

1e etappe 3 juli proloog Utrecht 44 kilometer

Na een lunch en groupe de proloog gereden door een stervensdrukke stad van Utrecht. Echt leuk was het niet. De eerste valpartij was dan ook al snel een feit. Los lopende hondjes, buschauffeurs die van geen wijken wilde weten en er een sport van maken om wielrenners te irriteren. Van dichtbij hard claxonneren zodat je bijna een hartverlamming kreeg hadden ze ook schik in, de schoffen... Nu terug in het hotel. Ontspannen op de kamer na een heerlijke koude douche. De tour is begonnen en we kunnen de eerste kilometers naar Parijs afstrepen! Onderweg ook de profs van Movistar die aan het trainen waren tegengekomen. Prima maaltijd in de avond, 21:00 uur op kamer, 22:00 uur licht uit. Helaas zonder airco dus het gevoel dat je in een frituurpan slaapt met een drijfnatte rug.



2e etappe 4 juli Utrecht - Neeltje Jans 184 kilometer

De 2e etappe van de Tour de France van 2015 voerde ons van Utrecht via Montfoort, Oudewater, Gouda en Rotterdam naar het kunstmatige eiland Neeltje Jans in Zeeland. Geen heuveltje te vinden, dus zo vlak als een biljartlaken, maar wellicht wel de enige echte Dutch Mountains: wind...

Gisteravond op de meeting is besloten vanwege de hitte om te vertrekken om 06:30 uur vanuit hotel Contact der Continenten, onze slaaplocatie. Exact 06:30 uur want 'de tour wacht op niemand' en zo gingen we ook van start. Het gekozen tempo van de hele groep 35 km per uur zou niet mijn keuze geweest zijn om hiermee te starten zonder warm rijden. Maar ja, iedereen volgt dus ik ook maar... Na 40 km pauze zijn drie groepen gevormd, groep 1 snel 36+, groep 2 midden 34+ en groep 3 de langzame 32 km. Ik heb volgens mijn plan gekozen voor de langzame groep en dat ging prima. Niks forceren, sparen voor de zware bergen die nog gaan komen. Niet voor iedereen ging het lekker helaas dus heb ik nog een tijdje op de Brouwersdam iemand geduwd die problemen had. Na binnenkomst was er nog een probleempje: de bus zat vast in het zand en moest los getrokken worden. Na 184 km wil je eigenlijk gelijk door reizen naar Antwerpen en douchen en herstellen op bed. Helaas was het twee uur zitten in een kibbeling restaurant. Dit soort dagen door Utrecht en Rotterdam die horen erbij. Veel stoplichten, oponthoud en heel langzaam fietsen op punten als de Coolsingel maar dat wordt elke dag minder net als de afstand naar Parijs.



3e etappe 5 juli Anvers - Huy 166 kilometer

Half acht zijn we weggereden, iets minder warm weer en ook weer een andere groep. Tot de pauze heb ik met een iets snellere groep gereden, ging prima. We hadden vier cols van de vierde categorie en de muur van Huy (maximaal stijgingspercentage van 19 procent). Onderweg verschillende gaatjes dicht gereden. Was goed te doen, goed overleg in de groep over de kop pakken en netjes mijn deel gedaan.

De pauze was uitstekend met lekker warm eten. In principe laat je alles qua tellen van calorieën los en eet je omdat je in de tour zoveel verbruikt en nodig hebt. We hebben in een prima hotel geslapen ook in Antwerpen. Eten gaat buiten het fietsen om minder goed. Is nu al een gevecht om bij het ontbijt één en ander naar binnen te krijgen maar het lukt me net twee boterhammen en wat yoghurt te eten. Tot zover geen pijntjes, beetje last van de buik maar dat resulteert niet in problemen. De eerste finish van deze tour was op de muur van Huy. Gemene klim maar hij ging uitstekend. Het dalen met continu in de remmen knijpen was veel lastiger eigenlijk. Nu anderhalf uur in de bus. De flow begint goed te komen evenals het groeien van de vorm.



4e etappe 6 juli Seraing - Cambrai 233 kilometer

Hier was die dan, de beruchte kasseien etappe van 221 kilometer met de zeven kasseistroken, samen goed voor zo'n 13,3 km. Het was een etappe die we begonnen in de hele groep met hoog tempo. Half acht weg gereden en na twee uur hadden we dus al 65 kilometer erop zitten. De eerste 120 kilometer is redelijk vlak maar daarna begint het te glooien en komen in de 30 laatste kilometers alle kasseien. Dat maakt die rit heel lastig. Ik verloor bij de eerste strook gelijk mijn bidon, waar ik aan het einde achter kwam dus kon de strook nóg een keer doen! Woest erover heen gereden. Het advies is sowieso hard eroverheen dus vol in de 30 kilometer per uur steeds erover. Uiteindelijk rijd je bijna allemaal lek. Dit soort rare fratsen over kasseien fietsen die zo schuin liggen is natuurlijk waanzin. Dit heeft voor mij niets met wielrennen te maken. Maar goed je doet het maar. Totaal vier lekke banden, uiteraard zat ik daar ook bij, maar het was droog, had dus nog slechter gekund. Verder prima gereden, ik had nog energie over en we hebben de kop gerouleerd. Weer nieuwe mensen in de groep die zich eerder wat overschat hebben. Mijn plan van rustig starten betaalt zich nu al uit al is het niet altijd gemakkelijk, ik ben van nature een hardrijder en wil graag mee voorin. Maar plan is plan, rustige groep pakken en doseren. Bergen komen immers nog.

Vandaag bleek in andere groepen ook in meerdere gevallen hoe egoïstisch wielrenners zijn. Lek, jammer dan niemand wacht. Wij zijn met lek en pauze 11 uur onderweg geweest en kwamen om 18:30 uur binnen, de laatste kwamen echter om 22:00 uur binnen gewoon alleen gelaten, lege gps en verwaald, heel vervelend. Daar laat de organisatie ook wel wat steekjes vallen richting bepaalde mensen. Onze groep doet dit niet ben ik van overtuigd, meer sociale rijders. 22:15 uur op de kamer, 23:00 uur slapen en 6 uur eruit voor weer ruim 190 kilometers. Je weet nooit hoeveel kilometer je per dag gaat rijden omdat wij altijd wel 10 of 25 kilometer per dag meer rijden om van het hotel op de route te komen. Het kunnen er dus morgen zo maar weer 200 worden. Maar dat is de Tour, kilometers maken.

Eten gaat steeds slechter, nul honger. Maar hier zeggen ze alles en zoveel mogelijk eten en vooral calorierijk en nergens op letten. Je gaat hoe dan ook per dag veel inleveren. Ik prop inderdaad maar veel is het niet, we zien het wel. Gisteren hebben we voor het eerst kunnen profiteren van het werk van de flecheurs. Die zorgen met twee busjes voor het uitpijlen van de officiële route en zorgen er zo voor dat op alle belangrijke punten grote gele borden hangen om de juiste richting aan te geven.



5e etappe 7 juli Arras - Amiens 195 kilometer

De vraag was vandaag hoe zijn we lichamelijk uit de kasseien rit van gisteren gekomen. Pijntjes en moe of... fit. Ik was fit, niet iedereen dus wat meer kopwerk gedaan. De groep raakt steeds beter op elkaar ingespeeld. Al blijft het moeilijk af en toe om die gashendel niet even open te gooien en te knallen. Of toch even een keer met de snelle groep mee. Maar plan is plan, doseren. De Pyreneeën komen eraan. Misschien dat ik dan een paar keer wissel van groep, ik wil deze groep ook niet in de steek laten maar vrees dat ze wel eens ruim onder de 30 kunnen gaan rijden. Ik zie het wel. Het was vandaag in ieder geval een rit door een glooiend landschap overal wel wat vals plat.

