

Ich habe einen Traum

I have a dream

Ho un sogno

Ik heb een droom

Öztaler Radmarathon
28 Augustus 2005
André Volkers



Het ontstaan van de droom

Zaterdag 12 februari 2005... ..Ik zat samen met m'n vriendin Jacqueline over de plannen voor de zomer van 2005 te praten en de eventuele vakantiebestemmingen door te nemen. Het was al snel duidelijk dat dit Tirol in Oostenrijk ging worden. Dit is haar favoriete omgeving en ik ga ook graag naar de Alpen vanwege de natuur, bergen, watervallen, etc.....

Nu ben ik sinds enige tijd getroffen door het fietsvirus, welke ik heb opgelopen half mei 2003 dankzij collega Ed met zijn jaarlijkse GE Plastics Toertocht. Hij haalde me over om mee te fietsen en daarvoor heb ik toen een racefiets geleend in de plaatselijke fietswinkel. Dat beviel goed en na afloop heb ik die fiets gekocht en sindsdien kun je me regelmatig op mn Wilier vinden.

Dit gezegd te hebben is het logisch dat ik toch wel nieuwsgierig was of er een leuke fietstocht in de zomer in Oostenrijk georganiseerd werd. Na even zoeken op I nternet had ik het gevonden: de "Öztaler Radmarathon", zo'n 238 km over 4 bergtoppen op zondag 28 augustus 2005. Dit is natuurlijk geen rit die je ongetraind moet gaan doen.

Gelukkig had ik al enige fietservaring bij "RTC De Molenrijders" waar ik sinds zomer 2003 lid van ben. Ook ben ik in 2004 met een groep van Wouw naar Santiago de Compostela gefietst (2267 km in 12 dagen) en heb ik deelgenomen aan "La Marmotte" in Frankrijk. Vooral van "La Marmotte" (175 km, 4 Alpenklimmetjes) heb ik geleerd dat naast een goede conditie ook het eten en drinken (tijdens zware inspanningen) onderweg belangrijk is. Overigens had ik dat toen nog niet goed onder controle en dus werd het voornamelijk uitrijden op karakter.

Al met al was ik in de ban van de Öztaler Radmarathon, echter deze bleek al helemaal vol te zitten met 3500 deelnemers. Wel werd de mogelijkheid geboden in te schrijven voor de verloting van vrijgekomen/extra startplaatsen. Een maand later op 16 maart kreeg ik een e-mail dat ik mee kon

doen mits ik voor 1 april het verschuldigde inschrijfgeld van 58 euro betaalde. Na dit geregeld te hebben kreeg ik startnummer 3675 en mocht ik zowaar aan de start verschijnen!

De voorbereiding

Helaas blonk het voorjaar van 2005 niet uit wat betreft het weer en zat ik op amper 3000 km terwijl het ineens tochal 1 juli was. Wel was ik niet al te ongerust over m'n vormwant ik kon mezelf vrij goed handhaven bij toertochten in de Ardennen met enkele fietsmaten vol ambitieuze Marmotte plannen. Toch was het tijd geworden voor drastische maatregelen en serieuze trainingssessies. M'n gewicht had ik al een redelijke tijd onder controle en met ruim 5 kg minder dan vorig jaar was ik wel tevreden. Al heb ik met mijn lengte van 190 cm en 88 kg natuurlijk niet echt een ideaal klimmersfiguur. Zo gezegd zo gedaan... ..Het rondje "Zeelandbrug" (125 km en altijd genoeg wind) heb ik regelmatig gedaan en m'n gemiddelde steeg gestaag van 31 naar 34 km/uur. Met dat gemiddelde steeg ook m'n zelfvertrouwen dat ik een kans zou hebben de Ötz taler Radmarathon uit te rijden. Na 2400 trainingskilometers in juli/augustus werd er op zondag 14 augustus koers gezet naar Oostenrijk. Daar zou ik dan nog twee weken hebben om wat te acclimatiseren en verder te trainen.

