

The Beautiful

Maratona Dles Dolomites

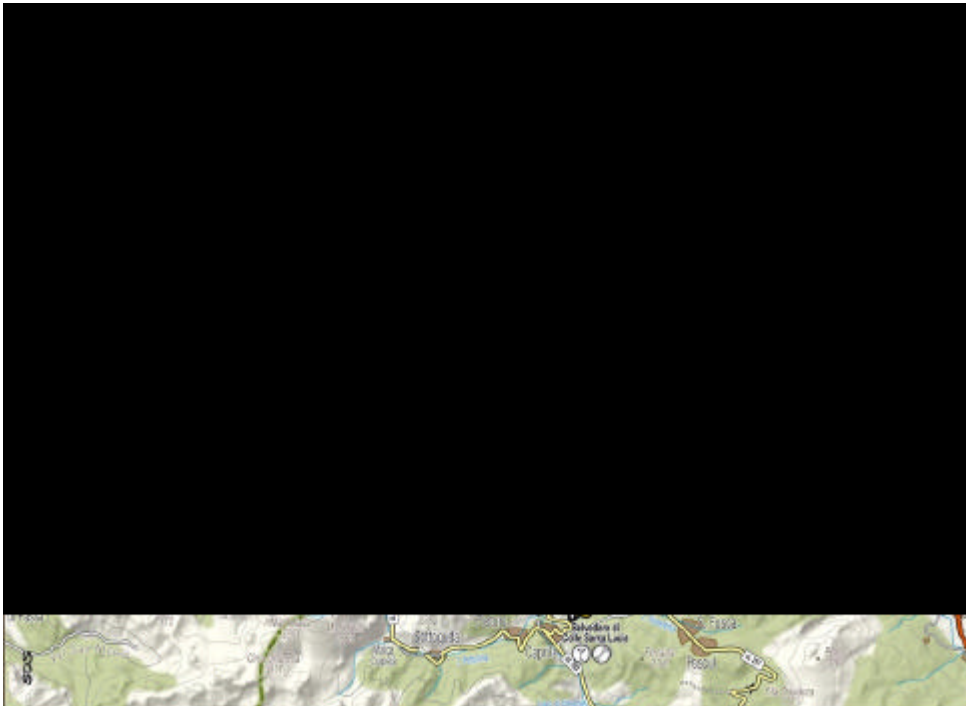
2 Juli 2006

André Volkers

Een nieuwe uitdaging

Het idee om mee te doen aan de Dolomieten Marathon speelt sinds ik er voor de eerste keer van heb gehoord. Dat zal in de aanloop van "La Marmotte" geweest zijn die ik in 2004 heb gereden. Over het bestaan van deze zogenaamde cyclosportieve toertochten hoorde ik medio 2003, toen ik net begonnen was met fietsen. Allereerst natuurlijk in 2004, waar ik mezelf diverse keren tegenkwam in "La Marmotte" en het duidelijk was dat, ondanks een goede voorbereiding vooraf, zo'n tocht een unieke ervaring is. Heel veel afgezien en ook erg veel van deze tocht genoten. De toon was gezet en ik was er zeker van weer terug te keren naar de Franse Alpen! Dat dit nog niet is gebeurd komt doordat er meer van deze sportieve tochten zijn. Graag wil ik ze kunnen vergelijken uit eigen ervaring. Zo heb ik het geluk gehad om in 2005, via de na-verloting, mee te kunnen fietsen in de Ötztaler Radmarathon in de Oostenrijkse Alpen. Dit is een erg mooie tocht, die vooralsnog niet veel bekendheid geniet in Nederland. Na het uitrijden van twee van de drie cyclosportieve toertochten stond er nog één op m'n verlanglijstje, namelijk "Maratona Dles Dolomites" in de Italiaanse Alpen.

