

## **Alpe d'HuZes: geen luchtfietserij.**

**Het startschot van de Alpe d'HuZes is gevallen voor ik er erg in heb. Erica Terpstra, die de startceremonie verzorgt, doet het via een directe verbinding vanuit haar huis. Evenzogoed sportief, zo om zes over zes in de ochtend. Dan is het opeens begonnen. Dit is het moment, waar we allemaal zo naartoe hebben geleefd. Nu hoeven we alleen nog maar te klimmen, zes keer die verdomde alp op.**

Het verhaal van deze dag begint natuurlijk al veel eerder. In februari krijg ik een mailtje van clubgenoot Peter Kapitein. Hij roept alle triatleten in onze club op om met hem zes maal de Alpe d'Huez op te rijden en zo geld in te zamelen voor KWF Kankerbestrijding. Ik voel me meteen aangesproken, maar twijfel nog. Zo'n zware opgave, en dat midden in een drukke tijd met werk en studie? Ik schuif de beslissing een week voor me uit, maar het verhaal laat me niet los. Zeker als een aantal clubgenoten op de uitnodiging ingaat vind ik dat ik niet kan achterblijven. Ik hou van klimmen en uitdagingen, en nu kan ik er ook nog iets goeds mee doen. Ik word een beetje nerveus van deze tocht, ik heb al vaker zware Alpenetappes als de Marmotte gereden, maar zes keer de Alp...

Ik overleg nog even met Marion, die me natuurlijk voor gek verklaart. Maar ze steunt het initiatief wel, dus meld ik me aan. Dan blijkt dat ik nog door de ballotage heen moet. Ben ik wel genoeg getraind? Haal ik genoeg geld binnen? Tja, dat hoeft je mij natuurlijk geen twee keer te vragen. In een vlammend betoog schrijf ik dat het me zeker gaat lukken om zes keer boven te komen en daarbij veel geld in te zamelen voor KWF Kankerbestrijding. Mijn verhaal wordt meteen geaccepteerd door Coen, de organisator die ik dan alleen nog van de mail ken. Ai, nu moet ik het gaan waarmaken, want belofte maakt schuld...

### **Lijdensweg**

De motivatie om mee te doen wordt de maanden erna steeds groter. Rian, een goede vriendin en een nichtje van Marion overlijden kort na elkaar aan kanker. Zeker het overlijden van Rian, dat Marion van nabij meemaakt drukt ons weer met de neus op de kwetsbaarheid van onze gezondheid wat voor een verschrikkelijke ziekte kanker is. De dappere strijd die ik Rian, en vele andere mensen die afgelopen jaren heb zien voeren is een voorbeeld dat mijn eigen uitdaging op 6 juni in de schaduw zet. Ook het doorzettingsvermogen van Peter, die optimistisch doorgaat met zijn voorbereiding van Alpe d'HuZes, geeft me het gevoel dat ik dit moet doen. En inderdaad: opgeven is dan géén optie!

Met de situatie van mensen die echt moeten vechten voor hun leven in het achterhoofd is het oppakken van de telefoon of het versturen van een mailtje voor sponsorgeld helemaal geen probleem meer. Gelukkig wil mijn werkgever een mooie bijdrage leveren, en zijn de mensen in mijn omgeving enthousiast en gul. Nog een mooie motivatie, maar ook een extra verplichting om heel hard naar boven te fietsen. Maar de uitdaging is voor mij natuurlijk niet alleen het inzamelen van geld. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe evenementen om te zien hoe ver ik kan gaan. Zes keer de Alp op, het lijkt me nog steeds gekkenwerk. Maar de gedachte alleen al om zoiets te gaan doen prikkelt me nu al. Kan ik dat ook? Hoe kom ik boven?

### **De weg naar de Alp...**

Zo neemt de druk op mijn schouders om op de fiets te gaan presteren steeds toe. Door het koude voorjaar heb ik eind maart nog geen meter op de racefiets gezeten. Tijdens wat trainingen op het vlakke en in Limburg kan dat worden rechtgezet. In de gemene heuvels van het Mergelland kan ik eerst nog prima meekomen met de rest, maar aan het einde van de training krijg ik wel een flinke terugslag, er zal dus nog serieus getraind moeten worden om zes keer boven te komen...