Om m'n doelstelling "het uitrijden van de Ötz taler Radmarathon" te bewerkstelligen moesten er nog enkele kritische punten bekeken worden. Zo zijn er de tijdslimieten. Na de geplande start om 6:30 moet je om 10:00 uur Kematen voorbij zijn, anders is de tocht al voorbij voordat je goed en wel aan het fietsen bent. Als voorbereiding moest ik toch wel weten hoe snel ik daar kon zijn. Op woensdag 17 augustus dan maar eens de fietskleren aan en onder een mooi zonnetje wat trainen en verkennen. Fris aangekomen bij Ötz kon ik in 90 minuten de klim naar Kühtai voltooiën. Van een eerder bezoek in de voorjaarsvakantie aan Oostenrijk wist ik dat ik in ruim een half uur kon afdalen naar Kematen en in de uitslag van de Öztaler Radmarathon 2004 zag ik dat de 31 km van Sölden (startpunt) naar Ötz ongeveer 45 minuten kost. Aangezien ik waarschijnlijk niet op de voorste startrij zou staan ging ik ervan uit dat ik rond half tien toch wel in Kematen zou kunnen zijn. M'n zelfvertrouwen groeide en het was nu interessant om te kijken hoe m'n conditie er echt voor stond. Dus vanuit Ötz naar Sölden gereden en daar de klim naar de Rettenbachgletscher gefietst. Dit ging verbazend langzaam en viel niet mee onder de brandende zon en later bleek ook het stijgingspercentage van continue 13% met uitschieters naar 15% een rol te spelen. Na anderhalf uur boven aangekomen te zijn op 2800 meter kort van het uitzicht en de sneeuw genoten en daarna weer naar beneden. Ik had nog wat tijd over en besloot de Timmelsjoch nog op te fietsen om de afdaling terug naar Sölden te verkennen. Deze kant van de Timmelsjoch is niet overdreven zwaar, maar de kilometers gingen toch in de benen zitten. Ik was blij de top (en grens met Italië) na 100 minuutjes bereikt te hebben zonder te moeten stoppen. Daarna natuurlijk omgedraaid om de afdaling te verkennen en via Sölden en Ötz terug naar het appartement in Barwies (Mieming) gefietst. Overigens deed ik er toch een uur over om van Sölden naar Ötz te komen, de benen waren niet fris meer en er stond een flinke tegenwind. Ook had ik nog een aanvaring met een illegaal afslaande auto waarbij ik m'n knie en elleboog blesseerde, maar gelukkig de fiets heel kon houden... In ieder geval zou dit traject in de vroege ochtend van zondag 28 augustus met een grote groep heel anders zijn. Ondanks dat vervelende ongevalletje toch een leuke training gehad vandaag, in totaal zo'n 215 km en 5000 hoogtemeters en daarbij 10:25 uur op de fiets gezeten. Die 238 km zou toch wel binnen de 12 uur inclusief pauzes volbracht moeten kunnen worden. Ook dacht ik de overige tijdslimieten (St. Leonard om 15:30 uur, Timmelsjoch om 19:30 uur) wel te kunnen halen.

Later tijdens de vakantie nog wat gefietst om de benen actief te houden en aan de hoogte te wennen. De laatste rit was op donderdag 25 augustus, naar een gehuurd appartement in Huben, vlakbij Sölden. Bij elkaar had ik toch nog 600 km in Oostenrijk bij elkaar gefietst en zat ik dus mooi op 6000 km sinds 1 januari 2005. Helaas kwam de knieblesure bij elke fietstocht terug, maar ik kon wel kracht zetten en blijven fietsen. Vervelend, maar daar liet ik me niet door weerhouden. De weersvoorspellingen voor zondag waren redelijk gunstig: droog en in Italië een beetje zon met tegen de 30 graden. Gezien de vele wateroverlast van de afgelopen weken zag het er niet slecht uit.