De Route:



De inschrijving

Zaterdag 1 oktober 2005... ..Tijd voor actie! Ik wist van vorig jaar dat de inschrijving voor de Dolomieten Marathon toen niet eenvoudig was. Na even surfen kwam ik op de website van de "Maratona Dles Dolomites". Deze keer was het mogelijk om van 10 oktober tot 7 november in te schrijven voor de verloting op 15 november 2005, wat overigens 2 euro kost. Eerst nog contact opgenomen met "Enroute" maar hier werd vooralsnog de inschrijving gecombineerd met een vijfdaags arrangement. Vanwege andere vakantieplannen heb ik hier vanaf gezien. Daarom op dinsdagavond 11 oktober 2005 via de website ingeschreven voor de verloting. Op dit moment waren er al ruim 3000 inschrijvingen! Overigens is de inschrijving voor iedereen gelijk, of je nu van plan bent om de 55 km, de 106 km of de 138 km versie te rijden. De afgelegde route zal automatisch worden bijgehouden door de elektronische tijdscontroles onderweg.

Dinsdag 15 november 2005... ..Spannend! Thuisgekomen na het werk de computer aangezet en direct naar de Dolomieten website. Op de site werd vermeld dat er 14849 registraties waren waaronder 10153 Italianen en 4696 buitenlanders. Hieruit zijn 6000 deelnemers geloot en de bijgewerkte deelnemerslijst (na verloting) was inmiddels beschikbaar. Mijn naam stond gelukkig in de lijst en dus was ik ingeloot! Vervolgens moest nog wel de inschrijving bevestigd en het resterende inschrijfgeld voldaan worden, maar daar was geen haast bij. Ik was erg blij dat er alweer een droom in vervulling kon gaan! Wel had ik eigenlijk bericht van de organisatie betreffende de verloting verwacht.

De accommodatie

Nu we weten dat ik ingeschreven ben voor de Dolomieten Marathon kunnen we de vakantieplannen verder invullen. Voorlopig hebben we het idee om het laatste weekend in juni een vakantie van twee weken te beginnen in Oostenrijk en dan tussendoor een weekendje Italië te plannen. Na enige zoektochten op internet in de omgeving Alta Badia en e-mail correspondentie hebben we uiteindelijk drie overnachtingen geboekt bij pension Irsara, vlakbij La Villa, de startplaats van de Dolomieten Marathon.

De voorbereiding

Tsja, de aanloop naar deze cyclosportieve rit wordt gekenmerkt door het voornemen om veel te trainen en het gebrek aan tijd voor goede trainingskilometers. Het begon al vanwege het langdurig aanhoudend koude weer deze winter, waar ik voor het eerst op de mountainbike heb gezeten. Erg leuk en goed voor de conditie, maar de eerste kilometers op de racefiets (begin april) deden toch wel veel pijn. De spieren worden toch weer heel anders belast. Dit was wel even schrikken, maar al gauw kon ik toch weer redelijk meekomen. De 200 km grens werd dit jaar als snel gebroken door op 15 april met een groep wielersfanaten een rondje over Neeltje-Jans en de Moerdijkbrug te rijden. Een week later werd in de Ardennen de conditie getest tijdens het rondje "Du Bocq" en na een late seizoensstart zag het er toch veelbelovend uit.

Wat betreft het fietsen bleef het daar wel even bij en was het al gauw half mei voordat de training voortgezet kon worden. Zo heb ik op 20 mei de ronde van Luxemburg gereden en dat ging redelijk goed al zat het weer niet mee. Bij de start begon het zachtjes te regenen en 's middags hadden we heftige regenbuien. Dat was dan ook gelijk het hele fietsschema voor mei, want tijdens het