Het grappige als je de tour rijdt is dat je normen anders worden. Dan bedoel ik niet alleen dat iedereen ongegeneerd boert en scheten laat (ik doe vrolijk mee) maar dat we ritten onder de 1500 hoogtemeters als herstelritten zien. In Nederland is dat natuurlijk wel anders. Vandaag goede hartslag ook, 117 dus de vorm is nog groeiende. Nu onderweg naar het hotel met de bus, een uurtje rijden. Vanavond massage en hopelijk een goede nacht weer. Op de dag weer heerlijk bonen gegeten, vanavond zal het wel weer moeizaam worden. Vanochtend met moeite wat yoghurt en een chocoladebroodje naar binnen. Iedereen hanteert nu als je kunt eten op wat voor een moment eet dan. Je gaat sowieso inleveren. Ik doe het ook maar, echter wel enige twijfel. Ik heb het idee dat ik niet inlever maar aankom. Mijn strakke buik gaat steeds strakker naar voren staan. Nou ja, ik zie het na de tour wel. Ik wil geen risico lopen dat ik tekort kom later in de tour.

Wat voor type renners doen er mee? Bijna allemaal haantjes dus ik pas er normaal gezien prima tussen. Lekker hard rijden en elkaar eraf proberen te rijden. Echter mijn insteek is uitrijden en knie heel houden dus ik meet me niet met hun. In de eerste groep zitten de grootste haantjes. Daar rijden betekent keihard koersen niet praten (kan ook niet want ze rijden tegen de 40 kilometer per uur) lig je eraf dan ben je op jezelf aangewezen. De tweede groep rijdt nu tussen 34 en 36 per uur, daar heb ik van de week een keer een stuk mee meegereden toen ik even niet goed zat op letten. Ging prima maar ook daar geldt ga je eraf dan is het jammer. Maar ik ging er zeker niet af. Dat soort mensen haken dan bij onze groep aan. Wij rijden meestal rond de 30-32 kilometer maar sommige beginnen nu probleempjes te krijgen. Het gemiddelde daalt dus maar de ene keer is het tegen de 30 aan en met die kasseien er tussen zat ik toch op 27 kilometer per uur. Dat is toch nog heel netjes met alle bergen en stadjes die we tegenkomen waar we behoorlijk moeten inhouden.



HAANTJESGEDRAG

**ALSOF DAT GEKRAAI
COMPENSEERT
DAT ZE GEEN EIEREN
KUNNEN LEGGEN**

Loesje



6e etappe 8 juli Abbeville - Le Havre 201,5 kilometer

Vandaag starten we met drie uur rijden in de stromende regen. Een tocht langs de Normandische kust met drie cols van de vierde categorie, heel mooi. Ik heb wat foto's gemaakt al was dat een hele klus al fietsend met de wind. Een goede test voor mijn 250 euro kostende regenjack. Die glansrijk is geslaagd. In de regen rijden met windkracht vijf is gewoon klote. Iedereen rijdt nerveus en uiteraard drie lekke banden. Ik was fit en heb vaak op kop gereden en mensen terug gehaald die eraf gereden waren. Niet slim want de laatste 25 kilometer melde mijn rechterknie zich weer. Heel naïef van mij om toch te veel te geven de eerste dagen ondanks dat je al met pijn richting tour ging. Maar ja, je voelt je conditioneel elke dag sterker worden en je vergeet het... Helaas was mijn knie het niet vergeten. Nu dus niet meer overstappen naar de snelle groep later en gewoon opletten en rustig richting eerste rustdag rijden.

Ik zal nog iets vertellen over de flecheurs. Elke dag komen we ze tegen als ze de bewegwijzering ophangen voor de echte tour. Het is elke dag een race wie eerder is. Zij toeteren vaak maar vandaag waren ze ons de hele dag voor. Op zich natuurlijk prettig want dan kun je op de pijlen rijden in plaats van op de gps. De gps is niet altijd even betrouwbaar. Ik heb ook al even wat praatjes gemaakt met ze (en een originele pijl gekregen) dit werk is ook een soort van erebaantje. Ze slapen elke dag in andere hotels. Je ziet ze lunchen bij caravans en verder echt genieten.

Als we rijden zijn al veel campers zich aan installeren langs de kant van de weg. Pure wielren liefhebbers dus als ze ons zien weten ze vaak wel dat wij dezelfde route rijden. Vele klappen en juichen. Uiteraard erg leuk en motiverend voor ons. Het wordt steeds gekker en enthousiaster. Ik verwacht op de Alpe d' Huez dat vrouwen hun t-shirt omhoog trekken om ons extra aan te moedigen om goed naar boven te koersen. Maar goed we zien het wel. Vandaag zijn we met alle pech en wind en regen weer elf uur onderweg geweest. Een gemakkelijke dag liep toch anders.



7e etappe 9 juli Livarot - Fougères 194 kilometer

Een maatje uit onze groep zei tegen de organisatie dat ik zo veel kopwerk had gedaan en de groep prima door de week heensloeg. Helaas betaal ik daar nu de tol voor. De dag begon gelijk met pijn aan de knie, gestart met ingetapete knie en ibuprofen maar was een zeer pijnlijk verhaal vandaag. Als de ibuprofen hielp dan was de pijn zonder dus nog erger. Gaat overleven worden tot de rustdag. Was wel

een hele makkelijke etappe ondanks 2000 hoogtemeters kwam ik met een herstel hartslag van 109 binnen. Aan mijn conditie ligt het niet. Mooie route door kleine plaatsjes die zich helemaal uitdossen met fietsen in bomen, vlaggen en fietsen van tien meter hoog. Was goed weer, weinig wind maar vooral veel pijn. Nu naar het hotel hopelijk de knie koelen en hopen op beter morgen.

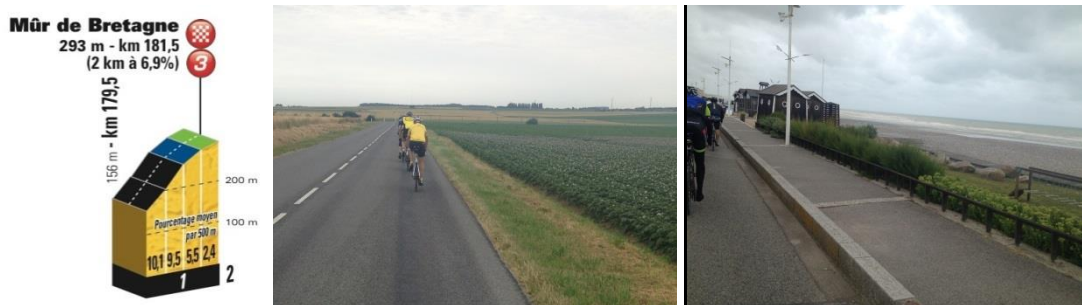
Om het niet al te negatief te maken iets over de focus die je hier ontwikkeld. Je fietst, eet en slaapt. In de bus schrijf ik de verslagen en in het hotel is het snel eten, spullen klaarleggen en in bed. Je maakt meestal net vijf, zes bij geluk zeven uur slaap maar liever zou je meer uren slaap hebben. Maar met het verplaatsen, lange ritten en wachten op eten gaat dat tot nu toe niet lukken. Ik ben ook helemaal niet met nieuws of Nederland bezig. Soms niet eens met de volgende dag. Je moet toch gaan rijden dus het maakt niet veel uit. Ook is het elke dag de vraag hoeveel kilometers wij meer rijden dan de echte tour. Prima het is niet anders.



