleinste kamwieltje achteraan. Ik reed vol door om met hoge snelheid een heel eind de helling op te geraken. Ondertussen schakelde ik op het gevoel geleidelijk terug om zo opnieuw in de goeie klimcadans te geraken, wat snel en aardig lukte. De steile stukken bleven elkaar opvolgen tot het "Lac de Grand Maison" in zicht kwam. Het landschap wordt hier opener en de klim wordt gemakkelijker. Het hellingspercentage daalt tot 3-4%. Een drietal km voorbij het "Lac" kom je in het bloemrijk Alpenweidegebied. De weg gaat hier zelfs even dalen. Bijna twee en een half uur na de start, kwam de top van de Glandon in zicht. De laatste twee kilometer hier naar toe waren dan weer venijnig omdat het stijgingspercentage hier terug oploopt tot 7-8%. Hoe dichterbij de top kwamen, hoe drukker het werd. Naast de officiële, eerste ravitaillering en chronometrage van de dag, zorgden ook enkele supporters en organisators van fietsreizen voor een bevoorrading van hun "poulains".



De eerste grote afspraak van de dag, de top van de Glandon. Tevens de plek voor een eerste digitale tijdsopname en officieel bevoorradingspunt in de Marmotte editie 2009.

Ik wilde eerst en vooral mijn twee quasi lege drinkbussen bijvullen wat tijd vergde. Nadien nam ik nog wat vast voedsel mee. Ik reed meteen een stukje voorbij de top waar ik even halt hield om de anderhalve banaan, het stuk rozijnencake en een verrijkte mueslibar op te eten. Samen was dit zeker goed voor 70 g koolhydraten en dus voldoende om de afdaling van de Glandon aan te vatten.

Het ging meteen, over een slecht, smal wegdek en via snel op elkaar volgende haarspeldbochten, steil naar beneden. Enkele deelnemers hadden dit blijkbaar verkeerd ingeschat en waren zwaar ten val gekomen of van de weg af geraakt. Ik sloot aan bij een klein groepje die naar mijn zin goed daalde. We namen geen risico's maar lieten ons wel vlot naar beneden gaan. De snelheidsmeter schommelde onafgebroken tussen 40 en 50 km/u. Voorbij Saint Colomban des Villards, wordt de weg breder en overzichtelijker. Hier ging ik zelf wat sneller rijden. Enkel bij de verkeersdrempels, die hier met het plastische begrip 'dos d'âne' worden aangekondigd, werd het tempo heel even onderbroken.

Voor we te Pontamafrey de drukke en lange saaie N6 opdraaien richting Saint Jean en Saint Michelle de Maurienne, heeft een deelnemer blijkbaar een bandenprobleem. Luid schreeuwde de man om hulp. Ik besliste om te stoppen. Een Nederlandse collega bleek al een patroontje perslucht verprutst te hebben aan een band waarvan bij nader onderzoek het ventiel niet naar behoren werkte. Om te voorkomen dat ook het tweede en laatste patroon zou moeten opgeofferd worden, besloten we om de binnenband te vervangen en met mijn handpomp op druk te brengen. Dit karweitje lukte aardig en we konden beiden onze onderneming verder zetten. Ik hoopte dat dit voor ons beiden, en bij uitbreiding voor alle deelnemers, zonder technische akkefietjes zou mogen gebeuren. Het zal je maar overkomen om, na maanden van zware trainingsarbeid, door een technisch defect deze ultieme cycloportieve te moeten onderbreken.

Via het fietspad van de N6, ging het in een langgerekte groep verder tot de waterbevoorrading te Saint Michelle de Maurienne. Het warme weer verplichtte ons om de drinkbussen opnieuw aan te vullen. Tegen mijn gewoonte in, maar volkomen normaal, bleek ik al bijna 4 liter vocht verbruikt te hebben. In Saint Michelle nam ik ook nog even de tijd om een met suikers verrijkte mueslibar op te eten en afvalresten in de vuilniszakken te gooien. De beklimming van de 1575 m hoge Col du Télégraphe kon nu beginnen. En dat zou niet lang meer duren.