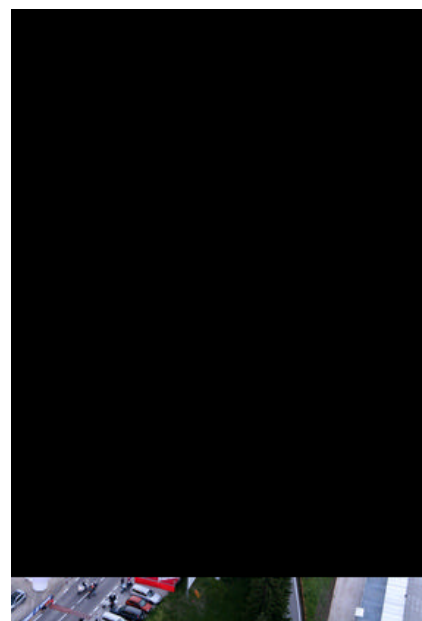
Hemelvaart weekend werd er geen fiets aangeraakt. Nog een maand om te trainen en ik begon toch licht nerveus te worden. Het moest echt gaan gebeuren in juni, wilde ik niet bij voorbaat al kansloos zijn voor de 138 km versie. Om de duurconditie te testen ben ik samen met een collega op 3 juni naar Vaals gefietst om in Limburg de benen te laten schrikken met wat klimwerk. Zo hebben we "De Planck", Sippenaeken, Vaalserberg, Eyserbosweg, Keutenberg en de Cauberg bezocht. Daarna weer naar huis en een persoonlijk record neergezet. In totaal hadden we er 400 km opzitten op één dag. Daarna heb ik enige dagen rust genomen en later in de maand wat kortere snelle ritjes gereden. In feite had ik veel te weinig getraind (2700 km) om in topconditie te zijn, maar de duurconditie was in orde en ik was er wel van overtuigd dat ik de Dolomieten Marathon zonder problemen zou kunnen uitfietsen. Mijn doel was dan ook vooral om te genieten van de 138 km versie en in veel mindere mate hoe snel ik weer terug zou zijn.

Het oorspronkelijke plan bevatte ook nog een weekje training in Oostenrijk, maar vanwege een latere vertrekdatum is dit niet gelukt. We arriveerden pas op donderdag 29 juni in Oostenrijk en diezelfde middag ben ik nog even de Kühtai opgefietst. Ik deed er 10 minuten langer over dan vorig jaar, maar verder wel in dezelfde omstandigheden: regen en slechts 9 graden op de top van 2000 meter. In ieder geval de benen nog even wakker geschud. Gelukkig zijn de weersvoorspellingen voor zowel Oostenrijk als Italië uitstekend, droog en veel zon.

De volgende dag weer de auto inpakken en richting het warme Italië. Op weg naar La Villa kwamen we door Pedraces waar we gelijk mijn startnummer, verschillende attributen en tijdschema's voor diverse gemiddelde snelheden hebben opgehaald. Overigens krijg je hier al gelijk je Dolomieten fietsshirt en heb ik er een bijpassende fietsbroek gekocht. Zowel op deze vrijdag als de zaterdag zie je veel wielrenners nog een laatste trainingsritje maken, vaak in hun nieuwe Dolomieten kleding. Zelf zijn we op zaterdag nog even naar de finishplaats Corvara geweest en verder gewoon genieten van het mooie weer en lekker uitrusten. Alleen had ik op zaterdagavond niet die pittige pizza moeten eten, zo vlak voor de Dolomieten Marathon.