8e etappe 10 juli Renne - Mur de Bretagne 193 kilometer

De dag opgestaan met een extra knie erbij. Mijn rechterknie zit vol vocht. De masseur had het te druk met andere zaken dan intapen ondanks dat mijn maatje het de avond ervoor gevraagd had. Zelf vroeg ik het vijf kwartier voor de start nog eens. Gelijk alle massages die ik verder had ingepland afgezegd bij hem. Geen tijd om vijf minuten iemand met een blessure in te tapen? Dan val je in de categorie paardengeslachtsdelen (netjes omschreven) bij mij. Ik ben gaan rijden met pijn wat te vergelijken is met spelden in je knie. Na 150 km en vier ibuprofen ging dat helaas over in een gevoel van breinaalden in de knie. De laatste klim van 1,3 kilometer was de muur van Bretagne. Gelukkig was de pijn net iets minder daar. Ondanks dat er twee rustdagen aan komen, morgen is slechts 28 kilometer, ben ik zeer bang voor al het berggeweld van de Pyreneeën wat nog gaat komen.

Het tweede gedeelte had ik helse pijnen en lage snelheden. Vandaag ruim 2200 hoogtemeters dat wordt alleen maar meer en meer. Ben ik bang dat ik de tour niet uitrijd? Meer dan ooit. Zoveel getraind en vooral gelaten. 11 kilo afgevallen, geen broek zit normaal meer. Mijn gezicht was ingevallen, zag er niet uit, alles voor de tour. Heel 2015 stond in het teken van de tour en al het andere op een zeer laag pitje. En dan uitvallen? Het zou moeilijk te verkroppen zijn maar als het lichaam, in dit geval de knie niet sterk genoeg is dan houdt het op. Het is fijn dat ik in de eerste week veel krediet heb opgebouwd en dat anderen waar ik voor gereden heb nu voor mij rijden. Een goed gevoel, het enige gevoel naast mijn knie wat nog goed is.



9e etappe 11 juli Vannes - Plumelec tijdrit 30,3 kilometer

De tijdrit was redelijk te doen. Een dokter heeft naar die knie gekeken en die is nog steeds dik met vocht maar zo lang ik kan rijden doe ik dat. Het was een redelijk parcours met 410 hoogtemeters en de pijn was te doen, niveau spelden in knie. Zo lang de breinaalden opgeborgen blijven gaat het. We verkassen nu naar de eerste rustdag in Lourdes, hopelijk heeft dat een helende werking :) Het is 700 kilometer dus dat wordt 10 uur in de bus zitten. Iets wat ik redelijk haat. Verwachting is dat we 20:00 uur aankomen. Eten, douchen dus uur of 23:00 op de kamer. Morgen hele dag in bed herstellen en hopelijk dat de knie het redelijk gaat doen in de Pyreneeën. Er is een renner die de tour overschat heeft en alleen in laag tempo rijdt. Als ik echt pijn heb en snelheid verlies kan ik altijd nog met hem gaan rijden. Hij rijdt vlak iets van 28 kilometer per uur en dat is net een paar kilometer rustiger dan onze groep. De tour is nog niet voorbij voor deze jongen!

Uiterlijk. De meeste rijders die hier rijden zijn zo dun wanneer ze hun sleutel vergeten zijn zo door de brievenbus naar binnen kunnen kruipen bij wijze van spreken. Ik heb ook redelijk wat kilo's verloren (11 kilo) maar die ga ik er snel weer aan eten. Broeken zitten lelijk, ingevallen wangen of ik thuis niets te eten krijg, zeer lelijk. Over lelijk gesproken. Iedereen scheert zijn benen dus voor de tour had ik tegen Anouk gezegd scheer mijn benen ook maar. Dat was niet tegen dovemans oren gezegd. Dus dat is ook gebeurd. Ik wist niet wat ik zag. Lelijk! Elke litteken zag je. Ik leek wel een kind met die gladde benen. Dat doe ik nooit meer.



Rustdag 0 kilometer

Meer dan negen uur slapen was een ongelofelijke luxe. Bij aankomst heb ik direct de grote kamer anders ingedeeld. Mijn bed aan de andere kant van de kamer gezet. Mijn maatje maakt 's nachts een brommend en blazend geluid (vergelijkbaar met een kapotte wasmachine) en ik wilde een goede nacht maken. Na 11 uur in de bus naar Lourdes wil ik lekker slapen. De meeste van de renners gingen nog eten maar ik had bij elke stop bij benzine stations al gegeten zodat ik geen extra twee uur kwijt was aan wachten op eten en direct naar bed kon. Geweldige zet.

Vandaag ontbeten en terug naar bed tot de lunch, daar lasagne, drie pannenkoeken en een wafel met ijs op. Goede bodem dus. Onderweg kwamen we Thomas Dekker nog tegen, de ex wielrenner die graag met ons op de foto wilde :) Vooruit dan maar...Vandaag ook een pakketje ontvangen van mijn lief. Geweldig een krantje en stroopwafels. Als ik het kaartje leest moet ik wel even slikken. Raakt je wel. De knie is zeker beter. Vandaag heb ik in een compressiezak gelegen, 50 minuten om het vocht proberen af te drijven. De knie voelt zeker beter en hopelijk goed genoeg om de Pyreneeën door te komen. Er komen nu drie zware dagen aan:

167 km met 4 collen waarvan een buitencategorie, 2800 hoogtemeters

188 km met 4 collen waarvan een buitencategorie, 4100 hoogtemeters

195 km met 3 collen waarvan ook weer een buitencategorie met 4600 hoogtemeters

Hier zitten allemaal klimmen in van continue stijging van 7,9 % en 22 kilometer lang. Als mijn knie deze dagen door komt dan zou ik heel blij zijn. De ritten daarna zijn allemaal wel meer kilometers maar minder hoogtemeters. Vandaag in Lourdes toch ook maar een kaarsje gebrand nog voor de knie....

Gisteravond hebben we bij het hotel nog bezoek gehad van 4 mecaniciens van Specialized die voordat wij de bergen in gaan alle fietsen nog op de belangrijkste onderdelen gecontroleerd hebben. Geeft een veilig gevoel. Fantastisch om te zien hoe snel zij de afstelling van de derailleurs, die er voor zorgen dat wij kunnen schakelen, kunnen optimaliseren.



10e etappe 13 juli Tarbes - Arette la Pierre Saint Martin 195 kilometer

Vanwege de hitte en afstand hebben we om 05:00 uur gegeten, 05:30 uur weg met de bus en 06:30 uur in het zadel. Zes tot tien uur per dag rondrijden in een zweterige koersbroek zorgt binnen een paar dagen voor doorzitplekken, ontstekingen, puisten en ander ongemak. Dus er wordt 's morgens heel wat afgesmeerd om het leed te voorkomen, of althans enigszins te verzachten.

De eerste Pyreneeën etappe zit erop en ik leef nog! Mijn knie heeft de dag uitstekend doorstaan. Het was een heuvelachtige dag met een klim van de col du Soudet. Deze klim was een flinke beproeving met in het eerste deel over tien kilometer stijgingspercentages van tussen 9 en 10,5% gemiddeld en uitschieters over korte stukken tot 15%. Thomas Dekker die ik de dag ervoor tegen kwam zei al dat hij zwaarder was dan hij op papier leek. Hij had gelijk. Er was onduidelijk aangegeven waar de finish was dus heb ik helaas nog 4 kilometer extra geklommen net tot over de Spaanse grens. Vandaag was bloedheet maar uiteindelijk wel te doen. Ik heb met aanvaardbare pijn de dag uitgereden en ga vanavond en de rest van de tour in de compressiemachine met mijn knie. Morgen wordt weer spannender...gaat die knie mij door de tour slepen? Over zes dagen is de tweede rustdag al weer...

Slaap. Iedereen wil eigenlijk veel meer en heeft ook meer nodig. Met dit soort afstanden en uren is zes maximaal zeven te weinig maar is niet anders. Je moet af en toe vroeg starten omdat je weet dat de bergen en toch wel elke dag rond de 2000 hoogtemeters de rit vertragen. Vandaag weer eens bevestigt aan tafel. Je weet de volgende dag nog nauwelijks waar je vorige hotel was, wat je at aan tafel of iets van de rit van twee dagen geleden. Je wordt moe (zie foto), minder scherp zonder dat je dat door hebt. Koersen, koersen en nog eens koersen. Halverwege zegt iemand lekker nog maar 100 kilometer! Je bent dan oprecht blij, 100 km is nu immers niets. Terwijl je dat in Nederland toch een behoorlijke afstand vindt. Geweldig hoe je mindset verandert daarin.



