



André Volkers

18./19. August 2007

Waarom de Alpen Challenge?

Tja, dat is eigenlijk een heel verhaal en het had ook een andere rit kunnen zijn. In eerste instantie kende ik deze rit niet. In de herfst van 2006 had ik het plan opgevat om de Dolomieten Marathon weer te gaan fietsen. Ik had namelijk de 2006 versie gereden en het bleek een heel mooie tocht te zijn. Zeer zeker voor herhaling vatbaar! Met geluk werd ik net als het jaar ervoor weer ingeloot en was mijn vrouw Jacqueline het er ook helemaal mee eens om Italië weer als vakantiebestemming aan te doen. Omdat ik dan toch begin juli in goede conditie moest zijn had ik ook wel zin om La Marmotte erbij te rijden. Deze had ik éénmaal eerder (in 2004) geprobeerd en toen op karakter uitgereden, zoals ze dat noemen. Na kort overleg was dit goedgekeurd en ik heb me dan er ook gelijk voor ingeschreven in januari. Nu begon het wel wat te kriebelen en na ruim een half jaar de fiets en conditie verwaarloost te hebben (vanwege een flinke verbouwing), kon dan halverwege februari toch voorzichtig een start met de training gemaakt worden.

Net als vorig jaar zouden we pas enkele dagen voor de Dolomieten Marathon kunnen vertrekken. Maar deze keer wel direct erna door naar Frankrijk. Het was niet de bedoeling om na de Marmotte in Frankrijk te blijven en dus zouden we na ruim één week vakantie alweer thuis zijn. Om de vakantiedagen op de juiste manier te benutten werden er plannen gesmeed om aan het eind van de zomer nog twee weekjes Oostenrijk te doen. Laat dit nu net in de tijd van de Oetztaler Radmarathon zijn. Deze had ik in 2005 onder regenachtige omstandigheden mogen leren kennen en eigenlijk zou het wel heel leuk zijn om ook deze rit voor de tweede keer te rijden. Aldus werd half februari regelmatig de website gecontroleerd en heb ik ingeschreven zodra dit kon. Wel gemerkt dat je er vlot bij moest zijn, want binnen enkele uren was de inschrijving vol. Maar het was me gelukt, en nu had ik drie cyclospportieve ritten op de agenda staan. Alledrie voor de tweede keer. En ach, als je dan toch twee weken Oostenrijk gepland hebt wil je ook de conditie een beetje bijhouden. Al snel had ik dan ook de Alpen Challenge gevonden. Deze wordt een week voor de Oetztaler verreden in het oosten van Zwitserland. Tot eind maart kon er nog relatief goedkoop ingeschreven worden en toen had ik er vier in de agenda staan!

De Alpen Challenge is een rit van 220 km met ruwweg 4000 hoogtemeters. Op papier niet de zwaarste tocht al ben je wel eventjes onderweg. Voor degenen die 220 km teveel vinden is er ook de korte versie van 120 km, de Alpen Classic genaamd. Ik had er al helemaal zin in en ik was inmiddels al de conditie aan het opbouwen. Het weer in de maand april werkte fantastisch mee (warm en droog) dus de conditie sprong omhoog. Daarna wel wat dipjes, maar tijdens een weekendje Vogezen begin juni bleek het klimmen niet onaardig te gaan. We hadden met een flinke groep van RTC De Molenrijders een weekend in het Sportherberg Le Gros Chêne van Michel en Anita geboekt. Onder begeleiding van Michel hebben we prachtige routes gefietst en werden de krachten onderling vergeleken. Als generale repetitie hebben we twee weken later met vijf Molenrijders de "Gran Fondo Eddy Merckx" gereden en allemaal goud gehaald.

Eind juni werd er dan koers gezet naar de Dolomieten en mede dankzij het goede weer heb ik weer flink genoten van deze rit. Vergeleken met 2006 had ik nu een betere conditie, wat zich vertaalde in een betere tijd zonder het echt moeilijk gehad te hebben. Het is overigens niet verstandig om de dag ervoor vijf uur te gaan wandelen, want dat voel je toch wel. Desondanks was ik met 6:31 uur bijna een uur sneller dan de eerste keer.