In mei gaan we aan de bak in de Ardennen, waar ons twee stevige voorbereidingsritten wachten. Met trainingsmakers Mart en Paul rijden we in alle vroegte naar Everdingen en

maken kennis met de andere alpendoders, en natuurlijk de drijvende kracht achter het project, Coen. Met zijn allen rijden we naar Spa, waar wegkapitein Frank een mooie route heeft uitgestippeld. In de koude Belgische bossen trap ik meteen lekker mee, maar ook hier gaat op het eind van de dag mijn "nekkie" er aardig af. Ik krijg op de reeks hellingen van meer dan 15 of 20 procent op een gegeven moment de trappers gewoon niet meer goed rond. Harken dus. Ik moet een kleiner verzet!

De week erop beklimmen we tot vervelens toe de Haussire, de zwaarste helling van België van alle kanten. Het gaat een stuk beter dan de vorige week, maar ook nu is het aan het einde van de dag weer stoempen op de pedalen. Ik krijg langzaam het vertrouwen dat het wel zal gaan lukken.

### **Op naar de uitdaging...**

Op Pinksterzondag rijden we eindelijk naar Frankrijk. Ondanks een sputterende boordcomputer verloopt de reis voorspoedig, en de kilometers zijn gesponsord door Edward's werkgever. Wat willen we nog meer? Om half acht zijn we eindelijk in Bourg d'Oisans. De meeste van de 66 deelnemers zijn er dan al lang en hebben de berg al verkend. We eten wat in de pizzeria die ook al door Alpe d'Huezers wordt bevolkt. Ook krijgen we onze tenues, ze zien er schitterend uit. Aan het materiaal zal het niet liggen...

De dag erop bestaat vooral uit niets doen, al persen Paul en Edward er nog een trainingsloopje uit in de ochtend. Het is heerlijk weer, dat belooft veel goeds voor morgen. We hangen rond het zwembad, laten ons met voetballen inmaken door de kids op de camping, fietsen een stukje bergop en laten ons masseren door de dames en heren fysio's. Hmm, kan die Alp niet nog een dagje wachten?

Bij de pastaparty 's avonds proppen we een enorm bord spaghetti naar binnen. En komen natuurlijk de sterke verhalen los. We praten wat met Machiel Ittman, oud clubgenoot en een toptriatleet, en morgen samen met oud-marathonschaatser Fausto de Oliveira Marreiros de gedoodverfde favoriet voor het 'eindklassement'. Want we willen natuurlijk wel weten wie er morgen het snelst de zes beklimmingen achter de rug heeft. Er wordt nog wat zenuwachtig gelachen, en dan kruipt iedereen in zijn tent of chalet voor een korte nacht. Ik krijg nog allerlei sms'jes met aanmoedigingen van bekenden, dat geeft een goed gevoel. Morgen is 6 juni, D-day dus...

Ik kan de slaap ook maar moeilijk vatten. Had ik toch maar geen koffie moeten drinken om half tien? Onzin. Dit is gewoon weer de bekende spanning voor een wedstrijd. Ik herlees nog maar weer eens Tim Krabbé's geniale 'De Renner'. Toepasselijke literatuur, maar de hele nacht lezen is ook geen ideale voorbereiding. Na veel woelen en draaien kom ik eindelijk in slaap. Om vijf uur word ik er weer ruw uitgehaald door de onverbiddelijke wekker. Snel wat pannenkoeken, koolhydraten, sap, koffie en bananen naar binnen werken. Buiten is het nog donker en koud. Ben ik er klaar voor? Vast wel, laat maar komen die Alpe!

### **Start!**

Het startschot is gevallen, we zijn weg in de ochtendkou. Op de alp is het nog stil en mistig. Voor me dansen enkele tientallen rugen de eerste van de 21 bochten op. Ik passeer er een flink aantal en rijdt niet ver achter Edward en Machiel. Mooi, als ik dat nou de hele dag zo vol hou...

Na het eerste terras wordt het warmer en doe ik mijn Alpe d'Huez-jasje uit. Met mouwstukken klim ik verder, het gaat best lekker zo, al proef ik de pannenkoek van het ontbijt nog iets vaker terug dan me lief is. In mijn eigen tempo klim ik van bocht naar bocht. Daar is de verzorgingspost van ons medisch team al. Iedereen die iets met het evenement heeft te maken staat onder of op de berg om ons aan te moedigen, geweldig!