Even voorbij het centrum van Saint Michelle gaat het op de N6 meteen rechtsaf onder de spoorwegbrug door. Meteen volgt hier het eerste steile deel van de 11 km lange klim. Tot een eind voorbij het gehucht Les Seigneurs daalt het stijgingspercentage haast nooit onder de 7%. Daarna volgt er een wat minder lastig deel, dat over lange afstand gelijkmatig stijgt aan 6-7%. Hier ging mijn snelheidsmeter naar 12km/u, terwijl ik constant mijn hartslag onder controle wist te houden op ongeveer 160 slagen. Ik fietste hier tegen max 85-90% van mijn maximale capaciteit. Ik waagde het af en toe om een aantal keer 'en danseuse' binnenkant bocht te nemen, om zo meteen een pak deelnemers voorbij te snellen. Het laatste stuk is weer een stuk steiler. Ook hier zit het venijn dus in de staart met stijgingspercentages die oplopen tot 9 à 10%. Op de top (1566 m) knijp ik een hoognodig abrikozen-energiegelletje in mijn mond leeg. Daarna gaat het over een brede, bijna rechte weg, 4 km snel bergaf naar Valloire. Enigszins in paniek dat de vooraf aangekondigde officiële bevoorrading nergens te zien is, besluit ik in navolging van enkele andere renners een plaatselijk supermarktje binnen te duiken. Ik koop er nog 2 extra bananen en een energiedrankje. Eén banaan eet ik ter plaatse meteen op, de andere verdwijnt in het achterzakje van mijn fietsshirt. De energiedrank drink ik meteen daarna leeg.

Ik voelde al vrij snel het resultaat van deze extra ingelaste en naar mijn gevoel broodnodige bevoorrading. Ik begon met volle moed aan col du Galibier, waarvan ik onthouden had dat het eerste gedeelte van de beklimming, tot 'Plan Lachat', nog redelijk te doen is. Het laatste stuk van de beklimming bestaat echter uit zeer steile stukken met stijgingspercentages die geregeld 10-11% bedragen. Neem daarbij, boven de 2000 m, het stilaan verminderend zuurstofgehalte in de lucht en je weet dat het klimmen dan knap lastig kan worden. De Galibier is met zijn 2600 m ook meteen het dak van "La Marmotte".

Groot was mijn verbazing wanneer ik na ruim een kwartier klimmen, in het gehucht "Les Verneys" een grote bevoorradingspost aantrof. Ik besloot om hier toch nog een banaan te eten, gedroogde abrikozen en vijgen mee te nemen en de drinkbussen nog wat bij te vullen. Dan concentreer ik me

opnieuw op de door velen als pijnpunt van de dag omschreven beklimming van de Galibier. De weg naar Plan Lachat bestaat inderdaad uit lange rechte stukken met naar mijn aanvoelen snel variërende hellingsgraden. Het is een irritant stuk. Je ziet de weg kilometers ver voor je uit liggen terwijl de kilometers maar tergend langzaam onder de wielen schuiven. Voor het eerst ga ik twijfelen of een gouden plak nog wel haalbaar zal zijn, en of ik überhaupt de resterende 70 km nog wel zal verteren. Even heb ik een moeilijk moment wanneer ik begin te denken aan wat nog komen moet. Vooral de mogelijke impact van het verminderde zuurstofgehalte op mijn inspanningen kan ik niet inschatten. De onzekerheid hierover spookt af en toe door mijn hoofd. Daar bovenop waren er ondertussen donkere, dreigende onweerswolken verschenen. Op de achtergrond hoorde ik het gerommel van de donder. Zou de Marmotte in apocalyptische omstandigheden moeten verder gezet worden? Een mens zou voor minder de remmen dichtknijpen.

Plots echter daagden daar links voor mij de grijze, stenen berghutten van Plan Lachat op. Rechts slingert zich een weg langs steile rotswanden naar boven, naar waar "Les Granges du Galibier" zich situeren. Kleine mannetjes schuiven er langzaam langs de bergflank. Hier en daar klimmen rode en oranje lichtjes naar boven. Voor ik het besepte was ik aan het laatste en felste deel van de beklimming begonnen. De kilometerteller viel hier snel terug naar 9 km, soms zelfs naar 8 terwijl de hartslagmeter schommelde rond 160-165. De door de organisatie geplaatste kilometeraanduiding "Sommet à..." maakte mij al snel duidelijk dat er ons aan dit tempo nog een lang uur vreselijk klimwerk wachtte. De gedachte dat voorbij de top mijn vrouw en kinderen me waarschijnlijk al stonden op te wachten, gaf me de moed om het klimwerk gestaag af te werken. Het was voor alle deelnemers duidelijk een zware klus. Soms hoorde je plots een allesdoordringende schreeuw, het signaal dat weer iemand geveld was door een pijnlijke spierkramp en diende op te geven. Fini la Marmotte.