Daarna gingen we richting Frankrijk waar het iets kouder en natter was. Een paar dagen voor La Marmotte nog als extra training de Alpe d'Huez binnen een uur opgefietst. Daar was ik met mijn 90 kg en een fiets van ruim 12 kg wel tevreden mee. La Marmotte werd echter verreden onder wat hogere temperaturen en dat kostte me iets teveel zweetdruppeltjes. Al snel wist ik dat goud moeilijk zou worden, maar dat ik het goud op minder dan 5 minuutjes gemist had was toch niet leuk. Met m'n tijd van 8:53 was ik echter wel heel tevreden, alleen jammer dat ik nog net in de klasse val waar de limiet voor goud op 8:49 staat. Nu heb ik in ieder geval wel een reden om hier een keer terug te komen. Al zal ik dat niet snel doen want ik vind La Marmotte bij lange na niet de mooiste rit. Verder vind ik het onveilig dat de wegen (en dan vooral de afdalingen) niet afgezet zijn zoals bij Maratona dles Dolomites of de Oetztaler Radmarathon. Dat zou deze tocht zeker veiliger maken, al was de gespreide start een goed idee van de organisatie.

En dan eindelijk de Alpen Challenge. Omdat deze rit niet zo bekend is zal ik mijn ervaringen hier iets uitvoeriger beschrijven. Op zaterdagochtend 18 augustus reden we Zwitserland in richting Lenz om mijn startnummer op te halen. Lenz is een klein dorpje en ook de inschrijving is kleinschalig. Al snel had ik m'n spullen gekregen en ook alvast de douche gelegenheid gevonden. Tussendoor nog een koolstofvezel Scott frame met één vinger opgetild. Daarna koers gezet naar ons hotel in Parpan om onze spullen daar achter te laten. Het was mooi weer en natuurlijk hebben we daar weer flink van genoten met een prachtige wandeling. Deze keer echter wel zoveel mogelijk over vlak terrein om de knieën en beenspieren niet teveel te belasten. Na een heerlijk forelletje op een prachtige locatie genuttigd te hebben werd de hotelkamer opgezocht en de spieren nog wat los gemasseerd. Toen bleek dat we een interessant huisdier op de kamer hadden en na enig aandringen wist onze vleermuis het open raam te vinden en de jacht buiten voort te zetten. Daardoor was ik wel klaarwakker en het duurde dan ook even voordat ik in slaap viel.

De volgende ochtend ging om 5:00 uur de wekker en tien minuten later zat ik aan het ontbijt. Er was veel te krijgen, maar vlak voor zo'n tocht kan ik me het beste maar bij brood met honing houden. Daarna op weg naar Lenz waar een groot parkeerterrein was ingericht voor de deelnemers. Enthousiast wilde ik m'n fiets uit de auto halen, maar toen bleek mijn velg (voorwiel) gescheurd te zijn. Ik had mijn voorband twee dagen eerder op 8 bar gezet terwijl ik normaal gesproken met 7 bar fiets.