Ik kom boven in 1 uur en 5 minuten. Geen record zoals ik eerst nog even gehoopt had, maar het ging goed genoeg. Mart zit vlak achter me, ook Paul komen we snel weer tegen. De koude bergwind in het skidorp jagen ons direct weer naar beneden. Zo, nog maar eens een keer.

Als ik half bevroren aankom beneden is het half acht. Ik lig keurig op schema. Even wat drinken en weer terug naar boven. Het wordt drukker op de weg naar boven, vrachtverkeer verpest de lucht die we inademen, maar ik hou mijn ritme heel aardig. Gelukkig is het nu ook weer een paar graden warmer dan daarnet. Het klimmen in deze ochtendrust is schitterend. Halverwege de berg begint de zon echt te schijnen, maar mijn lange broek hou ik aan. Zonder problemen tik ik na een uur en acht minuten een tweede keer aan op het pleintje in Alpe d'Huez, waar onze enthousiaste supporters zich nog steeds warm schreeuwen. Ik krijg er ook een warm gevoel van om iedereen zo bezig te zien, maar dat is niet genoeg om lang boven te blijven. Ik daal snel af naar warmer oorden.

Beneden vul ik mijn bidons en doe ik mijn lange kleding uit. Het dal is al goed opgewarmd als ik rond half tien aan m'n derde klim begin. De berg is dan ook al in bezit genomen door het Franse leger, die hier hun eigen tijdrut organiseren. In elke bocht een legertruck en vele hardlopers(?) en supporters. Wel een beetje jammer. Dit was toch onze dag op de alp? Niet zeuren, doorfietsen. Onderweg maak ik nog een praatje met één van de Franse wielrenners. Hij is onder de indruk als ik hem vertel dat we niet één maar zes keer deze helling beklimmen, al denk ik dat hij twijfelt aan ons verstand. "Ils sont fous, les Hollandais..."

### **Au secours !**

Halverwege de klim wordt ik ruw uit mijn ritme verstoord als ik opeens een vrachtwagen volgeladen met betonwapening zie passeren. Een lading ijzeren staven steekt meters uit achter de laadbak en is verschoven, zodat die nu minstens anderhalve meter naar rechts uitsteekt. Ik krijg de staven vlak langs me, net als Paul, die minstens zoveel geluk heeft als ik. De Franse wielrenners voor ons hebben dat niet. Ik roep, maar uiteraard hoort niemand me, en ik moet toekijken hoe de vrachtwagen verderop invoegt voor een tegenligger en met de staven een wielrenner als een dominosteentje met fiets en al omvergooit. Hij blijft kermend in de berm liggen. Drie man verderop hebben ook worden allemaal tegen de muur geslagen en zitten met diepe jopen in hun arm jankend in de goot. Een oude dame stopt haar auto en rent erop af. "Au secours!" Gelukkig is de hulp snel ter plaatse, maar de vrachtwagen rijdt gewoon door. "Hij veegt de hele berg nog schoon" roept Bierman me toe. Pas verderop wordt de idiote chauffeur tot staan gebracht. Verwensingen en dodelijke blikken zijn deel, de gendarmerie is onderweg. Met dit soort figuren op de weg blijft fietsen een gevaarlijke bezigheid.

Net van de schrik bekomen fiets ik door, maar het laatste stuk van de derde klim belooft niet veel goeds: kramp! Even staan helpt niet, want dan schiet het meteen in mijn bovenbenen. Op reserve doorfietsen dan maar, voor zover je daar van kunt spreken in dit deel van de klim. Ik kom uiteindelijk nog in een uur en elf minuten boven. Nu maar hopen dat dit niet doorzet, want zo kom ik echt geen zes keer boven...

In de afdaling ben ik nog lichtelijk paranoia van het ongeluk van daarnet, zeker als er opeens een vorkheftruck op de andere weghelft opduikt. In gedachten zie ik mezelf en anderen al gespietst worden op de uitstekende punten. Niet aan denken, gewoon afdalen, bijt ik mezelf toe. De helft zit erop. Weer terug beneden is het tijd voor een iets langere pauze, ik moet eten en vooral meer drinken als ik zonder kramp weer naar boven wil.