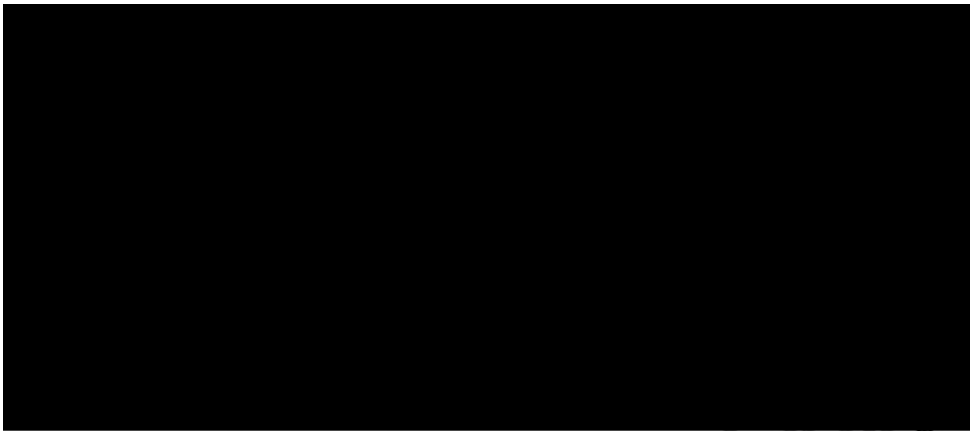
De grote dag

Zondag 2 juli... Om half vijf gaat de wekker en ik stond direct naast mijn bed. Een paar minuten later was ik al in de ontbijtzaal om van een goed Oostenrijks/Italiaans ontbijt te genieten. Goed drinken, beetje yoghurt en enkele harde witte broodjes met diverse soorten beleg. Daarna omkleden en een paar kilometer afdalen richting La Villa voor de start van de rit. Met startnummer 9734 stond ik uiteraard in het laatste vak, maar omdat ik een half uur voor de start al aanwezig was stond ik niet helemaal achteraan. Ondanks dat het slechts 8 graden was had ik het niet koud met alleen mijn armstukken en verder in zomertenuue. Tijdens het wachten op het startsein heb ik nog vier krentenbollen opgegeten. De tijd gaat snel, vooral ook omdat de helicopter van de Italiaanse televisie steeds rondjes draaide en voor afleiding zorgde. Om 6:15 kwam er beweging in, maar veel verder dan enkele honderden meters kwamen we niet. Toen stonden we nog ongeveer 20 minuten stil voordat er rustig gefietst kon gaan worden en ik de start passeerde.



Allereerst werd er in een rustig tempo 4 km over "vals plat" naar Corvara gereden. Corvara is het middelpunt van de Dolomieten Marathon en tevens de finish. In Corvara aangekomen gaan we het eerste rondje van zo'n 51 km fietsen onder een strakblauwe hemel en een heerlijke temperatuur van zo'n 15 - 20 graden. Het zonnetje brand goed, maar doordat we redelijk hoog zitten en het nog vroeg is heb ik geen problemen met de brandende zon. Alhoewel... ..De combinatie van die pittige pizza zaterdagavond en het nog niet gewend zijn aan de omgeving (hoogte en temperatuur) zorgt helaas voor wat lichamelijk ongemak en meermalen moet ik dan ook van de fiets af voor een urgente pitsstop. Overigens heeft de organisatie voor voldoende toiletten bij de verzorgposten gezorgd! Wel ben ik genoodzaakt een tandje rustiger te fietsen dan ik in eerste instantie van plan was en ook met drinken en eten wil het niet goed vlotten. Al met al kan ik er dus niet vol voor gaan en dat is een mooie stok achter de deur om ervoor te zorgen dat ik vooral probeer te genieten van de omgeving. Dat is overigens geen moeilijke opgave!

Hoogte Profiel 138 km versie:



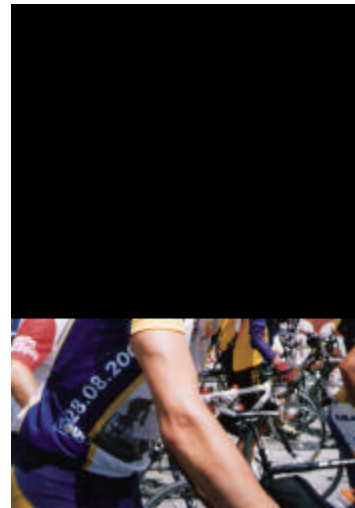
De omgeving is overweldigend en ik geniet dan ook van het eerste klimmetje "Campolongo" naar 1875 meter hoogte. Bovenop is al een eerste stop mogelijkheid, maar iedereen rijdt nu nog door en ik weet alvast waar ik over 50 km moet zijn. Na een drukke afdaling (dus heel rustig aan) draaien we rechtsaf en gaan we de Pordoi op. Dit is een wat langere klim tot een hoogte van 2239 meter, waarbij we regelmatig gefilmd worden voor de televisie. Dat geeft toch een leuke extra dimensie aan het fietsen, al is het wel wat rustiger als de helicopter weer verdwenen is. De omgeving wordt hier nog steeds mooier en na een korte afdaling wordt ook de Sella pas bedwongen. Ook hier komen we weer op een hoogte van 2244 meter en ik heb nu toch al een tijdje het gevoel dat ik te weinig lucht krijg. Het lijkt wel of de conditie slecht is, want staand fietsen lukt me niet goed. Ik heb echter geen last van vermoeide benen, ik zweet ook niet veel en ik zit zeker niet stuk want ik ben echt aan het genieten van het fietsen. Opmerkelijk dat de eerste fietsers hier al afstappen voor een extra rustpauze. Zelf heb ik alleen maar moeite om op deze hoogte voldoende zuurstof binnen te krijgen. Het fietsen gaat best redelijk en het tempo ligt wat hoger dan de grote stroom fietsers zodat ik veel links zit om in te halen. Na de top van de Gardena op 2121 meter krijgen we een heerlijke en wat langere afdaling terug naar Corvara.