Het magisch punt van Plan Lachat (col du Galibier) met op de achtergrond het dal waarin valloire is gelegen. Even voorbij deze berghutten slingert de weg zich langs steile bergflanken naar de pas van de Galibier. Zelden daalt het stijgingspercentage onder de 10%.

Een eind voorbij les Granges du Galibier, waar heerlijke Beaufort kaas wordt gemaakt, krijg je ineens de 2642 m hoge pasovergang te zien. Langs de weg wordt dan nog 5 km kilometer klimwerk aangekondigd. Hier rij je in een steeds rotsiger wordend landschap omgeven door scherpe, kale toppen. In de schaduw ervan lag er dit jaar hier en daar nog een grote sneeuwvlek. Het is echter niet uitzonderlijk om langs de noordzijde van de Galibier in dit seizoen nog veel meer sneeuw aan te

treffen. Dit jaar dus niet, tenzij het nog steeds dreigend onweer voor kou en ellende gaat zorgen. Plots verdwijnt de pasovergang in een dikke wolkenliert. Wanneer deze uiteindelijk voorbij geschoven is, ben ik al een heel eind verder gestegen. Ik probeer van het indrukwekkende ruige berglandschap te genieten. De top is tergend langzaam dichterbij gekomen. De laatste kilometer bestaat nog uit enkele steile stukken maar ik voel me plots een gevleugeld klimmer en ga weer even en danseuse de laatste bochten door. Dan even naar links over de chronometragematten om vervolgens over de top te gaan. Ik sla de waterbevoorrading over omdat ik weet dat ongeveer 8 km verder mijn allerbeste coach wacht...



Het dak van 'de Marmotte', de top van de Galibier (alt. 2646m). Tijdens de editie 2009 volledig sneeuwvrij en onder een stralende zon. De steile afdaling vergt enige stuurmanskunst en voortdurende concentratie.



Het dak van de Marmotte voorbij. Na de steile afdaling van de Galibier wacht de langzaam dalende Lautaret die je door het dal van de Romanche naar de voet van de Alpe brengt.

De afdaling gaat snel, hier en daar gaat de kilometerteller tot 60, dan rem ik af. Maar de weg is droog en je kan meestal een heel eind voor je uit kijken en goed anticiperen op wat komen gaat. Maar het blijft zaak om geconcentreerd te blijven.

Na goed tien minuten stond ik bij mijn gezin. Naar het schijnt, zo bleek achteraf uit de verhalen, stonden mijn ogen al wat dof en waren ze wat dieper weggezakt. Vermoeidheid? Het zal wel zeker, hoewel ik me op dat moment, alle omstandigheden in acht genomen, nog behoorlijk goed voelde. De energiedrank en het warme weerzien kikkerden me alleszins nog eens flink op. Sabien, Louise en Emma gaven me nog een stevige zoen en moedigden me aan alsnog voor het goud te gaan. Dat zou dan wel een strijd op het scherp van de snede worden, maar helemaal onmogelijk was het niet. Om goud te halen zou ik ten laatste om 17u 05 op Alpe d'Huez moeten zijn. Ik had op

dat moment dus nog precies 2u en 5 minuten om die klus te klaren. Uit de verkenning van de Lautaret wist ik, dat de 39 km tot de voet van Alpe d'Huez, op een uurtje en met een hartslag in zone 75-85%, vlot zouden moeten kunnen overbrugd worden. De hamvraag bleef natuurlijk of 1 uur en 5 minuten voldoende zouden zijn om de daaropvolgende 14 km lange klim te overwinnen.

Op de Lautaret dronk ik nog een halve liter Aquarius. Uit ondervinding weet ik dat ik deze drank zeer goed verdraag en dat ik er een echte energiestoot door krijg.



De zuidkant van de Galibier (op de achtergrond) gaat op 2060m hoogte over in de Col du Lautaret. Tijdens La Marmotte werd het tegenliggend verkeer op de Galibier geweerd.