### **Afzien en weer doortrappen**

De vierde klim is de rotste. Voor mij, en zo blijkt later, voor de meesten. Het begint er al mee dat ik mijn bidons vergeet. Honderd meter voor niks geklommen, ik keer om en ga ze halen. Paul en Mart gaan door. Edward is al lang doorgereden en is bijna aan klim nummer vijf toe. Ik begin alleen weer aan de klim, maar het gaat niet zo lekker meer. Ik voel langzaam de krachten uit me vloeien, halverwege de klim begin ik behoorlijk groen te zien van binnen. Nu is het grote zwoegen aangebroken, met gekromde rug trek ik mezelf omhoog, mijn stuur kraakt, ik kraak, ga op de pedalen staan maar ik ga niet sneller. Als het zo verder moet...

Hoe zinloos is het om zes keer dezelfde berg te beklimmen? Het is in ieder geval knap stompzinnig, en zo komt het me nu ook weer voor. Toch is er natuurlijk niet één keer geweest dat ik met iets zinnigers bezig ben geweest tijdens het rijden van een bergrit. Iedere klim brengt vele honderden Euro's op voor KWF, hou ik mezelf voor. Maar op dit moment kan zelfs die gedachte me niet harder laten fietsen.

Ik stoemp langzaam naar boven. De zon schijnt ongenadig, het asfalt plakt. Onderweg stop ik zelfs nog een keer. Dit is niet leuk meer. Maar ja, wie had ook gezegd dat het leuk zou worden? Als ik eindelijk boven ben verrast de tijd van 1 uur 22 me nog. Het leek wel een eeuwigheid.

### **Op de berg een tranendal**

Bovenop de berg zit het vol met klimmers, de een net klaar met klim nummer drie, terwijl de snelste er al vijf achter de kiezen hebben. Als Peter bovenkomt met trillende lippen, vliegt iemand hem om de hals. Ondanks zijn chemokuren van het afgelopen jaar staat hij er toch maar mooi. Met de vermoeidheid nemen bij iedereen de emoties toe. Ik denk ook aan dierbaren die het gevecht tegen kanker verloren hebben. Het is een schril contrast vergeleken met de schitterende strijd die we hier vandaag leveren. Het kippenvel dat ik iedere keer voel als ik boven kom wordt niet alleen veroorzaakt door de koude bergwind.

Het dubbele gevoel blijft de hele dag bij me: aan de ene kant is dit gewoon een heerlijke dag sporten en tot het uiterste gaan. Aan de andere kant zijn we hier wel bezig voor een strijd tegen een allesvernietigende ziekte, waar één van ons ook zelf tegen vecht. Een bizarre gedachte in dit imposante berglandschap. Maar veel tijd om erover te mijmeren is er niet, we moeten door op de fiets. Ik daal af, de beloning die ons elke keer weer wacht na het harde werk op de klim. In de laatste bochten haal ik makkelijk de 70 en moet hard bijremmen om niet uit de bocht te schieten. Wel bij de les blijven, Bartje!

### **Tour de France, Tour de France**

Beneden in het dal is het onderhand een graad of dertig geworden. We vullen de bidons weer en nemen weer pauze. Is dat verstandig? Alles beter dan in deze hitte weer meteen op de fiets tegen die berg op te rijden. We verzamelen weer moed en ik pak mijn iPod. Ik heb wel wat support nodig. Was het niet Gert-Jan Theunisse die altijd met een walkman tegen deze berg opreed?

Ik voel de klim steeds meer in mijn benen, dat mag ook wel, dit is nummer vijf. Paul schijnt er geen last van te hebben. Waar ik in de eerste klims makkelijk voor hem uitreed komt hij nu goed op stoom, net als in de Ardennen waar hij ook sterk finishte. Mart verteert de pauzes ook niet lekker. Ik ga niet meer soepel omhoog, duw iedere pedaalslag voor me uit. Maar nu stuwt de muziek me omhoog. Techno, Kraftwerk (Tour de France) Donna Summer, Nirvana en Bob Marley, (inderdaad, ook overleden aan kanker) laten het bloed weer sneller door mijn spieren stromen. Het effect van de muziek, de zon en het fantastische uitzicht is geweldig. Bovendien blijkt de Alpe weer een berg die goed te klimmen valt. Het begin is zwaar, maar het ik zie het dal snel onder me verdwijnen. Ik rij van bocht naar bocht, waar het telkens een stukje vlak is en de benen even los kunnen trappen. En zo wordt de klim in 21 korte stukjes verdeeld. Mentaal een groot voordeel. Mijn tijd wordt er echter niet beter op. Weer 1 uur 22. Maar wel zonder kramp.