11e etappe 14 juli Pau - Cauterets 205 kilometer

We rijden nog steeds, weliswaar op paracetamol en ibuprofen maar toch. Vandaag was vermoedelijk wel een aanslag op het lichaam. De aspin was goed te doen, laag in de hartslag maar daarvoor zaten twee collen van de derde categorie en daarna de tourmalet 17,2 kilometer met 7,6 % gemiddeld. Op zich zou ik die soepel kunnen rijden maar nu had ik al een zware bodem gelegd. Nu was hij dus heet, zwaar en lang. Na 15 kilometer klimmen is het dan eigenlijk wel mooi geweest maar je moet dan nog twee kilometer en dat was pittig. Als het nog lang had geduurd was het afzien geworden. Vandaag zat ik op het randje van afzien. In de bus hoorden we al dat er in alle groepen problemen zijn geweest en mensen stuk zijn gegaan. Dat was bij mij nog net niet het geval maar vrees voor morgen. Die dag zou nog zwaarder worden. Vandaag heb ik 9:36 uur gefietst en waren we pas 20:45 uur terug in het hotel. De schatting morgen is dat de aankomst in het hotel pas na 22:00 uur zal zijn.

Eten. Tussen het rijden zijn er drink en eetplaatsen. Daar eet je alles wat los en vast zit aan rotzooi. Stroopwafels, chocoladebroodjes, drop, repen. Het maakt niet uit. Iedereen vreet maar raak en dat zorgt in de bus en onder het rijden voor scheten in de categorie pure gierlucht. Ziekelijk gewoon. Ook toiletbezoeken zorgen voor geuren waar je stijl van achterover slaat. Ik kan haast niet wachten om weer normaal te gaan eten.



12e etappe 15 juli Lannemezan - Plateau de Beille 190 kilometer

Het is me (nu al) volledig duidelijk. Ik ben drie weken in dienst bij sloopbedrijf Tour de France. De eerste tien dagen waren ondanks mijn knie goed te doen. Ik kan fietsen met om de 3 1/2 uur paracetamol dan is het te doen. Ik ben fit en goed getraind dus geen probleem. Maar dan wordt je langzaam en geniepig in de Pyreneeën gesloopt, etappe tien is pittig, die van gisteren zwaar en vandaag krijg je dan het toetje met zware cols van de eerste categorie en buitencategorie om je oren. En dan zijn alle etappes bij elkaar een optelsom natuurlijk. Vandaag met een temperatuur van gemiddeld 34 graden geklommen. Het was zo verschrikkelijk warm dat ik, die toch goed in warmte kan fietsen, er behoorlijk last van had. In een klim van 14 kilometer waar iedereen in zijn eigen tempo klom zat ik alleen vrij vooraan. Na 9 kilometer zag ik een waterbron naast de weg. Zo ongeveer op douche hoogte. Ik heb mijn schoenen uitgedaan en ben heerlijk met mijn voeten en hoofd in het water gegaan. Volledig de hitte kwijt! Na tien minuten kwamen de anderen en volgden mijn voorbeeld. Sommigen gingen met wielerkleding en al eronder. Geweldig moment.

Elke dag is weer de vraag hoe ben je uit de vorige etappe gekomen? Hoe sta je op en wat voor een benen heb je? We zien het morgen wel weer. Je leeft met de dag en enkel met de etappe die je gaat rijden. Nu twee uur in de bus naar het hotel 22:00 uur aankomst en 6 uur op. We slapen bijna 7 uur, een keer een unicum. De optelsom is bij de tour ook het te weinig slapen door de verplaatsing steeds. Maar we fietsen nog steeds en Parijs komt dichterbij.

De 190 kilometer tussen Lannemezan en Plateau de Beille vormden het slotstuk van drie pittige dagen in de Pyreneeën. Op basis van de statistieken ook de zwaarste etappe van deze Tour en daarmee de Koninginnerit in moordende hitte.

Het rijden van de tour de France een dag voor de profs uit. Uit Nederland zijn er drie teams die dit doen. Twee teams van tien man en wij met 43 renners. We komen elkaar regelmatig tegen en je praat

even met elkaar of rijdt met elkaar op. Een team is al iemand kwijt door een valpartij. Ook rijden er nog een Duits, Frans en een Engels team. Gisteren heeft onze organisatie nog een renner van het Engelse team verpleegd maar die moest uiteindelijk gehecht worden. Het Duitse team komen we ook regelmatig voorbij. Het rijden van een tour is een hele opgave voor zowel begeleiding als renners. Iedereen bevoorraden, koken (in de pauze eten we warm) en weer verder naar de volgende post. De volgauto met fietsen op het dak heeft een tunneltje qua hoogte niet goed ingeschat waardoor er nu drie fietsen door midden zijn. Duur grapje.

SLOOPBEDRIJF CONCURRENT



13e etappe 16 juli Muret - Rodez 193 kilometer

Zoals al aangekondigd maakte Lance Armstrong vandaag zijn opwachting in de Tour de dag ervoor bij de Engelsen die zo geld proberen in te zamelen voor "cure leukemia". Dat resulteerde direct in een waar mediacircus en duizenden belangstellenden langs de kant van de weg.

Vandaag hebben drie mensen de tour verlaten die iets te veel gas gegeven hebben. Wij starten met 200 kilometer heuvelachtig. Wordt stiller in de bus en lijkt dat iedereen naar de rustdag toe aan het rijden is. Ik in ieder geval wel. Na de rustdag begint de tour gewoon opnieuw voor deze jongen. Uiteraard blessures e.d. voorbehouden. Mijn knie werkt enkel op paracetamol en goed is het natuurlijk niet wat ik doe. Maar uitrijden en pijn uithouden staan voorop. Vandaag heb ik niet afgezien, ik ben helemaal kapot gegaan. We begonnen met een grote groep in een tempo van 32 kilometer per uur, net iets te hard voor mij en toen begon de temperatuur te stijgen. Om 11 uur was het al 34 graden en 's middags 43,2 graden op de Garmin. Op zich had ik geen eens hele slechte benen maar ik werd bevangen door de hitte. Na de pauze zei de groep dat ik het niet meer ging redden en lieten mij achter. Ze hadden gelijk. Ik wankelde en kreeg het advies te stoppen. Eerlijk gezegd dacht ik ook dat ik het niet zou redden. Gelukkig dat dit keer mijn maatje wél wachtte op mij. Samen hebben we 20 kilometer met z'n tweeën gemiddeld 13 kilometer per uur gereden. De groep had gelijk ik was niets waard en kapot tot in de kleinste vezel. Met 43,2 graden kan ik echt niet goed rijden. Na 20 kilometer zag ik de groep bij een supermarkt staan. Na een ijsje en 850 ml yoghurtdrank was ik weer de oude en heb ik onverstoorbaar de rit uitgereden.

Maar er gebeurde nog iets wat deze dag heel bijzonder maakt. Dé Lance Armstrong rijdt twee dagen met het Engelse team mee. Nu had mijn maatje een lekke band en omdat Lance achter ons zat konden we dus gemakkelijk aansluiten. Ik heb een kilometer of drie met hem op kop gereden en voluit gepraat over wielrennen, Nederland en de tour. Hele sympathieke vent, die nog aardig Nederlands spreekt vanwege zijn relatie vroeger met Danielle Overgaag (vrouw Reinout Oerlemans). Uiteraard heb ik het moment wel even vastgelegd. Daarna had ik weer energie voor tien! Hopelijk morgen ook nog want het was een ware slijtageslag. Veel mensen zijn afgestapt. Ik heb wonder boven wonder de rit toch volbracht.



