

La Marmotte, Franse Alpen, zaterdag 3 juli 2010

Eind 2009 kwam mijn zwager (Pim) met het plan om de Marmotte te gaan fietsen. Ik had al wel eens van de Marmotte gehoord, maar wat het precies inhield wist ik nog niet. Na wat googelen was het even slikken. De Marmotte is officieel een toertocht, maar dan vermomd als een konginnerit uit de tour. In 174 km de Glandon, de Telegraph, de Galibier en de Alpe d'Huez beklimmen. Dit zijn meer dan 5.000 hoogtemeters en in termen van de Tour de France, 2 beklimmingen van de 1e categorie en 2 beklimmingen van de buitencategorie. Volgens de bronnen moet het tenslotte voor een trimmer mogelijk zijn een tijd van ca 10 uur te realiseren. Maar dan moet er wel keihard getraind worden.



Oef, maar voor de fanatieke coureur is het wel de ultieme uitdaging. Het besluit om ervoor te gaan was dus snel genomen. Als gevolg stond de eerste helft van 2010 in het teken van trainen.

Ik hield zoveel mogelijk een schema aan met wekelijks 3 roadbike trainingen en 1 MTB training. Daarnaast reed ik mee met de lokale roadbike wedstrijden. Per week had ik zo een krachttraining, een intervaltraining (met de groep) en een duurtraining. Op de MTB was het lekker ontspannen crossen. De duur en zwaarte van de roadbike trainingen breidde ik geleidelijk uit. Tegen het einde was de afstand van de duurtraining ca 165 km, waar ik inclusief pauze 6 uur over deed. Ik vertrok bij zonsopgang om 6 uur 's-ochtends en was tegen twaalf weer terug. Vanwege de hitte trok ik het niet langer. Ik heb een keer bijgehouden dat ik tijdens een training 7 liter vocht dronk en toch 4 kilo lichter was toen ik weer thuis was... Toch herstelde ik erg snel van de duurtrainingen. Mijn conditie voor vertrek naar Frankrijk was super.

Naast mijn zwager reden ook een oom en een tante mee (minimarmotte). Daarnaast was ex TEC lid Steven Schenkels erbij. De Curacaoman (1e volledige triathlon op Curacao in juni 2009) woont en werkt tegenwoordig weer in België, maar is immer topfit.



john en Steven

De eerste dagen was het wennen aan het fietsen in de bergen. Het was alle dagen harstikke mooi weer, dus daar lag het niet aan. Het was meer het gevoel krijgen voor de versnellingen en het feit dat er voorlopig geen einde komt aan een beklimming. Ritme vinden.

Op donderdag voor de race werd er niet gefietst, maar hebben we het parcours in tegengestelde richting met de auto verkend. De Galibier boezemde angst in. Kaal, koud, steil, afgronden, sneeuw, rotsen, stil en vooral groots. Ook andere delen zoals de klim naar de Telegraph leken maar te duren en duren. De afdaling van de Glandon was erg bochtig en smal. De nauwelijks verlichtte tunnels op het snelle stuk richting Alpe d'Huez waren ronduit gevaarlijk. In Frankrijk schijnt enkel voor de Tour de France de weg te worden afgesloten. Bij de Marmotte niet en rijd je dus tussen het normale verkeer.



Zicht vanaf top Galibier

Zaterdag 3 juli. De grote dag...

Na een goede nachtrust om 5 uur opgestaan om de door Steven geprepareerde superpasta weg te spoelen met wat koffie en water. Om ca 6 uur op de fiets naar de start vertrokken. Het was een goede keus om op de fiets te gaan, want al ver voor Bourg des Soins moesten auto's al worden geparkeerd. Wij hadden geen gehannes en reden relaxed naar de start. De start moet je je voorstellen als een brede straat die over een lengte van een kilometer volgepakt staat met wielrenners. De 'goeien', een groep van 500, vertrekt om 7:00u. De overigen 6.500 vertrekken in twee groepen om 7:30u en 8:00u. Pas als je over de start gaat begint je tijd te lopen. Tegen onze verwachting in was het eerste stuk richting de beklimming van Glandon niet superhectisch. Je kon gewoon je tempo pakken en er was voldoende ruimte. Snellere rijders zaten aan de linkerkant van de weg. Een beeld dat tijdens de gehele race zo was.

De eerste beklimming was lang maar goed te doen. Op de punten waar je uitzicht had kon je goed de omvang van het peloton zien. Er kwam geen einde aan. Niet naar voor en niet naar achter. Het is moeilijk te zien hoe goed je bent. Je haalt constant mensen in en wordt constant voorbijgereden. Een aantal rijders blijven in de buurt. Belangrijk is je tempo te pakken en niet te gek te doen, want het is nog heel erg ver. Boven op de Glandon was de eerste drinkpost. Maar het was hier heel erg druk, dus maar doorgereden. De afdaling van de Glandon was geneutraliseerd vanwege de smalle wegen en de vele bochten. Dit betekende dat elke rijder een neutraaltijd van 36 minuten kreeg. Ondanks dat waren er toch nogal wat valpartijen en lekke banden. Ik had het vooral moeilijk met het remmen, want dat kost toch erg veel armkracht. Het afdaaltempo kon ik goed volgen en ik heb genoten in de afdaling. Ik heb achteraf precies 36 minuten gereden over de afdaling (gelijk aan de neutraaltijd).