Boven is Edward dan al klaar met zijn zesde klim. Machiel en Fausto zijn nog eerder gefinisht. Ook Sander is naar boven gevlogen. Ongelofelijk, hij zit pas twee maanden weer op de racefiets. Hm, ik moest ook maar eens op gaan schieten. Net als ik weg wil rijden komt Laura als eerste dame voor de zesde keer naar boven. Later blijkt dat ze iedereen te snel af is geweest. Wat een geweldige sportvrouw is dat toch! Dat is een felicitatie waard, denk ik. De foto die daar gemaakt wordt prijkt een paar dagen later in een heleboel kranten. En ik dacht dat er hier geen paparazzi waren...:-)

### **En het reservegetal: Zes!**

Dan dalen we af voor de laatste klim. We willen immers wel voor zes over zes binnen zijn. In de eerste bochten zit ik Bierman nog een tijdje op de hielen, maar dan gaat de pijp weer langzaam leeg. Ik stop voor een gelletje en zie hem uit het zicht fietsen. Jammer, hij is me te snel af in deze klim. Ondanks dat dit een sponsortocht is willen we allemaal natuurlijk wel zo snel mogelijk omhoog, de onderlinge competitie wordt des te sterker nu we zeker weten dat we zes keer gaan finishen. Maar harder dan dit kan ik niet meer. Mart heeft het ook moeilijk, ergens achter me. Ik ga weer in mijn eigen tempo omhoog.

Nog één keer geniet ik van de aanmoedigingen van fotografen, de fysiotherapeuten, supporters die met de auto de berg op en af rijden en natuurlijk van Frank, die met zijn motor de hele dag met gebalde vuisten langs ons heen scheurt. Mooi gebaar. Ook nu vraagt hij of ik nog wat nodig heb. Niks dus. Ik zit in mijn laatste klim, ik ga het halen! De laatste kilometer pers ik er nog even alles uit. Juichend word ik door een stel meiden in oranje klederdracht binnen gehaald. Schitterend, een huiveringwekkend moment. Ook bij Coen, die net de finish is gepasseerd komt alles los. Alle maanden werk die hij erin heeft zitten, alle energie. Het is klaar, we hebben het gedaan!

Het terras zit boven vol mensen die het gehaald hebben. Wij genieten van een ijskoude cola, maar op de berg zwoegen zich nog meer mensen naar boven. Ik moet even wennen aan het idee dat ik niet meer meteen naar beneden hoef om nog een keer te klimmen. Ben ik zo afgestompt? Vast wel, maar ik heb het gehaald.

Sommigen komen nu pas boven voor hun vijfde, ze moeten nog een keer! Ik heb met hen te doen, maar we moedigen iedereen natuurlijk volop aan. Ook als we na een uur juichen voor gefinishte renners eindelijk afdalen komen we nog volop mensen tegen onderweg naar boven. Ik zie oud-kampioenen als Gregor Stam, Leo Peelen en Petra de Bruin keihard knokken om naar boven te komen. Maar uiteindelijk halen ze het allemaal, op karakter, want dat hebben ze meer dan genoeg.

Het is bizar om te zien hoe bijna iedereen zich hier op pure wilskracht doorheen sleurt. Het gezamenlijke doel wat we vandaag hebben maakt zó sterk dat alle fietsers hier letterlijk boven zichzelf uitstijgen. Sommigen, waarvan ik niet verwacht had dat ze zes keer boven zouden komen, zetten door en halen het toch. Voor ons lijkt de Alp vandaag een tandje minder zwaar.