Logistiek. Je hebt door vervoer naar hotel, eten en aankomen op verschillende tijdstippen zo weinig tijd dat je leert om in een hele korte tijd effectief te zijn met acties. Douchen, spullen klaarleggen, waszak vullen, eten en naar bed. Voor Anouk zou zo'n korte periode geweldig zijn om te tijd te leren in te delen. Ze zou nooit meer in tijdnood komen met twijfelen wat aan te doen etc.

14e etappe 17 juli Rodez - Mende Montee Jalabert 194 kilometer

Vandaag ben ik niet kapot gegaan maar het zat tussen zwaar en afzien in. Omdat ik gisteren zo veel last had van de warmte ben ik daar vandaag anders mee om gegaan. Gelijk uit bed vier glazen water en bij ontbijt melk en jus. Omdat ik slecht vast voedsel kan eten veel yoghurt en appelmoes op (dat is schijnbaar normaal hier want staat bij elk ontbijt) in de bidons ORS poeder en extra zout. In de ochtend was het nog onder de 40 graden maar na 12 uur ging het weer over de 40 graden en dat trek ik niet. In Nederland is het prima rijden met 30+ graden maar hier kom ik amper de berg op. Je kunt fit en getraind aan de tour beginnen maar tegen de hitte kun je niet trainen tenzij je met een bontjas op een hometrainer in de sauna gaat trainen. Maar wat zullen andere gasten daar wel niet van zeggen dan?

Gelukkig toen ik net bijna moest afhaken uit de groep kwam een rustpost met een kraan buiten. Hoofd en voeten eronder en yoghurt genomen. Daarna zakte de temperatuur onder de 40 graden en kon ik de venijnige klimmen prima aan. Paar lange klimmen van 10 kilometer. De groep is eigenlijk helemaal uiteen gevallen. Veel rijden alleen in een laag tempo in de bergen. Er zijn veel renners die uit de midden en snelle groep komen en moe gestreden zijn. Blij dat ik me niet heb laten verleiden in het begin. Elke dag dus andere renners. Ook vandaag weer afstappers. Ik heb er nog één uit de wind gehouden en naar een rustpost gebracht. Helaas had ik daar door zelf geen rusttijd. Pascal de leider zei nog dat ik meer aan mezelf moest denken omdat het belangrijkste is dat ik Parijs haal. Daar had hij wel een punt.

Het is een leuke groep van 43 renners en ik ken iedereen eigenlijk wel dus aanspraak genoeg van mensen die aan en afhaken. Vandaag eindigde de rit door het centraal massief op de muur van Mende, een 3 kilometer klim van 10,1%. Altijd lekker om de dag de eindigen met lekkere warme spieren. Nee, was koeler en hij ging eigenlijk wel prima. Bij de rust zag ik Michael Boogert nog lopen die daar voor Tour du Jour was. Tijdje staan kletsen en lol gehad. Ik zei hem nog dat er een stuk meer Michael was bijgekomen en tikte hem even op de pens, kon hij wel waarderen. Het goede leven, zei hij. Zelfs nog even over de dopingaffaire gehad. Begon hij zelf over, kort maar interessant gespreksonderwerp. Nu in het hotel gedoucht en wel hopelijk uren slaap maken maar vrees dat er nog velen moeten binnenkomen en het toch weer 6 uur wordt wat te weinig is. Maar goed dat is het al twee weken. Hopelijk op de rustdag mega nacht maken en bijtanken. Dit was trouwens de meest mooie etappe van allemaal, schilderachtige bergdorpen, bossen en rotspartijen. Een echte aanrader om deze etappe nog eens te fietsen. Er is ook een zeer indrukwekkende brug gebouwd, viaduct de Millau (moeite waard om te googelen). De gps track is bij mij te verkrijgen.

* gisteravond laat nadat ik binnen kwam is een renner nog naar het ziekenhuis gebracht, compleet bevangen door de hitte.



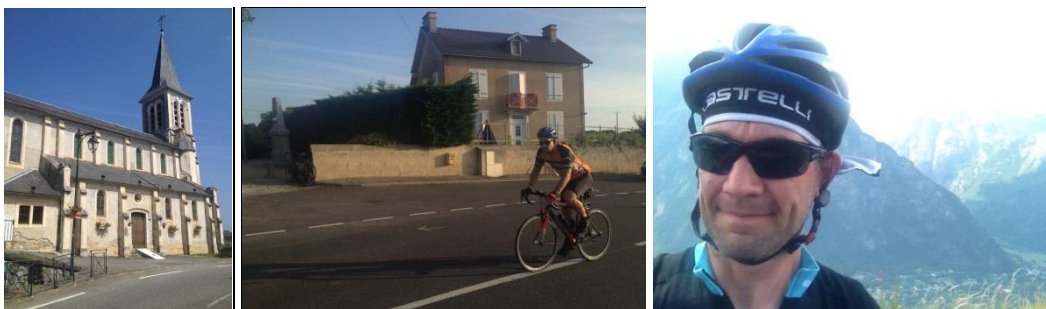
15e etappe 18 juli Mende - Valence 188 kilometer

Vanochtend met de bus het hotel verlaten na ontbijt. Gisteravond was me al opgevallen dat de hotelmedewerksters vrij schaars gekleed zijn. Je krijgt het idee bij het opdienen dat de watermeloenen xl in de aanbieding zijn. Ik sprak dan ook mijn vermoeden uit dat deze medewerkers ook in de avonduren nog weleens bijklussen in een hele andere branche....die mening werd gedeeld door de andere renners. Maar goed ik dwaal af... Het wielrennen. Vandaag was het iets minder warm, maar alsnog smerig warm te noemen. Alle cols van de dag (4 stuks, 2 van de 4e categorie, een van de 3e en een pittige van de 2e categorie) zaten voor de 130 kilometer dus dat was qua temperatuur te doen.

We hadden weer een andere groep maar wel met onze vaste kern. We zijn dan ook prima op elkaar ingespeeld. Vandaag hadden twee mensen het heel zwaar en dan wisselen we af dat er altijd een renner achter rijdt. In de middag steeg de temperatuur snel en hebben voor de laatste col even bij mensen met het hoofd onder een tuinslang gestaan. Was net voldoende om af te koelen. Was zo'n 36 graden, warm maar wel onder de 40 gelukkig. Vandaag prima gereden, solide. Ik deel mijn ritten in de volgende categorieën in:

Makkelijk
Solide
Afzien
Kapot gaan
Dood

Hopelijk morgen de rit voor de rustdag weer niet te warm en rustig de laatste 200 kilometer uitrijden. Maar je weet het nooit zegt Pascal. Op papier lijkt de ene rit veel zwaarder dan de andere maar als je dan of slechte benen hebt of het ziekelijk warm is dan is het een ander verhaal. Het eten gaat nog buiten het rijden om slecht. Het is veelal yoghurt in de ochtend wat ik eet. Eiwitten dus terwijl ik koolhydraten moet hebben. Wel een voordeel dat ik verlost ben van de gier-scheten waar ik eerder over schreef. Ook de wc gebruiken nadat een renner is geweest is vragen om binnen te komen in een zwavel - rotte eieren geur, waar de mussen dood van het dak vallen. Eigenlijk zouden wij als renners bij het verlaten van Frankrijk een bijdrage moeten doen voor riool heffing, als we sociaal zijn...nu zijn de meeste dat niet helaas. Vandaag hebben bijvoorbeeld weer veel mensen alleen gereden die moesten lossen. Zelf heb ik ook wat gaatjes dicht moeten rijden vanwege kettingpech en plaspauses.