Zaterdag 27 augustus 2005... ..De spanning stijgt en we gaan naar Sölden om m'n startnummer op te halen. Prachtige sfeer en een gezellige drukte. Voor zondag werd er mooi weer, beetje bewolkt en kans op een bui voorspeld. Toen 's middags m'n fiets nagekeken, gepoetst en draaiende delen van teflon/olie voorzien. Alvast de fiets op de auto gezet zodat we morgenochtend direct weg kunnen rijden. Tegen de avond begon het helaas te regenen... Rond 18:00 uur bord pasta gegeten en later om 20:30 nog wat brood met jam naar binnen gewerkt. Ongeveer een uurtje later lag ik in bed en ik viel redelijk gemakkelijk in slaap dankzij een laatste sportmassage voor de grote dag.

De grote dag

Zondag 28 augustus 2005... ..Om 4:00 uur opgestaan, even buiten gekeken (wat zachte regen) en een flink ontbijt (brood met jam) genuttigd. Daarna kleren aan, spullen gepakt en iets na 5:00 uur op weg naar Sölden. Gebruik gemaakt van de allereerste parkeergelegenheid liepen we om 5:30 naar de start toe en gelukkig was het inmiddels droog geworden. Rond dit tijdstip is er nog genoeg plaats om redelijk voorin te gaan staan, maar met mijn ambities wilde ik ook niet op de allereerste startrij tussen de grote goden beginnen. Overigens is de startvolgorde niet afhankelijk van je startnummer. Ik ben zo'n 50 meter achter de startstreep gaan staan want daar kon ik mooi m'n fiets nog tegen een dranghek kwijt en wat met m'n vriendin kletsen tot aan de start. Ze had nog wat eten meegenomen, maar ik had vanzelfsprekend wat last van gezonde spanning en dus heb ik maar niet geprobeerd nog wat te eten. Het werd steeds drukker en tegen 6:30 werd er omgeroepen dat de start wat later zou zijn. Ook werden de gevaarlijke punten genoemd (vluchtheuvels, wegherstelwerkzaamheden, etc...). Ook had ik de warme jas en broek uitgedaan en in fietstenu met regenjasje en zonnebril tegen opspattend water/zand stond ik klaar voor de start.

Zondag 28 augustus 2005 rond 6:40... Het startschot klinkt, de massa begint te bewegen en rustig werd er over de eerste tijdmat gereden. De eerste 10 minuten werd de snelheid rustig gehouden door de organisatie en dan zijn de kopmannen weg. Ik kon net als iedereen redelijk wegduiken in de grote groep en in 41 minuten werden de eerste 31 km naar Ötz afgelegd. Na 10 km reden we al de regen in, dus dat was oppassen met wat haarspeldbochten en opduikende vluchtheuvels. In deze weersomstandigheden is het nog flink schemerig. Overigens staan op dit stuk brandweerauto's met zwaailichten bij de rotondes en elke vluchtheuvel is voorzien van een fluitende politieagent. Natuurlijk goed uitkijken, maar de organisatie doet er alles aan om het zo veilig mogelijk te maken. Zo zijn tijdens de hele tocht de belangrijkste wegen afgesloten voor het overig verkeer.

Bij Ötz rechtsaf over de tijdmat de Kühtai op. Nog voor het echte klimwerk even stoppen om regenjasje af te doen en dan omhoog. Natuurlijk werd ik als zware Hollander veel ingehaald door die lichte Italianen, maar het ging best wel lekker. Natuurlijk regelmatig drinken, eten en een sanitaire stop. Verder niet teveel aandacht besteden aan m'n linker knie, want die begon weer wat pijnlijk te worden. Zolang ik maar bleef trappen was er mee te leven. Zeer verrassend was ik al na 84 minuten