Helaas zie ik dat ik de ruw geschatte doorkomsttijd in Corvara van half tien niet ga halen. Dat betekent dat Jacqueline wat langer moet wachten voordat ze me ziet. Rond kwart voor tien laat ik Corvara weer achter me en ga opnieuw de Campolongo op. Jacqueline staat aan het begin van de klim me op te wachten en ik krijg een verse bidon drinken. Trouwens bijna niet te geloven dat ik nog maar één bidon heb leeggedronken. Dat had ik vantevoren toch echt anders gepland! Hopelijk houd ik het zo vol, maar ik ben nog steeds erg voorzichtig met drinken en eten vanwege mijn onrustige darmen. Met een extra pakje papieren zakdoeken voor noodgevallen vervolg ik de inmiddels bekende klim, echter nu onder wat warmere omstandigheden. Bovenop de Campolongo voor de zekerheid één bidon bijgevuld met sportdrank en dan opnieuw de reeds bekende afdaling, die nu een stuk sneller gaat omdat er veel minder fietsers op de weg zijn. Deze keer moeten we in Arabba linksaf en dalen we nog verder met af en toe een klein klimmetje.

Bij Cernadoi kies ik om rechtsaf te gaan voor de 138 km versie. Hier kun je namelijk ook linksaf en aan de laatste klim beginnen waarbij de totale afstand 106 km zou bedragen. Ik daal echter nog verder af naar het 1300 meter niveau om aan de Giau te kunnen beginnen. Inmiddels loopt de temperatuur op naar zo'n 35 graden en is het behoorlijk warm tussen de groene bomen onder de felle zon. Gelukkig mogen we weer snel gaan klimmen. De Giau is wel een serieuze klim van 10 km waarbij we uiteindelijk weer op 2236 meter hoogte aankomen. Achteraf gezien was dit wel de zwaarste klim in de rit, vooral vanwege de opgelopen temperatuur in combinatie met het stijgingspercentage. De volgende klim is ook ruim 10 km naar Falzarego en een toegift van een kilometer naar Valparola, maar deze is minder zwaar omdat deze iets minder steil is.

Bovenop de Falzarego komen de fietsers van de 106 km route er weer bij en gezamenlijk gaan we nog even door naar Valparola op 2200 meter. Bovenaan de Valparola is het een klein stukje vlak, waar ik tegen half twee een sms berichtje naar Jacqueline kon sturen zodat ze wist dat ik over ruim een half uur in Corvara verwacht te finishen. Van daaruit is het heerlijk afdalen naar het startpunt La Villa waarbij ik ook nog langs ons pensionnetje Irsara kom. Geen seconde denk ik eraan om hier al te stoppen, maar wanneer het klimmen bij La Villa weer begint voel ik toch wel dat de benen niet zo fris meer zijn. Het stukje vals plat naar Corvara lijkt bijna een serieuze klim te worden, ik zie er genoeg die flink terug schakelen om op de laatste krachten naar de finish te rijden. Gelukkig heb ik nog genoeg krachten over om de laatste kilometers vlot af te leggen. Tegen twee uur kom ik in Corvara aan en ga ik iets rustiger fietsen om te proberen alleen te fietsen zodat ik Jacqueline eventueel kan ontdekken in het publiek en zij iets makkelijker een finish foto van mij kan nemen. Bij de finish zelf is het echter zo druk dat ik bij de elektronisch meting al moet afstappen. Daarna een tiental minuten rustig wachten in de rij om m'n chip in te leveren en m'n borg in ontvangst te nemen. Overigens kun je ook kiezen voor een Dolomieten petje als aandenken.