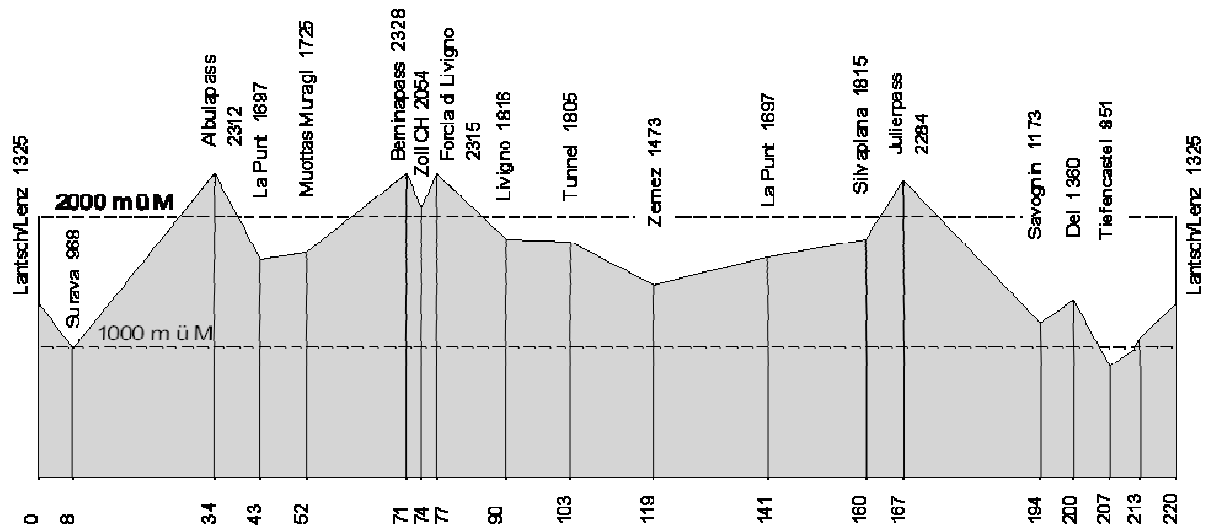


Ook de hoge temperatuur in de koffer van de auto vanwege de zon kan een reden zijn. In ieder geval was de velg zover versleten dat deze kapot was gegaan. Dat was balen, maar al snel besepte ik dat het beter is dat een velg vooraf kapot gaat dan tijdens het fietsen. En ik moet al helemaal niet denken wat er kan gebeuren tijdens een afdaling... Het leek erop dat de Alpen Challenge in het water zou vallen. We besloten wel om nog naar de start te rijden om te zien of er iets bij de organisatie geregeld kon worden. Gelukkig was de reparatiepost bemand en ik kreeg spontaan een voorwiel te leen. Snel terug gelopen naar de auto, bandje om de velg en de fiets in elkaar gezet. Dit alles in korte tijd waarbij ook het magneetje voor de fietscomputer niet vergeten werd. Uiteindelijk stond ik 10 minuten voor de start gereed en was ik er helemaal klaar voor! Er werd nog humoristisch vermeld dat elleboogwerk in het startvak niet nodig is want de snelheid zou het eerste stuk, een afdaling tot aan de Albulapass, beperkt worden door een voorrijdende auto.

Om 6:30 werd er gestart en direct richting Albulapass gekoerst. Tijdens de afdaling kon ik mooi aansluiten aan de kopgroep en éénvoudig het tempo volgen. Toen echter het klimmen begon was het duidelijk dat ik daar niet thuis hoorde en ben ik op m'n eigen tempo gaan fietsen. De Albulapass is gelegen in mooie natuur en grappig is dat ook kasseien en ander slecht wegdek onderdeel uitmaken van deze klim. Het laatste stuk naar de top begon het zachtjes te regenen, maar boven op de top (2312) aangekomen was het toch weer droog.

Na één bidon gevuld te hebben met "Sponser" sportdrink ben ik toen direct afgedaald zonder een jasje aan te doen. Dat was wel wat frisjes. Eigenlijk dacht ik dat het een korte afdaling zou zijn, gevolgd door een tweede klimmetje. Aan het eind van de inderdaad korte afdaling moesten we 5 minuten voor het spoor wachten en toen had ik eigenlijk even op het hoogtepfielkaartje moeten kijken. Dan had ik iets beter geweten wat me te wachten stond. Afijn, dat had ik dus niet gedaan en toen we doorreden doken we met een paar man kop-over-kop een flinke regenbui in. Geen tijd genomen om een regenjasje aan te doen dus werd ik flink nat. Even later besloot ik me wat terug te laten zakken om uit de wind te kunnen zitten. Helaas brak de groep in tweeën en toen moest ik weer aan de bak om het tempo erin te houden. Bij La Punt is de splitsing tussen de 120 en 220 km en ik was stomverbaasd dat iedereen rechtsaf sloeg voor de 120 km versie en ik weer alleen zat om de 220 km route te vervolgen.

LENZ - ALBULA - BERNINA - JULIER - LENZ LÄNGE 220 km STEIGUNG 4000 m



Een paar kilometer verder lag een tijdmat en zo werd bij de organisatie al snel duidelijk dat slechts 10% van de gestarte deelnemers voor de 220 km versie kozen. In Lenz werden de tussentijden ook opgehangen en het publiek kon dus ook bijhouden wie doorgereden was voor de Alpen Challenge versus Classic. Normaal gesproken gaat iets meer dan de helft van de deelnemers voor de Classic van 120 km en de rest voor de Challenge. Deze keer dus een iets andere verdeling vanwege het weer.