boven en daar een sms'je gestuurd naar Jacqueline, de bidons gevuld, banaantje gegeten en snel de drukte uit en de afdaling in. Nog wel even gestopt om regenjasje aan te doen en toen ging het volgas naar beneden. Alhoewel... Normaal gesproken is dit een mooie snelle afdaling, maar dat volgas moest toch iets rustiger want nu kwam de regen met bakken naar beneden en voordat ik halverwege was waren m'n voeten doornat en koud. Die werden niet meer droog de rest van de rit. Misschien wel goed voor m'n knie, die verkoelende regen. Verder hield ik m'n knie bij het afdalen zoveel mogelijk gestrekt, want dat gaf de minste problemen als ik weer moest gaan trappen. Netjes rond 9:15 (ruim binnen de limiet van 10:00 uur) in Kematen en daar kon ik met enige moeite aansluiten bij een snelle groep die voor me reed. Zo ging het volgas in de regen naar en door Innsbruck richting de Brenner.



Die Brenner is een verhaal apart... Als je ook hier niet al te kinderachtig bent en in een snel groepje kop-over-kop blijft doorgaan, rijd je zonder problemen met een gemiddelde van tegen de 30 km/uur naar boven. Soms even terug naar 20 km/uur, maar ook veel rond de 30-35 km/uur en alleen het laatste stukje is even serieus klimmen. Bij het passeren van Matrei om 10:20 een update -sms-je gestuurd en hier zat ik al 1:15 voor op het langzaamste schema. Rond 11:00 uur was ik op de Brenner en lag ik inmiddels zelfs al meer dan anderhalfuur voor op dat langzaamste schema. Behalve de kou voelde alles goed aan en wist ik dat ik de rit ging uitrijden! Ook de knie hield zich redelijk. Natuurlijk even gestopt om de bidons bij te vullen al was het wel even zoeken naar water, want er werd zoveel eten en drinken aangeboden dat simpel water niet eens opviel. Daarna over een mooie brede weg afgedaald naar Sterzing.

In Sterzing werden we de richting (2 keer rechts) gewezen door de plaatselijke stoere Italiaanse politie en ineens begint dan de klim van de Jaufenpas. Hier schrok ik behoorlijk van de toestand van mijn ketting. Ik begon aan de klim en daar kwam toch een gekraak van de ketting en tandwieltjes. Door alle regen was de ketting helemaal zonder smering komen te zitten. Enigszins bang dat er iets kapot zou gaan ben ik even gestopt, maar daarna toch maar doorgereden, wat moet je anders? Stom dat ik niets had meegenomen om de ketting te smeren. Van enig soepel draaien van de pedalen was dan ook geen sprake meer. Alsof ik het al niet zwaar genoeg zou krijgen werd me deze handicap ook nog opgelegd. Maar verder een erg mooie omgeving en lekker klimmen. Gelukkig in bewolkt, maar droog weer en hier was af en toe een vlaag warmere wind te voelen. In het begin werd ik nog wel wat ingehaald, maar niet meer zo snel als op de Kühtal. Naarmate de klim vorderde werd het ook wat kouder en dicht bij de top had ik kippevel, maar dat kan ook van de emoties zijn, want het is echt schitterend dat er zoveel publiek langs de route staat. Overal wordt je toegejuicht en aangemoedigd, zelfs in de regen in Innsbruck. Schitterend gewoon. Na minder dan anderhalf uur klimmen was ik boven (15 km/uur gemiddeld) en kon het jasje aan voor de afdaling. Na een paar kilometer is er eerst nog een stop om de bidons te vullen en iets te eten en dan verder naar beneden. Gelukkig was het ook hier droog en niet al te koud, want de afdaling op zich moet toch wel voorzichtig gebeuren. Het is een smalle kronkelende weg met weinig overzicht. Echt scherpe bochten worden wel aangegeven, maar toch moet je hier niet overmoedig zijn. Ineens rijd je dan St. Leonard binnen en na twee keer scherp rechts begint de klim naar de Timmelsjoch. Natuurlijk even