16e etappe 19 juli Bourg de Peage - Gap 207,5 kilometer

Vanochtend 8:00 uur op de fiets voor een parcours wat eigenlijk continu vals plat is. Hoewel dat normaal lastig rijden is tikten we de eerste 100 kilometer weg met 29 gemiddeld met een col van de 2e categorie erin. Na de pauze nog een col van 2e categorie gedaan. Tot 170 kilometer ging het zeer solide. Daarna had ik het idee dat ik met mijn geurt in een glasbak zat. Helse zadelpijn. Voor de niet fietsers die dit lezen, zadelpijn is een zeer venijnig gemene pijn wat elke kilometer tot een hel op aarde maakt. Na twee ibuprofen extra heb ik de laatste 37 kilometer nog soepel kunnen uitrijden. En nu rustdag! Heerlijk. Het voornemen is nauwelijks uit bed te komen enkel om te eten. Hoewel... Dat kunnen ze ook brengen. Nee. Vooral slaap inhalen en ontspannen. Nu eerst twee uur naar het hotel. De verwachting is 21:00 uur aankomen, 22:00 uur eten en 0:00 op de kamer om te slapen.

Handschoenen van wielrenners. Een weetje. Er zijn een keer kweekjes ingezet op wielrenhandschoenen. Een bron van bacteriën. Poep-plas, zweet noem maar op. Handschoenen mogen dan ook niet op tafel liggen met eten is een vaste regel. Ik denk dat je in principe beter bij de tokkies naar de wc kunt gaan dan wielrenhandschoenen in je mond stoppen.



Rustdag 0 kilometer!

Om niet enkel te schrijven dat ik de hele dag naakt in bed heb gelegen, de "slang" lekker los (je moet je namelijk voorstellen dat de wielrenbroeken van Asos à € 269,00 per stuk die we dragen het "mannelijk gereedschap" volledig opsluiten in een soort luierhouding), nu dan maar een stukje over onzekerheid. Voor de tour heb ik door een professional een trainingsschema laten maken. De uren en tochten haalde ik gemakkelijk met mooie lage hartslagen en hoge gemiddelden. Ik was dan ook totaal niet onzeker over mijn conditie. Als ik met de trainingsarbeid van 7800 kilometer in voorbereiding in 2015 voor de tour Parijs niet haal ben ik gewoon niet goed genoeg. Maar wat als je blessures krijgt, zadelpijn, valt enz. Ik heb snel last van blessures. In de voorbereiding reed ik de prachtige Tour des Alpes van Valkenburg naar Morzine en kreeg al snel zadelpijn. En dat was slechts vijf dagen dagelijks rond de 180 kilometer. Wat als de tour begint? Als de echte lange ritten komen? Daar ben ik wel onzeker over geweest. Zeker toen ik drie weken voor de tour heftige kniepijn kreeg. Overbelasting van het kapsel... Lekker dan. Starten aan de grootste uitdaging van je leven met een achterstand. Het maakte me nog onzekerder. Ik ben echter uitstekend behandeld door Fysioworkshop Houten. Mijn therapeut Damian zei ook dat een lichaam heel veel kan hebben en heeft me toch goed klaargestoomd. Ik heb pas in de zesde etappe weer last gekregen. Toch een fiks aantal dagen pijnvrij

gereden. Het mooie ook van het rijden van een tour de France is ook dat je pas in Parijs kan zeggen dat je het gehaald hebt. Elke dag kan door omstandigheden zwaar/moeilijk worden en je kunt uitvallen. Maar voorlopig heb ik twee weken volbracht en ben ik al redelijk blij. Maar Parijs is het einddoel natuurlijk. Alleen Parijs telt. Alles daarvoor is missie niet volbracht.



17e etappe 21 juli Digne – les Bains - Pra Loup 171 kilometer

En dan de 17e rit, pittig mag je wel zeggen. Na een paar bultjes, twee forse klimmen plus een finish bergop. Een mooi begin van het loodzware kwartet bergritten dat ons de komende dagen te wachten staat. Gelukkig eerst 80 km om een beetje warm te draaien. Daarna het echte werk waarbij het gemiddelde stijgingspercentage van de eerste twee cols, met ruim vier procent eigenlijk goed te doen is onder normale omstandigheden. Wel is de Col de la Colle Saint Michel 18 km lang en de Col d'Allos zelfs 25 km lang.

Je ziet in de opbouw van de dagen, heel veel cols kort achter elkaar en niet de minste. Gladon, croix de la fer en Alpe d' Huez aan het einde van dagen is gewoon pittig. Omdat we veel rijtijd te overbruggen hebben ging de wekker om 04:30 uur en de verwachting is pas 22:00 uur terug. Dat zijn en worden weer korte nachten...jammer maar is niet anders. Ondanks dat er de komende dagen maar een lange rit in zit van rond de 180 kilometer is het parcours op klimgebied zwaarder dan de Pyreneeën. Zeker omdat we al wat kilometers in de benen hebben... Vandaag rijden we o.a. de col de Allos waar het einde van het Merckx tijdperk was. Het is heel mooi om zo veel bekende cols te rijden waar grote namen successen hebben geboekt.

De dag begon met een tempo van rond de 27 kilometer per uur, niet te gek want we weten wat er nog gaat komen. Ik had goede benen, soepel alle 5 cols genomen. Ik zou zeggen solide ritje enkel hebben we 5 ½ uur in de stromende regen en onweer gereden. Er was regen voorspeld na 17:00 uur. Dom dat we daar niet op hebben ingespeeld en regenjacks meegenomen hadden. Je bent in de bergen en weet dat het daar kan spoken. Waar ik eerder deze week bijna oververhit was mocht ik en een aantal anderen nu de laatste klim pas doen nadat ik 10 minuten met een warme jas van een begeleider van de tour had aangestaan. Anders was het niet verantwoord. Sommige waren zo onderkoeld dat ze de laatste klim niet meer deden en naar de bus gingen. Maar dat was natuurlijk geen optie. Ik rijd de hele tour maar dit had een duur foutje kunnen zijn... Scherp opletten en zorgen dat je materiaal in orde is, Dennis!

Fransen. Een vreemd volk. Langs het parcours worden we enthousiast aangemoedigd en krijgen we water en schouderklopjes. Ruwweg vallen deze Franse volgers langs de cols te verdelen in drie categorieën.

1^e categorie: Morbide obesitas

Duttend en dronken liggend in een stoel of hangmat met zwaar tot ziekelijk overgewicht. Veel drank flessen en een continu een rokende barbecue.

2^e categorie: De gezinnen

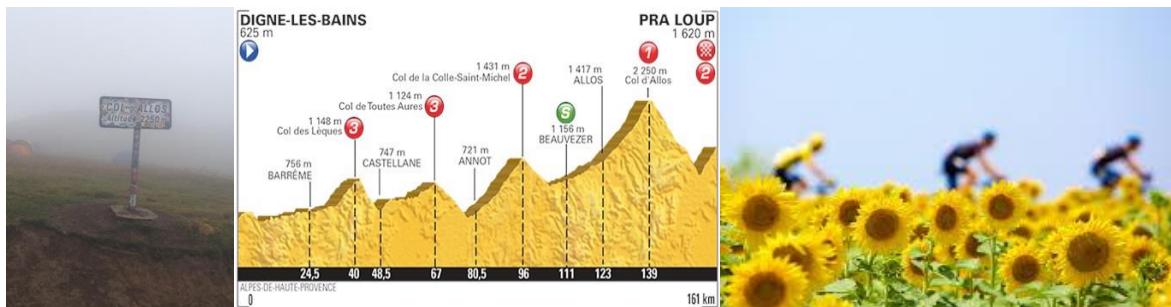
De gezinnen met jonge kinderen die de hele dag enthousiast voor je staan te klappen. Ik doe vaak high five met de kinderen. Je krijgt vaak ook water aangereikt.

3^e categorie: Die hard supporters

De echte supporters die hun hele caravan versierd hebben met vlaggen en ik weet niet wat meer.