De afdaling van de Lautaret gaat snel tot La Grave. Dan zakt het tempo. De weg daalt minder snel en enkele autocars zitten ingesloten tussen de groepen wielertoeristen. Vooral bij de tunnels verhinderen de autobussen om vol door te rijden. Uiteindelijk geraakt onze groep toch voorbij de bussen. De tegenwind is in tegenstelling tot gisteren nauwelijks voelbaar. Er kan terug vlot gedaald worden tot Le Freney d'Oisans. Even voorbij dit dorp wacht nog een venijnig klimmetje tot de volgende tunnel. Wie niet meer goed zit, verdwijnt hier onherroepelijk uit de groep. Voorbij de tunnel gaat het stilaan weer bergaf om tenslotte fors te dalen naar de Barrage du Clapier. Vanaf hier is het 'vals plat' naar Bourg d'Oisans. De appartementen van Alpe d'Huez duiken in de verte al op. Bij de bevoorradingspost heb ik nog ruim een uur om deze laatste col te beklimmen en goud te halen. Ik besef dat dit alles behalve evident is maar de benen voelen goed en ik weet dat ik de klim aankan. Ik besluit de bevoorrading over te slaan en begin meteen aan het klimwerk. Wat later zou dit een onvergefelijke fout blijken te zijn, maar enfin...



Een zicht op vijf van de 21 legendarische bochten van de beklimming naar Alpe d'Huez. Links, na la Garde, het tweede mikpunt, het kerkje van Saint Ferréol, ongeveer halweg de beklimming (alt. 1390 m)

Al snel vind ik een goed klimritme, maar meer dan 10km/u haal ik niet in die eerste steile kilometers. Hier zakt het stijgingspercentage nooit onder de tien. Het goud zal ik dus wel kunnen vergeten. Dat wordt me vlug duidelijk. Ondertussen brandt de zon ongenadig op onze ruggen en de lucht wordt ondraaglijk zwoel. Bij La Garde moet ik noodgedwongen stoppen om de alweer lege drinkbussen bij te vullen. Ik zweet meer dan gewoonlijk en krijg ongelofelijke honger, maar er zit niks meer in mijn zakjes. Ik vervloek me om niet meer gestopt te hebben bij de laatste bevoorradingspost. Nu tikt de tijd nog ongenadiger weg. Ik tel de bochten langzaam af. Het besef dat goud halen al lang niet meer kan, knaagt aan mijn motivatie om door te gaan. Ergens in de buurt van bocht 9 knijp ik de remmen dicht om in de schaduw proberen de laatste greintjes moed te vatten die nodig zijn om de top te halen. Ik geraak in gesprek met een lotgenoot en vind ondertussen ook een pas weggooide banaan, die ik gretig opeet. Even later voel ik me opnieuw goed genoeg om de fiets te nemen. De Marmotte uitrijden en zilver halen is dan nog perfect haalbaar. Ik klik opnieuw de schoenen in de pedalen en vervolg mijn weg. Net voor Huez stop ik opnieuw en worden de ondertussen weeral lege drinkbussen nog eens bijgevuld. Ik bereken snel dat ik vandaag bijna 10 liter vocht heb verbruikt, een hele emmer vol! Onder deze omstandigheden is zo'n hoog verbruik niet eens abnormaal.



'Alpe d'Huez', na ruim 155 km en onder de ongenadige stralen van de zon, een moeilijk tembaar en verschrikkelijk beest. De aankomst van de Marmotte ligt 'slechts' enkele zware kilometers verderop. Om het brevet van gouden of zilveren marmotte te bemachtigen is moed vatten en blijven trappen het enige wat je hier nog te doen staat.

Met het skioord van Alpe d'Huez in zicht, en de sportieve aanmoedigingen van een zienderogen groeiend aantal toeschouwers, geraak ik weer goed op dreef. De laatste kilometer kan ik nog even versnellen om tenslotte met een spurtje onder de aankomstboog door te rijden. Mijn zilveren brevet vermeldt achteraf 9 uur en 51 minuten voor het afleggen van de 170 km lange toerit. Dit is een gemiddelde van iets meer dan 17 km/u. Met die tijd kan ik best leven.

Het was een unieke ervaring en een sportief avontuur van de bovenste plank. Ik besef dat ik met een iets betere indeling, geen stop om iemand technische bijstand te verlenen en een extra bevoorrading aan de voet van de laatste col zeer waarschijnlijk ruim een half uur vroeger op Alpe d'Huez had kunnen zijn. Dan zou ik hier misschien met een "Brevet d'Or" in de handen hebben gestaan. Of er een volgende keer komt weet ik nog niet. De voorbereiding op deze zware Alpentocht is immers niet evident, noch fysiek noch praktisch tenzij je ruim een half jaar lang de fietstraining als absolute prioriteit op de agenda zet. Ondertussen ben ik naar de grote partytent gewandeld voor een overheerlijke en welverdiende pastamaaltijd...



