

Beklimming Alpe d'Huez en Col du Glandon in mei 2009

door Marcel van der Vlugt



Het was ergens in november 2008 dat ik aan een collega vertelde, dat ik de Alpe d'Huez wel eens zou willen beklimmen. Mijn collega, Paul Breedveld, die dit al aan aantal keren eerder had gedaan zei daarop: "dan moeten we een datum prikken en gewoon gaan". Al snel waren er nog drie fietsfanaten gevonden en we besloten het weekend van de Hemelvaart 2009 richting Frankrijk te gaan. Van deze 5 fietsfanaten waren er drie, die al de nodige ervaring in de Alpen hadden opgedaan tijdens de Marmotte en de Alpe d'Huez6 (Paul B., Rob en Toon).

Bergervaring

Paul Spermon en mijn persoontje, beiden lid van TCVP hebben al heel wat jaartjes fietservaring, maar de enige bergervaring die wij hadden opgedaan was tot nu toe tijdens de Amstel Gold Race die we een paar keer gereden hebben. Volgens kenners absoluut niet te vergelijken met de Alpen. En dit klopt kan ik achteraf zeggen.

Op Hemelvaartsdag 21 mei vertrok ik samen met Paul S. en Toon om zes uur 's ochtends vanuit Hoogvliet naar het plaatsje Uriage Les Bains, ongeveer 40 km vanaf Le Bourg- d'Oisans, waar de beklimming van de Alpe d'Huez begint en waar we een hotel (logis les mesanges) hadden geboekt. De andere twee fietsfanaten Rob en Paul B. zouden later vertrekken,





daar Rob pas om 12.00 uur op Zestienhoven zou landen na een zakenreis. Vanaf Zestienhoven zouden Rob en Paul B. gelijk richting Frankrijk vertrekken.

Toen we uiteindelijk in Frankrijk weer waren herenigd en we met zijn vijven rond 22.30 uur in de tuin van het hotel aan een colaatje zaten, bedacht Rob (veel ervaring in de Alpen) dat het voor Paul S. en mij (zonder enige ervaring in de Alpen) wel goed zou zijn om vrijdag de Col du Glandon ter voorbereiding van de Alpe d'Huez te beklimmen. Volgens Rob was dit een redelijk begaanbare berg van iets meer dan 21 kilometer met 1472 hoogtemeters en een gemiddeld stijgingspercentage van 7% en heel belangrijk: een leuk pannenkoekhuisje vlak voor het stuwmeer.

Vrijdag 22 mei 'de voorbereiding'

Op vrijdag 22 mei vertrokken we met de auto naar de voet van de Col du Glandon om samen met Paul S. de eerste Alpenervaring op te doen. Het eerste stuk ging vrij soepel

en ik dacht nog dat het wel mee zou vallen. Echter, na ongeveer zeven kilometer met een veel te hoog tempo en een te zwaar verzet kwam ik mijzelf behoorlijk tegen en ik was dan ook dolblij dat ik het bordje zag staan dat we het pannenkoekhuis over 800 meter zouden bereiken. Na een pannenkoek, drie colaatjes en een gel had ik een les geleerd namelijk: rijdt je eigen tempo! We hebben daarna de Col du Glandon verder beklimmen in een brandende zon met een temperatuur van 35 graden Celsius. Na de afdaling - wat weer een andere ervaring is - gingen we terug naar het hotel om vervolgens in een heel leuk pittoresk dorpje aan het diner (met cola) te gaan.

Zaterdag 23 mei 'de grote dag'

Al tijdens het ontbijt lieten Rob, Paul B. en Toon aan Paul S. en mij weten dat het gisteren op de Col du Glandon zwaar was, maar dat dit niet in verhouding zou staan met wat we vandaag zouden beleven. Enigszins zenuwachtig vertrokken we na een uitstekend ontbijt richting Le Bourg-d'Oisans voor de beklimming van de Alpe d'Huez. Na het inrijden op een redelijk vlak stukje weg - rechts van de parkeerplaats aan de voet van de Alpe d'Huez - begonnen we aan de klim van de 21 bochten. Tijdens je voorbereiding hoor je van iedereen die er is geweest waar je op moet letten. Ik heb echter eerlijk gezegd nog niet een verhaal gehoord dat gelijk is aan het verhaal van een ander. De ervaring van de vorige dag in het hoofd, dacht ik: laat je niet gek maken en rijdt je eigen tempo. Voor de start een gel genomen en begonnen aan het eerste stuk langs de camping. Daarna een bocht naar links waar, zo was mij verteld, het stijgingspercentage gelijk 14% is. Met de les van de vorige dag nog in mijn hoofd heb ik mij geconcentreerd op de hartslag en gezorgd dat ik in de veilige zone bleef rijden. Paul S. en ik hebben de Alpe d'Huez beklimmen met een temperatuur van 33 graden Celsius in 1 uur en 42 minuten en dat zonder te stoppen.

Ik heb mij geconcentreerd op de hartslag

Na de afdeling hebben we dan eindelijk het verlangde biertje genomen. De Alpe d'Huez was een geweldige ervaring, welke ik zeker nog een keer ga overdoen.

Marcel van der Vlucht