Na een flink stuk vals plat kon er weer serieus geklommen worden. Inmiddels was het weer droog geworden, maar warm had ik het niet. Het werd steeds kouder en halverwege de klim besloot ik m'n nieuwe Vaude regenjas aan te doen. Dit ging moeizaam vanwege m'n koude en gevoelloze handen. Daarna weer verder geklommen en bovenaan de Berninapass (2328) had ik het gelukkig wat warmer gekregen. Jasje had ik al aan, dus ik kon direct verder de korte afdaling in. Na enkele kilometers doken we linksaf de grens met Italië over. Hier begon het korte maar redelijk pittige klimmetje naar Forcia di Livigno (2315). Daarna heerlijk naar beneden gevlogen en uiteindelijk werd het redelijk vlak, waarbij we met z'n drieën kwamen te zitten. Kop-over-kop werd er samengewerkt en naar de tunnel gereden. Onderweg haalde we een helmloze Raborenner in, die snel aanpikte en een tijdje later ook mee ging werken. Ik zag hem een week later ook tijdens de Oetztaler Radmarathon fietsen in dezelfde outfit en alweer zonder helm, alhoewel de reglementen van beide organisaties wel helmplicht voorschrijven. Bij een eventuele valpartij zal z'n Rabopetje echt niet helpen.

Bij de tunnel aangekomen moesten we een kwartier wachten en dat was niet zo prettig in het koude weer. Er was wel een verzorgingspost dus dat is dan weer wel goed geregeld. Er kwamen nog wat deelnemers bij voordat we door de smalle tunnel (éénrichtingsverkeer) verder mochten. Doordat het na de tunnel wat heuvelachtig is bleef de toch al kleine groep niet bij elkaar. Ik kon met moeite bij de kopgroep aanhaken tot zo'n 200 meter voor de laatste top voor de afdaling naar Zernezz. Even kon ik dus niet volgen, maar de kleine

achterstand kon ik weer aardig inlopen tijdens de afdaling. In Zernez werd ik opgewacht door mijn schoonouders. Na een foto en korte stop kon ik net nog aanpikken bij de laatste fietsers van het de groep en met z'n drieën gingen we weer een tijdje samenwerken. Enige tijd later kreeg ik het toch wel wat warm en ben ik even gestopt om m'n jas af te doen. Bij de volgende stop, waar ook een pasta party was, heb ik de bidons bijgevuld en tevens een volle reserve bidon meegekregen. Dit was wel nodig om de volgende uren solo fietsend het



lange stuk vals plat, veel tegenwind en Julierpass (2284) te overwinnen. Vooral het stuk tussen Zernez tot aan de voet van de Julierpass zou het toch wel een stuk sneller gaan als je in een grote groep mee kunt rijden. Nu moest ik al flink vermoeid door alle wind de Julierpass op zwoegen. Gelukkig ging dat toch nog redelijk en de lange afdaling is een mooie beloning voor het zware werk. Jammer dat ik nog een flinke regenbui kreeg te verwerken, maar gelukkig werd het zonnig aan het eind van de afdaling. Bij Savognin

gingen we weer linksaf een stukje klimmen en de jas mocht al snel af. De temperatuur schoot al snel zo'n 10 graden omhoog en de kou was ik rap vergeten. Bij Del (1360) kreeg ik al fietsend een bidon "Rivella" aangereikt en kon ik wat herstellen in de laatste afdaling richting Tiefencastel, het laagste punt van de rit (851). Vervolgens nog 17 km klimmen naar de finish in Lenz (1325), wat toch niet echt rap meer ging. Ik was behoorlijk leeggereden en had wat moeite met de warmte. In Surava met nog 10 km te klimmen heb ik m'n mobieltje opgevist en een berichtje naar Jacqueline gestuurd dat ik eraan kwam. Uiteindelijk over de finish in 9:29 met een gemiddelde van ruim 23 km/uur. Na de felicitaties van Jacqueline was het tijd om naar Oostenrijk terug te gaan. Natuurlijk nog wel het geleende voorwiel terug gebracht en gebruik gemaakt van de douche gelegenheid. Overigens kun je beter niet met een lege maag in de auto stappen als je gevoelig bent voor wagenziekte.