Na de Glandon komt het lange (ca 1 uur) relatief vlakke stuk naar de beklimming van de Telegraph. Hier is het zaak om je zoveel mogelijk te "laten" rijden in een groep om energie te sparen. Dat ging prima.

De Telegraph is een mooie aanloop naar de Galibier. Mooie wegen tussen de bossen. Bij een waterpost kwam ik Steven weer tegen. Samen hebben we de klim naar de top van de Telegraph gedaan in een goed tempo. We voelden ons beiden erg goed. Na de top van de Telegraph komt er een korte afdaling naar het dorp Valloire. Daar zijn we gestopt om te eten en kwamen we Pim tegen. Met zijn drieën begonnen we aan de klim van de Galibier.

Ik had een goed tempo te pakken en haalde veel anderen in. Tevens lostte ik Steven en Pim. Een mentale opsteker ☺. Naar het einde toe wordt de klim steiler en zwaarder. Bovendien ligt er sneeuw, dus is het fris. Het was afzien om boven te komen. Ook was het doodstil. Zwoegen doe je in stilte. Veel renners zaten aan de kant van de weg om even te rusten. Er waren er ook nogal wat aan het lopen. Er staan om de kilometer borden met de afstand tot de top. Hebben ze dat wel goed gemeten? Het duurt zo lang voordat het volgende bord komt... 1 km onder de top is een restaurantje. Hier zat een grote groep Nederlanders aan te moedigen. Volgens mij hadden ze zelfs vuzuvelas. Maar ik weet het niet zeker meer. Ik zat in mijn fiets, in diepe diepe concentratie. Proberend mijn verstand op 0 te houden. Tussen de laatste twee bochten zitten hele lange steile stukken die een flauwe bocht draaien naar de top. Eindelijk zicht op de top. Kippenvel van de kou en het "yessss" gevoel.

Op de kleine top van de Galibier was het een drukte van belang. Veel renners kozen ervoor zichzelf te belonen met een pauze na de klim. Ik ben echter doorgereden omdat mijn ouders 15 km verderop beneden stonden met eten, drinken en een schoon shirt. Dus heb ik direct de afdaling ingezet. Deze afdaling vond ik eigenlijk te gevaarlijk om leuk te zijn. Het is steil de weg is vrij smal en er zijn veel onoverzichtelijke bochten. Ondanks het windjack was het ook erg fris. Gelukkig heb je weinig tijd om te kijken hoe diep de afgronden zijn. Er staat geen vangrail...



Eten en drinken na Galibier



Mijn ouders stonden op het punt waar de Galibier begint (de richting waar ik vandaan kwam) en waar je ook de richting van de Lautaret in kan gaan. Vanaf dit punt is de afdaling een stuk minder gevaarlijk. Na een liter cola en 5 chocoladebroodjes weer opgestapt voor een heel mooi stuk fietsen. Je hebt immers de Galibier achter de rug en voelt je onoverwinnelijk. Het gaat bergaf, de wegen zijn breed en het is weer lekker warm. Dit stuk duurt ca 40km en leidt tot aan de voet van de Alpe d'Huez.

Achteraf gezien heb ik me verkeken op de Alpe d'Huez. Ik had hem eerder die week al gereden en dat ging heel goed. Ik had mij gefocussed op de Galibier en dacht: "Als ik daaroverheen ben is het zwaarste achter de rug. Dan rest nog slechts een hele lange afdaling en dan nog ff de Alpe d'Huez op".

Dat liep anders. Voor de eerste bocht stond ik al geparkeerd. Mede vanwege opkomende rugpijn moest ik van de fiets. Tja, alles doet zeer na een uur of 8 op de fiets.

Laatste bochten Alpe d'Huez

Alpe d'Huez was een waar slagveld. Overal renners langs de kant, lopend omhoog of op het allerkleinste verzetje proberen overeind te blijven. Vanwege de warmte stonden er veel waterposten en was er zelfs op een plek een waternevel geregeld. Stukje bij beetje weer het ritme gevonden en doorgegaan. De tweede helft van de Alpe ging zelfs een stuk beter dan de eerste. Het einde komt in zicht en je krijgt een extra boost. Laatste bocht, dan nog vrij steil omhoog, het dorp in en door naar de finish.

Bij de finish is het een drukte van belang dus ik heb een plekje verderop gezocht om even te zitten. En het op me in te laten werken. Schitterend.

Mijn finishtijd was 8h54m. Hier moet nog 36 minuten bij van de geneutraliseerde afdaling van de Glandon, dus in totaal 9h30m.



Finish John