La Marmotte 2009, voorbij de finish en na een verfrissende onweersbui. De koersfietsen zijn gestald, de brevet afgehaald. Nu is het zaak om de lichaamreserves stevig aan te vullen. Dat kan tijdens de 'pastaparty' in de feesttent.

Na de Marmotte



Op de camping werd door menig fietser opgescheept over de tijd die 'maar nodig was geweest' om de Alpe te beklimmen. De vermelde tijden schommelden tussen net geen uur tot ruim anderhalf uur om de 14 km lange tocht van Bourg d'Oisan naar Alpe d'Huez te overbruggen. Een week na de Marmotte kon ik niet weerstaan aan de lokroep het ook eens te proberen. Ik kende ondertussen de beklimming en rekende uit dat voor een scherpe tijd van 1 uur rond in iets minder dan drie minuten van bocht tot bocht zou moeten gefietst worden. Dit betekende meteen ook een gemiddelde snelheid van 14 km/u en dit op een col waarvan het stijgingspercentage nooit onder de 6-7% daalt.

Op zondag 12 juli rond 10.00 uur en vooraleer de zon weer ongenadig zou gaan branden, vertrok ik voor deze uitdagende tijdrit. Voor de opwarming verkoos ik terug het ongeveer 15 km lange traject te fietsen van Bourg d'Oisans naar de barage du Clapier, aan de voet van de Lautaret. Op het einde van de opwarming schommelde mijn hartslag rond 150 slagen/minuut of bijna 85% van mijn maximale frequentie. Vanaf de eerste hellende meters joeg ik de hartslag naar 170-180 slagen/minuut. De snelheid op de steilste stukken bedroeg daarbij 12km/u. In de bochten ging het soms iets sneller. Bij la Garde, zat ik bijna op schema om binnen het uur te finishen. Ik wist dat vanaf la Garde de beklimming iets minder steil werd en dreef de snelheid verder op ondertussen flirtend met de 'rode zone'.

Het klimwerk vorderde verder volgens plan. Ik liep meer renners in dan er mij voorbij gingen. Dat zorgde voor extra motivatie. In het dorpje Huez voelde ik me nog prima. Samen met een ondertussen ingehaalde jonge landgenoot begon ik aan de laatste kilometers van de beklimming. De jonge renner beet zich vast in mijn wiel. Dit stimuleerde om het hoge klimtempo aan te houden. In bocht 1 versnelde mijn toevallige opponent. Zijn flitsende demarrage kon ik niet meer beantwoorden. Uiteindelijk bereikte ik de 'timetoo'-streep na precies 1 uur en 58". Een stevige prestatie vond ik zelf. Veel beter zat er zeker niet in. Meteen was ook duidelijk dat de aanvankelijke tijdsberekening om goud te halen tijdens La Marmotte voor het gedeelte voorbij de top van de Galibier, met 2 uur, onrealistisch snel was.

Na onze thuiskomst ben ik blijven fietsen. Ik had gehoopt om nog te kunnen deelnemen aan "les géants des Ardennes" een loodzware cyclospportieve over een zeventiental Ardeense hellingen. Helaas kon dit niet. Op 29 augustus heb ik nog even de conditie getest in de helletocht. Een tocht van Roeselare, over de West-Vlaamse heuvelzone, naar de wielerpiste van Roubaix. Goed voor bijna 180 km fietsplezier. Het eerste gedeelte van deze cyclospportieve werd het voortdurend beuken tegen de wind. Uiteindelijk belandden mijn broer en ik in een klein groepje waarin voorbeeldig werd samengewerkt. Vanaf de heuvelzone richting Roubaix joegen we de snelheid serieus de hoogte in. Het liep allemaal bijzonder vlot. De aanloop naar de wielerpiste heeft iets mythisch. Ik probeerde me voor te stellen met welk grandioos gevoel de eliterenners de weg naar de piste opdraaien. De piste zelf is een uitdaging op zich. Wie geen snelheid durft of kan maken blijft beter op de smalle vlakke strook onderaan de piste. Bij de tribune gooi ik in een gekke bui even de armen in de lucht. Nadien

volgt de terugweg met zware stroken in tegenwind. Op een tiental kilometer van de finish kan ik het hoge tempo van de groep niet meer volgen. Mijn broer wacht me even verder op, uiteindelijk bereiken we de finish na 6.15 uur. Hier eindigt mijn cycloseizoen officieel. Vanaf dan fiets ik minder regelmatig en over kortere afstanden.

Eric Cosyns

Met dank aan mijn broer Geert voor het bemoedigend fietsgezelschap tijdens enkele voorafgaande toertochten.