



4 dwazen op de Ventoux

Na veel voorbereidingen vertrok team Altijd Blijven Trappen (fietsers Wilco, Maarten, Bert en Gerco en ondersteuning Joost) op 7 juni dan eindelijk naar Frankrijk om de reus van de Ventoux te bedwingen. Vier fietsen achterin het busje (dank Stern verhuur voor jullie bijdrage) en voldoende Snelle Jelle's, muesli-repen en sportdrank om een half peloton te voorzien. De Drôme bleek een populaire bestemming voor dit weekeinde, gezien de 3 uren die we rondom Lyon in de file gestaan hebben. Maar om 22.30 uur konden we dan toch onze intrek nemen in ons basecamp voor de komende dagen (Gite La Terrasse in Malaucène, aanrader!). Aangezien de tour in bed gewonnen schijnt te worden, werden snel de bedden verdeeld, waarna iedereen op één oor kon.

Zaterdag 8 juni moest er natuurlijk een opwarm rondje gemaakt worden, waarin Wilco en Bert voor het eerst konden ervaren hoe het is om in de bergen te fietsen. Omdat de fietsen toch nog achterin de bus stonden, zijn we naar Ville sur Auzon gereden om vanaf daar een super mooi rondje van 50 kilometer via de Gorge de la Nesque te fietsen. Nog geen Ventoux percentages, maar genoeg om de benen te laten weten dat ze niet meer in de polder waren. De temperatuur tikte de 30 graden aan en zeker voor Wilco bleek dat een factor van belang. Hij kan daar slecht tegen. Moesten we daarom blij zijn met het mindere weer dat voor de komende dagen voorspeld werd of toch niet? In de bergen fietsen met regen en onweer is ook niet echt een pretje. Joost maakte gelijktijd een wandeltocht in de omgeving en vrijwel gelijk kwamen we terug in het dorpje, waar we natuurlijk op een charmant Frans terras van een welverdiend drankje genoten hebben. Daarna nog even het zwembad in, de koolhydraten aanvullen met een zelf bereide risotto en weer op tijd naar bed.



Uitzicht vanaf Gorge de La Nesque op de Ventoux

Zondag 9 juni stond in het teken van de voorbereiding. Eerst met de auto de klim vanaf Malaucène verkend. Het werd wel wat stil toen duidelijk werd hoe 12% stijging er in werkelijkheid uitziet. Dat is toch andere koek dan de Amerongse berg. Boven op de Ventoux was het koud en stond er een stevige wind. We zijn dus niet te lang blijven hangen. Afgedaald naar Bedoin, waarbij natuurlijk vooral het maanlandschap erg indrukwekkend is.

Na de lunch tijd om onze startnummers op te halen in Entrechaux, een dorpje een paar kilometer van ons basecamp. Natuurlijk deden we dat op de fiets, waarbij de gelegenheid natuurlijk aangegrepen werd om nog even een



Deze beklimming was makkelijk. Wel koud op de top.



De vanzelfsprekende pasta maaltijd.

Maandag 10 juni - D-day. Om 5.30 uur ging de wekker. Nou ja, die van Bert niet want die stond een uurtje later. We hebben hem toch maar wakker gemaakt, zodat hij met Maarten en Gerco om 7.00 klaar kon staan voor de eerste beklimming vanaf Malaucène. Op fietsafstand, dus lekker even de benen warm draaien. Bij de start troffen we natuurlijk veel andere deelnemers. Best gezellig, maar er was toch ook wel wat spanning voelbaar. Bijzonder om te zien dat mensen op het laatste moment nog van alles willen of moeten regelen, maar onze voorbereidingen waren blijkbaar goed, want we stonden er rustig bij. Aangezien we in Frankrijk zijn, is de start 10 minuten te laat, waardoor onze tijdsplanning al een beetje onzeker wordt. Niet over nadenken, eerst maar eens omhoog fietsen. Al snel kiest iedereen zijn eigen tempo, we zien elkaar boven wel weer. Uiteindelijk komen Gerco en Maarten kort na elkaar en ruim voor 9.00 op de top aan. Bert heeft zich onderweg wel een paar keer afgevraagd waar hij aan begonnen was, maar ook hij komt na 2 uur (super prestatie voor de eerste bergrit) boven. Er is niet veel wind, maar toch is het nog koud op de top, dus direct de windjacks aan. Dan snel wat eten en de bidons bijvullen en afdalen naar Sault, waar om 10.00 uur Wilco staat te wachten voor zijn start. We moeten flink ons best doen, maar om 9.59 uur arriveren we bij de start. Ze stellen de start een paar minuten uit zodat we nog snel even een sanitaire stop kunnen maken en de voorraad powerbars kunnen aanvullen.