In de hotels worden we uitstekend en met veel service behandeld. Maar als we bijvoorbeeld vlakbij een restaurant onze drinkstop hebben willen sommige dames even naar de wc in het restaurant en een kop koffie drinken. Maar dat wordt dan geweigerd. Vandaag ook weer. Gewoon omdat ze niet willen dat vlakbij hun restaurant een auto van onze organisatie staat, onzin. Ze hadden genoeg geld kunnen verdienen. Toen een van de dames geweigerd was en ik in keurig Engels zijn standpunt vroeg over de gastvrijheid in relatie tot arrogantie werd dat baasje me toch een partij driftig. Ik ben maar de wijste geweest en weggegaan. Dat had overigens ook te maken dat hij twee koppen groter was en handen als kolenschoppen had. Ik wil Parijs uiteraard halen met al mijn tanden in mijn mond.

Morgen wordt een zware dag en vannacht hebben we vermoedelijk weer een uurtje of zes slaap. Ik sla bijvoorbeeld vaak het toetje over om meer minuten slaap te hebben. Dat klinkt als buitenstaander die dit leest misschien heel raar. Maar je hebt gewoon elke dag veel te weinig slaap in verhouding tot de inspanning. Ook op onze rustdag heb ik al voor meerdere dagen setjes gemaakt om sneller in bed te liggen vandaag. Vooruit kijken gaat dus nog goed. Je merkt wel dat je minder scherp wordt. Zo werd gisteren verteld dat er vanaf de tweede week steeds één persoon was die zijn waszak niet goed afsloot. Ik was die persoon...



18e etappe 22 juli Gap - Saint Jean de Maurienne 186 kilometer

De dag begon voor mij om 04:30 uur met ontbijt. Mijn Wallen onder mijn ogen van het niveau Wim Kok vangen hopelijk niet te veel wind vandaag. Omdat ik gisteren soepel gereden heb is altijd het gevaar om vandaag weer wat harder te gaan rijden maar vandaag was gewoon de opdracht doseren, 7 cols en op 130 kilometer de Gladon van 20 kilometer. Daar wil je natuurlijk op zo'n lange klim geen billenkoek krijgen van de man met de hamer. Daarnaast denken natuurlijk de lezers dat de komende twee dagen gemakkelijker worden omdat er minder kilometers op het programma staan. Echter zijn de laatste twee dagen nog behoorlijk pittig qua klimmen. Vandaag heb ik solide geklommen, niet teveel energie verspild. De klim op de la Morte was pittig maar meer vanwege de hitte. Maar dat verwacht je ook met zo'n naam anders was de naam wel vriendelijker, klim de L'Amour of zo... De Gladon was mooi en ging soepel qua klimmen echter na een uur begon het heel hard te regenen. Uiteindelijk hebben we 9:27 uur gereden waarvan 2 ½ uur in de stromende regen. Vanochtend werd ik uitgelachen. Ik had namelijk zoveel spullen onder mijn shirt, regenjack, waterdichte handschoenen en overschoenen dat ik wel een kameel leek. Dat is enorm warm natuurlijk dus zweette ik meer dan Tineke de Nooi in haar tijd op tv, maar geen probleem.

Echter toen de stromende regen begon kleepte ik me lekker aan terwijl de anderen als verzopen katten reden. Ik had namelijk wél geleerd van gisteravond en genoeg spullen mee. Het resulteerde vandaag dat 11 man zijn afgestapt de laatste 40 kilometer. Omdat ze of onderkoeld waren of van suiker waren. Ook zijn twee man vanochtend niet meer gestart. De tour en het weer zijn uitersten.

Toen ik na de pauze bijna ging starten aan de Gladon was ik zo blij als een kind dat er een fontein was. Ondanks dat het nu maar 37 graden was had ik al een kop als een tomaat van de hitte. Dat was

niet goed gegaan met klimmen. Nu twee minuten voeten erin, hoofd en helm en ging prima. Met uitersten bedoel ik dat je twee uur later volledig natgeregend en ijskoud boven zit. Je rijdt de Gladon op boven de 30 graden en daalt af met 11 graden! Ik heb boven nog een kopje thee bij een Franse camper gedronken. Even van binnenuit opwarmen... Ze zijn er... Goede en aardige Fransen.

De laatste klim noemen ze mini Alpe de Huez. De klim les lacets de montvernier 3,8 kilometer tegen 8% telt 18 haarspeldbochten, prachtig. Op de regen na prima gereden meer dan 4000 hoogtemeters ook. Op naar morgen!



19e etappe 23 juli Saint Jean de Maurienne - La Toussuire 140 kilometer

Logistiek. Nu de tourroute van de profs onze route soms kruist moeten we extra vroeg weg. Dit omdat sommige routes anders afgesloten zijn. Dus ging de wekker om 04:15 uur. Helaas lagen we er ook pas tegen 23:00 uur in. Steeds als de wekker gaat denk je, ik lig toch net? Dat is vooral lastig aan zulke zware etappes, je wilt en moet gewoon meer uren slaap hebben dan we steeds krijgen. Ik verwacht dan ook qua prestaties niet heel erg veel vandaag. Overleven is het devies en morgen ook.

De mecaniciens zou vanochtend nog nieuwe remblokjes monteren omdat die na twee regendagen op waren. Enkel de mecaniciens was te laat bij de start. Gevolg: iedereen was al tien minuten weg en toen kon ik pas vertrekken. Balen, ik reed wel snel een gat dicht met wat trage renners. Uiteindelijk betaalde ik voor mijn sprint op de klim op de croix de la fer de rekening aan de man met de hamer. Een en ander heeft natuurlijk ook te maken met het nachtelijk opstaan en eten. Ik ben uiteindelijk op wat gelletjes harkend boven gekomen en heb daar wat cakejes gekocht. Formaat van een vingerhoedje voor slechts 2 euro. Helaas kwam ik een renner tegen bij het passeren met pech en die heb ik geholpen. Helaas kreeg hij daarna nog drie(!) klapbanden waardoor ik zelf nog meer vertraging opliep. Ik kan je zeggen dat gaat in je kop zitten. Bij de lunch zag Pascal het ook aan mijn ogen. Paul, de renner met pech had hulp nodig van de volgauto en zei dat ik zelf moest gaan rijden. Ik ben dus zelf gaan rijden, col du mollard van de 2e categorie genomen en als een speer ook de col Le Corbier van de 1e categorie opgeklommen. Niet bij de drinkstop gestopt en naar boven gestoven. Even wat tijd ingehaald... Dat was Wilfred van de organisatie ook opgevallen want ik was een uur eerder binnen dan de laatste zes renners. Vandaag zijn twee mensen niet meer gestart en een zieke uitvaller tijdens het rijden.

Drie weken van huis en vrouw weg hakt er mentaal nu ook in met de dagelijkse inspanning en vroege opstaan. Je moet af en toe heel snel ergens anders aan denken tijdens het fietsen om niet te breken. Dat kun je niet hebben. Je moet geconcentreerd fietsen, klimmen en dalen maar het wordt nu steeds moeilijker. Merk je ook aan de extreem korte lontjes nu in de groep. De buschauffeur heeft het al aardig voor zijn kiezen gehad en ook twee mensen willen niet meer met elkaar op een kamer zitten. Gisteren begon iemand ook tegen mij te schreeuwen bij de kamerverdeling (omdat ik voorkroop). Dennis! Kruip jij nou gewoon voor? Toen ik bevestigend antwoordde kon hij er uiteindelijk toch wel om lachen.

Vandaag dus op tijd binnen en omdat we vlakbij de originele tourfinish van de profs zaten hebben we die nog even meegepakt. Ze deelden daar nog gele petjes uit. Ondanks dat we te laat waren heb ik op slinkse wijze toch nog een petje weten te bemachtigen. Goedkope kwaliteit maar ach toch leuk... Nu

naar het hotel net over de grens in Italië. Dat maakt, omdat ik in een etappe te veel had geklommen en dus over de grens van Spanje was, dat ik in drie landen ben geweest. Voor wat het waard is... Het hotel schijnt een zwembad te hebben dus hopelijk even badderen nog. Goed voor alle pijntjes. Ik schrijf niet meer over de knie en er zijn nog wel wat lichamelijke pijntjes die het fijn zouden vinden als het avontuur klaar is. Ik zelf verlang er nu ook naar.