Op maandag zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe velg en uiteindelijk lukte dit in de fietsenzaak "Baldi" in Prato, aan de voet van de Stelvio. Overigens had ik op woensdag 15 augustus de Stelvio (2757) al gefietst. Dit is een prachtige twee uur durende klim van 28 km en 1870 hoogtemeters. Een aanrader als je in de buurt bent. Afijn, na montage van de nieuwe velg werd de fiets nog éénmaal uitgeprobeerd en in orde bevonden voor de grote rit in Oostenrijk. Vrijdag 24 augustus werd de auto ingeladen en koers gezet naar Sölden. Al om kwart voor twee had ik m'n startnummer en deelnemerstasje te pakken. Ik was daarmee de eerste van de deelnemers... ..Tja, als het op de fiets niet lukt om eerste te worden...

Op de dag zelf was het prachtig weer en opnieuw een groot spektakel met alle nevenprogramma's, helikopters en motoren. De gehele dag heb ik iets onder het schema van 2005 gereden en rustig aan gedaan om geen problemen met de warmte te krijgen. Rustig aan? Dan wel uitgezonderd de afdaling van de Kühtai, waar ik zo gek was een nieuw persoonlijk record te vestigen met 103 km/uur op topsnelheid.

Het laatste stuk van de Jaufenpass was nu veel mooier door het goede uitzicht op andere besneeuwde toppen en de warmte was nog niet zo extreem. Natuurlijk als laatste de Timmelsjoch, dat was opnieuw een pittige klim en deze keer onder zeer warme omstandigheden. Door echter een bidon met koud water te vullen en regelmatig m'n hoofd, nek en armen te koelen kon ik de warmte beter verdragen. Uiteindelijk kwam ik een paar minuten eerder over de finish dan twee jaar geleden en kon ik opnieuw het felbegeerde Oetztaler fietsshirt ophalen.

Terugblik op de Alpen Challenge en andere ritten.

Eerlijk gezegd was de Alpen Challenge zwaarder dan ik vooraf gedacht had. Met slechts 4000 hoogtemeters over 220 km zag ik deze rit als een ideale trainingsrit voor de Oetztaler Radmarathon. Vanwege het feit dat ik in de Alpen Challenge veel alleen heb gereden met forse tegenwind heb ik meer afgezien en harder moeten werken dan bij de Oetztaler Radmarathon. Tijdens de Oetztaler Radmarathon zit je de eerste 30 km in een grote groep en ook tijdens de Brenner klim was het veel makkelijker de bescherming van de groep op te zoeken. Verder was het ook nog eens prachtig weer tijdens de 2007 editie. Samen met Maratona dles Dolomites blijft de Oetztaler Radmarathon mijn favoriete tocht. Wel zou ik de Alpen Challenge nog een keertje willen rijden, bijvoorbeeld als training voor de Oetztaler. Als het dan opnieuw slecht weer is, zou het zomaar kunnen zijn dat ik dan ook voor de 120 km Classic kies. Dan moet je toch nog 3000 hoogtemeters overwinnen, maar heb je minder lange "vlakke" stukken die je dan ook nog eens in grotere groepen kunt rijden. In ieder geval was de organisatie van grote klasse. Goede verzorging en enthousiaste vrijwilligers. En dat ik een voorwiel kon lenen was uniek. Dat hoef je niet te proberen bij andere tochten. De wegen zijn niet afgezet, maar dat lijkt me ook iets teveel van het goede gezien het deelnemersaantal van maximaal 1000 en een afstand van 220 km. Wel staan er vrijwilligers (soms politie) bij onoverzichtelijke bochten en kruispunten. En als je jezelf voor één april aanmeldt ben je slechts 44 euro kwijt voor een mooie rit, goede verzorging en een fietsshirt. Bijbehorende fietsbroeken heb ik niet gezien, maar fietsshirts van voorgaande jaren zijn te koop voor 30 euro. Onderdak kun je goed vinden in omliggende plaatsen en ik heb ook nog genoeg vrije kamers aangeboden gezien mocht je niets geregeld hebben.

Hieronder een overzicht van de in 2007 gereden cyclosportieve tochten:

Eddy Merckx	165 km	3100 hm	27.6 km/uur
Maratona dles Dolomites	138 km	4200 hm	21.2 km/uur
La Marmotte	176 km	5000 hm	19.8 km/uur
Alpen Challenge	220 km	4000 hm	23.2 km/uur
Oetztaler Radmarathon	238 km	5500 hm	23.4 km/uur

Groetjes,

André