### **Winnaars**

Als we die avond samenkomen op de camping is Petra net afgedaald. 61 van de 66 deelnemers zijn zes keer boven geweest! Een ongelooflijk aantal. Het leert ons allemaal dat de mens ongekende energie in zich heeft om dit soort dingen te kunnen. Wil is sterker dan de zwaartekracht, sterker dan een berg. En zelfs als je voelt dat je niet meer kan, kun je best nog een keer, en nog een keer. Zo blijkt wat iedereen voor onmogelijk heeft gehouden opeens realiteit: Zes keer de Alpe d'Huez op is geen luchtfietserij gebleken!

De bijeenkomst zit vol met de bijzondere geestdrift die we ondanks alle inspanningen nog steeds allemaal voelen. De kracht die we in onszelf naar boven hebben gehaald om dit te kunnen is ongekend. Een heel bijzondere ervaring, die voor mij met geen enkel ander sportevenement is te vergelijken. Een grote brok positieve energie, daar kan Ratelband nog een puntje aan zuigen...

En de avond zit ook vol applaus. Applaus voor Coen, omdat hij dit allemaal voor elkaar heeft gekregen. Applaus voor Peter omdat hij ook zes keer boven is gekomen, en omdat hij het eindbedrag van bijna drie ton bekend mag maken. Applaus voor de supporters, de medische staf, de fysiotherapeuten, en natuurlijk ook een beetje voor ons zelf. Vandaag zijn we allemaal winnaars. Iedereen bedankt!

Alle supporters thuis sturen me sms'jes terug. Fijn om te weten dat er zoveel mensen meeleven en een bijdrage hebben gegeven, in totaal heb ik zelf duizenden Euro's bij elkaar gefietst. Niet slecht voor een dagje klimmen. Maar tijd voor zelfgenoegzaamheid is er niet lang. De plannen voor het volgende evenement zijn al in de maak...

### **Terug op aarde**

Als we de volgende dag afscheid nemen voelt het heel ongemakkelijk. Eigenlijk wil ik niet weg uit de bergen, de zon en deze geweldige groep! De voorbereidingen en de beklimming hebben van ons een hechte groep gemaakt. Heel jammer dat het nu alweer voorbij is. De camping druppelt langzaam leeg, anderen blijven de rest van de week nog. Ik ben jaloers, maar gelukkig is het in Nederland ook mooi weer, en morgen wordt mijn zoontje Quirijn drie, dat wil niet missen.

De terugreis heeft nog een onaangename verrassing in petto: bij Mechelen hebben de Belgen bedacht dat de rijksweg best van drie rijstroken terug naar één kan. Een kleine twee uur filerijden, het kan er ook nog wel bij. Om één uur 'snachts fiets ik bepakt en bezakt mijn laatste ritje door Amsterdam. Het maakt mij niets meer uit. Het gevoel van deze dagen maakt alles goed. Volgend jaar weer?

### ***Bart Veilbrief (nummer 57)***

#### **Voor de liefhebbers: de statistieken:**

Totaal gereden kilometers: 156

Totaal aantal gereden bochten: 252 (2 x 6 x 21)

Totaaltijd incl. rust: 11 uur en 59 minuten.

Totaaltijd klimmen (onofficieel): 7 uur 30, officieel 7 uur 42 (?), 15<sup>e</sup> van 61 finishers.

Totaal geklommen kilometers: 78

Totaal aantal hoogtemeters: 6600

Gemiddelde klimsnelheid: 10,4 km per uur

Gemiddelde stijgsnelheid (hoogte): 880 m per uur

Maximale snelheid (afdaling): 72, 2 km per uur

Snelste klim: 1 uur 5 min. (1)

Langzaamste klim: 1 uur en 22 minuten (4,5,6)

Gemiddeld geleverd vermogen: 248 Watt (3 Watt/kilo)

Maximaal geleverd vermogen: 289 Watt (3,5 Watt/kilo)

Gemiddelde hartslag in klim: 164 BPM

Maximale hartslag: 189 BPM

Totaal aantal Kjoules geleverd: 6695

Totaal aantal calorieën verbrand: circa 10000 (hartslagmeter).

Berekeningen met dank aan de rekenmodule van Jan Verduijn (hoe sterk is de eenzame fietser): [www.xs4all.nl/~janver](http://www.xs4all.nl/~janver)