Na de finish gingen we direct naar het centrum van Corvara om heerlijk op het terras te genieten van een welverdiend Italiaans ijsje. Perfect om de benen te herstellen voor de terugrit naar pension Irsara.

Een geslaagde rit

Uiteindelijk had ik net geen 7 uur op de fiets gezeten en daarbij met een gemiddelde van 20 km/uur die 138 km afgelegd. Officiële tijd is 7:26, waarbij ik dus ongeveer een half uur heb verspeeld met de helaas noodzakelijke sanitaire stops. Ik heb weinig gestopt bij de verzorgingsposten voor drinken en/of eten en ik heb al helemaal niet gestopt voor het aan of uitdoen van een windjack, want die lag nog in Oostenrijk. Zeer zeker kom ik hier nog wel eens terug en dan zou ik wel eens willen proberen om een officiële tijd onder de 7 uur te rijden, wat volgens mij goed te doen is. Of ik maak me dan helemaal niet druk om de tijd als ik meer zin heb om te genieten van het aangeboden drinken en eten onderweg. Ook bij deze Dolomieten rit is er veel te krijgen, al is het wel een stuk drukker bij de verzorgingsposten dan bij de Ötztaler Radmarathon. Deze rit is ook perfect als eerste kennismaking met de sfeer en uitdaging van een cyclosportieve tocht. Schitterende omgeving, meestal mooi weer en je hebt alle keus wat betreft de afstand. Zelfs tijdens de dag zelf kun je je doelstelling nog aanpassen! Overigens ontkom je er bij de Dolomieten Marathon niet aan om veel te remmen en indien je deze rit in de regen rijdt is het zeer verstandig om met nieuwe remblokjes van start te gaan en eventueel reserve remblokjes mee te nemen. Gelukkig is de gehele route afgezet en word je gewaarschuwd bij gevaarlijke bochten. Perfect georganiseerd met verkeersvrije, mooie wegen. Zelf was ik redelijk op tijd binnen, maar ik zag na afloop dat de laatste uren er wel wat verkeer toegelaten wordt op het parcours, dus de wat langzamere deelnemers moeten op het laatst wel goed opletten.



Wat betreft de titel van dit stukje... ..Er wordt wel eens gesproken over "The Bold, the Beautiful and the Beast". Uit eigen ervaring kan ik nu wel zeggen dat de Dolomieten Marathon terecht als "The Beautiful" beschreven kan worden. Het blijft natuurlijk een pittige uitdaging, maar erg mooi om te doen. Van deze rit kun je echt genieten zonder je druk te maken over de tijd. Nu ik toch bezig ben is het leuk om die andere twee cyclosportieve tochten ook te benoemen. "La Marmotte" wordt voor mij dan "The Bold". Vooral ook omdat hier heel veel fietsers aan meedoen die niet altijd weten waar ze aan beginnen en enigszins brutaal en onverschrokken de uitdaging aangaan. Typisch een zware tocht om op karakter uit te fietsen. Zelf vind ik deze Franse cyclosportieve rit wel de gevaarlijkste van de drie, omdat de route niet verkeersvrij is en velen hier zo hard mogelijk rijden om een goede tijd neer te zetten. Het zal wel duidelijk zijn dat ik de Ötztaler Radmarathon als "The Beast" zie. Vooral de combinatie van 5500 hoogtemeters met een lengte van 238 km mag je gerust als zeer zwaar bestempelen. Dit beest is niet eenvoudig te bedwingen, maar de beloning/voldoening na afloop laat je alle moeilijke momenten vergeten!

Sportieve groetjes,

André

P.S.: Voor meer informatie kun je naar de Dolomieten website gaan: <http://www.maratona.it>