Enkele minuten over 10 gaan we als compleet team van start voor de meest bijzondere beklimming van de dag. Naast Wilco zijn er verschillende andere MS patiënten die deze beklimming doen. Naast altijd blijven trappen hebben we onderweg met sommige van deze mensen of hun teamleden een praatje gemaakt. Stuk voor stuk indrukwekkende verhalen. We hebben afgesproken dat Wilco zich alleen op het fietsen richt. De anderen zorgen dat hij voldoende eten en drinken heeft en dat hij indien nodig op een veilige plek kan stoppen en weer op kan stappen.

klein 'benen-los-fiets-rondje' te maken van 25 kilometer. Een paar pittige klimmetjes, waarbij iedereen zich snel realiseerde dat deze in het niet vielen bij de uitdaging die ons de volgende dag te wachten stond. Het was drukkend warm, maar de voorspelde regen en onweer bleven uit. En ook de voorspellingen voor morgen leken iets beter te worden. De avond voor zo'n fietstocht eet je natuurlijk pasta carbonara, al is het maar voor het psychologisch effect. Daarna alvast alle spullen klaargelegd, de banden opgepompt en nog 1x het logistieke plan doorgesproken.



Dat is één!

Ze stellen de start een paar minuten uit



Dat is waar het om ging!

Het deel tot Chalet Reynard gaat zonder te stoppen en heel voorspoedig. Maarten moet zelfs zijn best doen om de rest weer in te halen na een kleine sanitaire stop. Nog maar 6 steile kilometers te gaan en we besluiten zo lang als het goed gaat door te blijven fietsen. Gerco en Maarten vullen alle bidons bij de verzorgingspost en leveren die af bij de anderen. We zitten nu in het maanlandschap en hier is het duidelijk steiler. Enkele bochten verder stoppen we om Wilco's benen even wat rust te geven. Mooi om te zien dat zodra we langs de kant staan of zitten er mensen van de organisatie of andere teambegeleiders stoppen om te vragen of we hulp nodig hebben. Gelukkig niet, alleen even op adem komen. Tot de top maken we nog 2 korte stops, maar dan na 3 uur fietsen staat ons team boven. Een mooi, maar ook wel emotioneel moment. Ook nu weer direct de jasjes aan en snel wat eten en drinken. En natuurlijk de 'topfoto' als bewijs.

Nu scheiden onze wegen. Bert en Wilco dalen af naar Malaucène en mogen van hun welverdiende rust gaan genieten. Maarten en Gerco gaan naar Bedoin om vanaf daar hun 3e beklimming te starten. Rond 14.00 uur gaan we van start. Omdat de meeste andere malloten deze beklimming niet als laatste doen, voelt het alsof we vrijwel alleen aan het fietsen zijn. Tot aan het beruchte bos gaat het nog ok, maar dan gaan de kilometers en hoogtemeters echt tellen. Het lukt nog wel om de snelheid tussen de 8-9 kilometer te houden, maar bij Gerco ligt kramp op de loer. Zonder stoppen boven komen zit er deze keer niet in; bij het uitklikken uit het pedaal bij de bevoorradingspost schiet de kramp er helemaal in. Veel drinken, extra magnesium, wat rekken en dan toch weer op de fiets. Rustig blijven trappen tot Reynard en daar weer even stoppen bij de bevoorrading. Op de grap over een sportmasseur komt als antwoord dat die daar echt aanwezig is. Van die gelegenheid maakt Gerco graag gebruik om de kramp uit zijn benen te masseren. Dan de laatste 6 km's. Iets minder steil dan in het bos en gelukkig weer wat meer fietsers en lopers om ons heen. Gedeelde smart is immers halve smart. Iets over half 5 staan we voor de derde keer die dag op de top. Missie geslaagd! De beloning volgt in de schitterende afdaling terug naar Malaucène. Daar even uitrusten, douchen en dan de dag nog eens herbeleven tijdens de welverdiende pizza's.



En dat is 3x. Malloten van de Ventoux

Of het nu 1x, 2x of 3x is, iedereen die deze berg beklimt is een beetje een malloot. De malloten van team Altijd Blijven Trappen zijn ondertussen weer onderweg naar Nederland. We kunnen niet anders dan tevreden terug kijken op onze prestaties. En misschien wel het belangrijkste is dat we hiermee een heel mooi bedrag opgehaald hebben in de strijd tegen MS. Dus, dank jullie wel allemaal voor jullie bijdrage. Wie weet tot een volgende keer!