een sanitaire stop, het jasje weer uit en een sms-je versturen en dan op het gemak naar boven. Het eerste stuk is lekker te fietsen, nog niet steil en redelijk wat publiek. Na een paar kilometer vals plat rijd je over de tijdmeting en dan kun je er eens goed voor gaan zitten. Eigenlijk is het hier heel lekker fietsen en ik heb mezelf in moeten houden om niet alles te geven op dit punt. Later zou het toch wel eens zwaarder kunnen zijn en daar wilde ik ook op de fiets kunnen blijven zitten. Zachtjes aan wordt het steiler en dan kom je bij de eerste stop op de Timmelsjoch, bij Schönau (hoogte 1500 meter). Ook hier weer de bidons gevuld en dan begint het echte werk... Al snel komen er enkele "Galibier" herinneringen boven. Maar het gaat lekker en ik maak me niet al te veel zorgen. Opeens is daar de tweede stop (Seeberalm, hoogte 2000 meter) en komt de top in zicht. Tenminste dat dacht/hoopte ik. Echter nu kwam de overtreffende trap van de Galibier, continue 10-15 % stijging en steeds één bocht verder kijken. Stil werd er voortgezwoegd en daar is dan na een tijdje de verlossende tunnel. Koud en nat, maar goed verlicht en dan nog een kilometer vals plat naar de top op 2509 meter. Uiteindelijk om 16:15 boven na minder dan 2,5 uur klimmen. De ketting heeft het gehouden en de finish is in zicht. Natuurlijk eerst even de tijd genomen om jasje aan te doen een sms-je te sturen dat ik eraan kwam. Dat sms-en ging hier echter niet en na enkele pogingen besloot ik dat later in de afdaling nogmaals te proberen. In ieder geval zou ik ruim voor 17:00 uur moeten kunnen finishen. Dat dacht ik, maar de afdaling was levensgevaarlijk vanwege de "laaghangende" wolken en het was extreem mistig. Bochten waren pas zichtbaar als je er al bijna voorbij was en als je dan weet dat je de afdaling normaal gesproken vlot kunt doen is dat toch heel jammer. Afijn, voorzichtig afgedaald totdat er nog wat geklommen moest worden naar de tolpoortjes. Daar aangekomen kon ik wel een sms-je wegsturen en dan voorzichtig verder dalen. Al gauw kwam ik onder de wolken uit en toen kon er nog even flink gas gegeven worden. Vanwege een krakende ketting en licht vermoeide benen heb ik niet al te hard gereden op de vlakke en licht klimmende stukken in de afdaling. Ik was toch al mooi op weg naar de finish in een hele mooie tijd waar ik uiterst tevreden over mag zijn. Nog even in Sölden op de pedalen staan als cadeautje voor de juichende menigte en toen over de laatste tijdmeting, net voor 17:00 uur. Heel netjes gefinisht in 10:18:34.80, met een gemiddelde van 23.1 km/uur! Ondanks de matige weersomstandigheden heb ik enorm genoten van deze dag. Hoe geweldig moet het dan wel niet zijn als je met mooi weer deze tocht kunt fietsen?

Na de felicitaties kreeg ik natuurlijk de vraag of ik weer mee ga doen een volgende keer. Redelijke kans daarop, want het is een goed georganiseerde en schitterende tocht. Maar dan misschien fanatiek met kortere/mindere stops om onder de 10 uur terug te zijn, of juist heerlijk rustig genieten van de natuur, sfeer, eten en drinken onderweg en pas na een uurtje of 12 te finishen. Maar ook de Dolomieten Marathon staat nog op m'n verlanglijstje en verder wil ik nog wel eens terug naar "La Marmotte" om m'n tijd te verbeteren en misschien wel goud te halen. Afijn, we zien nog wel... In ieder geval nog plannen en dromen genoeg!

Groetjes,

André