

Afstand: 174 km

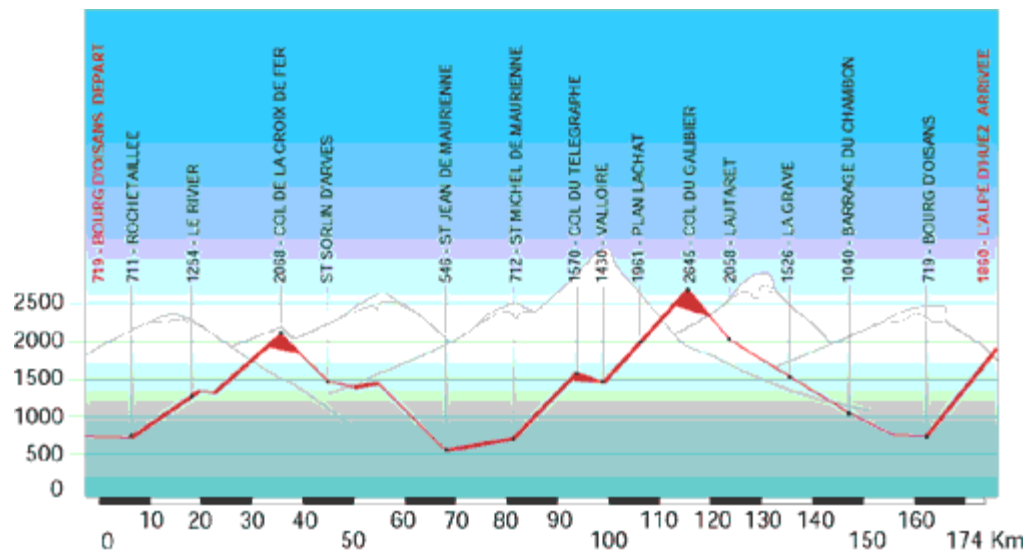
Hoogtemeters: 5000 m

Col Alph d'Huez

Col de la Croix de Fer

Col du Telegraphe

Col du Galibier



## La Marmotte 2004

**La Marmotte 2004**, ook dit jaar weer deelname van een aantal Molenrijders. In tegenstelling tot voorgaande jaren, waar meestal maar door enkelingen deze zeer zware cycloportieve werd gereden, waren dit jaar maar liefst 10 Molenrijders van plan om deze monsteruitdaging aan te gaan.

Voor een aantal begint de voorbereiding al in de wintermaanden: kilootjes zien kwijt te raken, bij Rocky-gym de conditie opbouwen door spinning of gewoon kilometers trainen op de winterfiets of op de mountainbike. Vroeg in het voorjaar de ritten opbouwen tot afstanden van 200 kilometer en meer. Deelnemen aan Toertocht Ochten op 10 april en maanden ervoor al over de Zeelandbrug, sommige zelfs al op 2 januari! Ieder trainde op z'n eigen manier om de conditie in orde te hebben om deze uitdaging aan te gaan. Weken achter elkaar naar de Ardennen, camping De Bocq of monsterritten in Zeeland en Brabant.

La Marmotte werd dit jaar gehouden op 3 juli. Twan en Jac van Rijsbergen vertrokken al de zaterdag van tevoren om nog wat bij te trainen in de Vogezen, de anderen vertrokken op maandagavond uitgezonderd Frans Janssen, die moeilijk afscheid kon nemen van werk en thuis. Gelukkig kon hij ook de dag erna de reis naar de Alpen ondernemen.

Alle 10 de Molenrijdes + Peter Hofland waren dinsdag op camping Belledonne aan de voet van de Croix de Fer.



Er waren 2 tenten geboekt bij Roan en deze stonden op een perfecte plaats op de camping. Al snel ontpopte zich



2 koks; Twan van Rijsbergen en Peter Hofland. Gezien de kookkunst van beiden hebben we dit de gehele week maar zo gelaten. Bijna alle dagen was er pasta: spaghetti, macaroni, rijst met volop saus, als toetje fruit of kwark met bijvoorbeeld bruine basterd suiker. De overige aanwezigen regelden de afwas, gingen

boodschappen doen of zorgde dat er koffie was. Zonder afspraken te maken nam ieder tijdig het eigen initiatief om een deel van het werk op zich te nemen.