20e etappe 24 juli Modane - Alph d' Huez 112 kilometer

Terug uit ons berghotel in Bardonecchia en vandaag nog maar eens wat kilometers gaan wegtrappen. Goede nacht van bijna 7 uur dus dat is echt bonus. Ik voel me sterk, zin om Alpe d'Huez op te gaan knallen. Prima gereden vandaag. Er zit nog energie in. Eerste stuk met een groep 32+ gereden, daarna rustig geklommen en gedoseerd. Op Alpe d'Huez rustig begonnen. Even "gedoucht" in bocht zeven, de Nederlandse bocht. Geweldig om te zien hoe Nederlanders daar volledig los gaan. In de tour is dat nog veel meer. Wij bezitten al jaren die bocht. Alleen maar Nederlanders die je aanmoedigen, drinken geven en natspuiten. Geweldig hier doe je het voor! Het was weer een gekkenhuis daar. Daarna gas erop en supersnel geklommen. Omdat ik een tijdje in bocht zeven heb gestaan haalde ik nog een stuk of zes van onze renners in. Bizar hoeveel er toch nog in zit. Het eind is in zicht en dan heb je schijnbaar nog wel iets aan kracht verstopt zitten. Morgen de laatste loodjes wegtrappen. Nu eerst drie uur in de bus naar het hotel.



21e etappe 25 juli Sèvres - Parijs 108 kilometer

Na drie weken gaat de laatste etappe van start. Een redelijk vlakke etappe. Ik start met hevige buikpijn en heb nauwelijks meer dan drie uur geslapen van de misselijkheid. Ik kon met veel moeite een mini stukje brood eten maar eigenlijk startte ik zonder benzine. Ondanks dat Parijs in zicht was heb ik toch wel een paar keer gedacht dat Parijs toch nog wel ver was.. Veel door stadjes met kasseien gereden, was een pijnlijk verhaal. Uiteindelijk heb ik het netjes uitgereden, veel stoplichten en verkeer omdat voor ons nog niets is afgezet dus van enig acceptabel gemiddelde is net als in de proloog geen sprake. Onder de Eiffeltoren door, hartstikke leuk. En dan staat ze daar, mijn vrouw Anouk, na drie weken in een oranje jurkje. Bijzonder emotioneel moment. Geweldig in een woord. Veel foto's gemaakt nog en een kring van mensen die om ons heen staan te klappen. Chinese toeristen die denken dat wij de echte profs zijn en met ons op de foto willen heel leuk. Ook de straatverkopers komen aangesneld voor een foto. Ik merk daarna bij het controleren van mijn shirt of mijn geld en

telefoon er niet uit gehaald zijn dat ik toch nog scherper ben dan ik dacht. Bij de gezamenlijke lunch kan ik gelukkig mijn eerste echte voedsel eten van de dag. Ik word weer wat meer mens. 's Avonds een kleine maaltijd gedeeld met Anouk en heerlijk naar bed. De tour is gewonnen. Ik heb het gehaald. Ik mag naar een plek die ik te weinig heb gezien heb: een bed. Heerlijk!



Het rijden van de Tour de France

Een geweldige ervaring! Ik kan niet anders schrijven. Het trainen vooraf was ik op een gegeven ogenblik wel echt spuugzat. Het verschil zat hem daarin tussen willen en moeten fietsen om gestelde trainingsuren te halen. Vijftien tot twintig uur fietsen naast een hele week werken, is zeker pittig volgens het strakke schema. Soms had je niet altijd zin om te intervallen of überhaupt te fietsen. De eerste 11 etappes vlogen voorbij en gingen eigenlijk conditioneel goed. De knie die weer opspeelde was een onzeker moment en al zo vroeg in de tour. Gaat de knie het redden en kan ik ook met een acceptabele snelheid daarmee fietsen? Haal ik Parijs? Met 6 paracetamol kon ik meestal tot 16:00 uur met aanvaardbare pijn fietsen. Ik heb de arbeid van het rijden van de tour de France niet onderschat maar had niet gedacht dat we soms maar 5 of 6 uur zouden slapen. Als het daarbij dan een paar keer ruim boven de 40 graden is dan merk je dat je moeilijker fietst. Op zich had ik niet eens slechte benen zo'n dag maar dat zijn dan echt super verzwarende omstandigheden. Ik had niet gedacht dat ik met die hitte zo oververhit zou raken. Maar het is de warmste tour sinds 45 jaar en soms had je met regen dus temperatuurverschillen in een paar uur van 20 graden. Dit in combinatie met slaap tekort maakt het lastig.

Een tour van uitersten dus. Voor de start van de beklimming van de Gladon heb ik met voeten en hoofd in een fontein moeten afkoelen, zo absurd warm. Twee uur later stond ik met een jas van een begeleider aan omdat ik onderkoeld was door de uren durende regen en stapten renners mentaal stuk of onderkoeld af. Daarnaast is met verkleumde handen meer dan 20 kilometer achter elkaar afdalen van de Gladon of Croix de la Fer verschrikkelijk. Qua kramp is continu afremmen heel pijnlijk. Ik heb het overall niet overmatig zwaar gehad, stond vaak fit aan de start maar door de omstandigheden kon je nooit zeggen: ik ga het redden tot Parijs. Maar dat is wel gelukt. Ik wilde na mijn uitdaging in 2012 van de beklimming van de Mount Everest het hoogst haalbare op wielrengebied gaan rijden, de tour de France. Veel trainen, veel laten dus ook, 11 kilo afgevallen om soepeler de bergen op te komen. Wat ik jammer vind, ik heb bijvoorbeeld nauwelijks met de fietsclub kunnen rijden. Ik vind hardrijden, beuken op kop tegen de wind in met de A-groep het mooiste wat er is. Juist dat schrapte mijn coach die het trainingsschema maakte als eerste! Maar dat komt wel weer.

Geweldig veel steun en advies gehad van mijn "personal" trainer en vrouw Anouk. Dat ik in Parijs sta voelt ook als een gezamenlijke overwinning. Zonder haar stond ik hier niet. Ik heb geleerd mijn grenzen weer te verleggen. Mijn minder ontwikkelde eigenschap doseren heb ik weer beter ontwikkeld. Als ik niet voldoende had gedoseerd had ik hem niet kunnen uitrijden. Ik had een plan om op te bouwen en niet te gaan knallen qua snelheid. Daar heb ik me uitstekend aan gehouden. Er is een aantal mensen uitgevallen en teruggevallen die vol gas de eerste week hebben gereden. Dat wilde ik voorkomen en dat is gelukt.

Ik ben op lichamelijk en mentaal vlak weer sterker geworden. Ik kom met een prachtige ervaring terug. Mijn huisarts zei van te voren dat een Tour de France rijden niet gezond is voor een menselijk lichaam. Lichamelijk ben ik het met hem eens. Er moet heel veel herstelwerk plaatsvinden. Ik zal

zeker een tijdje niet kunnen fietsen. Echter mentaal was het supergezond en heb ik het gevoel dat enorm gegroeid ben. Ik heb dan ook veel zin om volgende week fris en fruitig weer aan de slag te gaan bij de Sociale Verzekeringsbank. Nieuwe uitdagingen wachten daar weer...



Trainingscijfers voor de Tour de France)

2014 (jan-dec)	13.364 kilometers
2015 (jan-juli)	7200 kilometers
2015 (Tour de France)	3440 kilometers

Na meer dan 80 bananen in drie weken en meer dan 50.000 hoogtemeters is dit de totale tijd:

Verschil moet er zijn.....

Tour de France (3 juli 2015- 25 juli 2015)

Tijd winnaar Chris Froome:	84 uur, 46 minuten en 14 seconden
Tijd Dennis Odijk:	143 uur, 8 minuten en 14 seconden