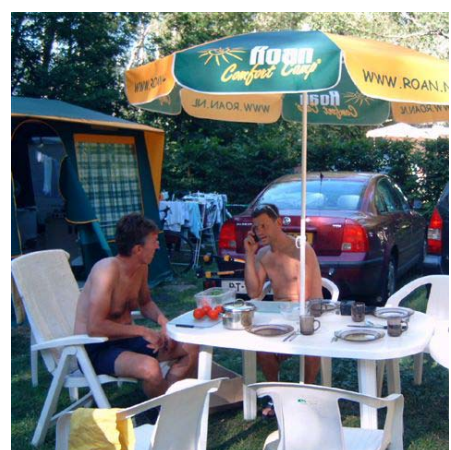
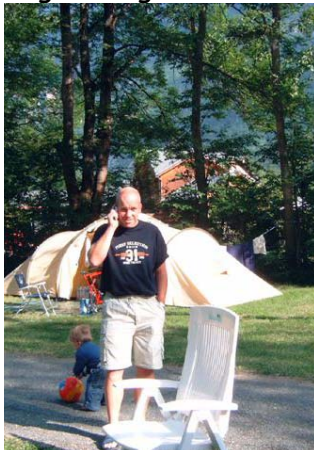
De sfeer was uitstekend en regelmatig werd er een biertje gedronken,



soms met een klein schaalkje chips.



Regelmatig was er contact met het thuisfront.



Dagen van tevoren werden al verkenningsritten gereden: bijvoorbeeld Villard Regulas of naar Venosc en Berarde. Uiteraard werden er ook delen van de Marmotte gereden: Croix de Fer of Alpe d'Huez.

Nog effe de plaatselijke fietsenmaker bezoeken en de laatste aankopen doen.



Donderdag inschrijven door degene die niet vooraf hadden ingeschreven en 's avonds met de liefhebbers nog een keer lekker uit eten.



Vrijdag 2 juli is er niet veel gefietst, door een aantal werd hun 'karretje' gereinigd en gepoetst



en anderen gingen met de auto alvast de Galibier verkennen.



Ook werd de route alvast bestudeerd.

De spanning



nam duidelijk toe!

Eindelijk was het dan zover: zaterdag 3 juli DE dag waar al maanden vol spanning naar uit was gezien. Het was prima weer, zonnetje en een beetje frisse wind. 's Morgens nog effe beslissen of er een wind of regenjack of een regenjack of windjack of toch maar....



Uiteindelijk vertrok ieder richting de start in Bourg d'Oisans, we wenste elkaar veel succes en vooral een veilige terugkomst. De ravitaillering werd verzorgd door Anton Meeus, eerst bovenop de Croix de Fer en later aan de voet van de Alp d'Huez. Hij zorgde voor cola, cake of wat ieder zelf had geregeld. Het werd in ieder geval bijzonder gewaardeerd dat hij zorgde voor de broodnodige koolhydraten.

De meeste hebben nog wel een herinnering aan een plaats ergens tijdens de rit waar het iets minder goed ging, want de rit is dermate zwaar dat bijna iedere deelnemer wel ergens de man met de hamer tegenkomt, zolang deze hamer maar niet te groot is kan men wel weer bekomen en de rit voortzetten.

Uiteindelijk hebben alle Molenrijders en Peter Hofland de rit volbracht. Bijna iedereen had wel een persoonlijk record. Door 2 personen, Kees van Ginneken en Geert Vervaart werd goud behaald, door Twan van Rijsbergen zilver, op 7 minuten na goud en door Jac van Rijsbergen zilver met een snellere eindtijd dan voorgaande deelnemers. Frans Ros voor het eerst zilver en ook Frans Janssens behaalde zilver. Walter Meeus die de rit voor het eerst reed behaalde brons en Gaston Hereijgers verbeterde zijn vorige deelname met vele uren, want toen kwam hij pas om ongeveer 22.00 uur over de finish. Kees van den Broek begon net voor 18.00 uur aan de beklimming van de Alp d'Huez, net op tijd want de sluitingstijd is 18.00 uur en wist ook nog de finish binnen de limit van 20.00 uur te bereiken. Een prestatie die hijzelf een jaar vooraf niet voor mogelijk had gehouden en waar hij een heel seizoen keihard voor heeft gewerkt.

Peter Hofland had helaas te maken met een lekke band wat bleek te komen door een slechte buitenband en waardoor hij niet kon finishen in de tijd die hij vooraf had gehoopt.



Kortom alle deelnemers van de groep hebben de eindstreep binnen de gestelde tijd gehaald. Na de rit werd er 's avonds nog volop nagepraat onder het genot van soep, gehaktballen en uiteraard een biertje.



De volgende morgen was het alweer tijd om te vertrekken richting Nederland.

Geert en Peter al in alle vroegte en de rest enkele uren later. Twan had nog vakantie en vertrok richting de volgende camping aan de voet van de Madeleine.

's Avonds was ieder (behalve Twan ) weer veilig thuis en konden we terugkijken op een fantastische week.

**Tien Molenrijders hebben een fantastische week gehad,  
zeker voor herhaling vatbaar.**