273KM

Luik Bastenaken Luik

Het is zaterdag 22 April, en 3u50 loopt mijn wekker af. Deze keer geen snooze knop, want ik spring direct uit bed, en ga snel de badkamer in om mijn fietskleren aan te schieten.
Eerst 3 kadetjes met pindakaas, en dan vertrek ik naar Luik.
Een kleine twee uur later rijd ik ruim op tijd (10 voor 6 zoiets) de parkeerplaats op.
Ik probeer contact te zoeken met Joop Schwalbach, maar dat lukt niet. Dus eerst de bandjes opgepompt, en de rest in orde gemaakt, en daarna door naar het inschrijfburo om startnummer etc. op te halen.
Mijn telefoon gaat, en het is Joop die contact met mij probeert te zoeken. Ook dat gaat niet goed, maar gelukkig na een paar pogingen wederzijds hebben we elkaar aan de lijn.
We spreken af bij de start, en niet veel later is Joop er. (gelukkig herkenbaar aan het triathlon stuur, want het valt niet mee om iemand te herkennen met bril/helm etc. tussen c.a. 8000 andere fietsers).

En we zijn vertrokken....
Na 100 meter staan we al voor een stoplicht, en helaas gaan we dit tijdens heel de tocht nog erg vaak mee maken. Niet helemaal wat je verwacht als je met duizenden mensen allemaal rond hetzelfde tijdstip Luik uit probeert te komen.
Maar ja...het is niet anders. Joop heeft nog wat problemen met de fietscomputer, en we stoppen even om ook dat probleem weg te werken.

Daarna een flink stukje sturen naar de eerste verzorgingspost. Ondertussen ook al wat regen gekregen, en het is erg koud.
Sportdrank ingeslagen, stroopwafel, ontbijtkoek, energiebar, knijpfruitje en even plassen en weer verder.
Joop en ik hebben beide ondertussen nog meer kou, en ook geen gevoel meer in de voeten. En da's heel vervelend.
Na c.a. 75 KM de eerste serieuze helling (alhoewel, daarvoor was het ook al behoorlijk afzien moet ik bekennen)
Helling in La Roche-en-Ardenne, bekend als openingsklim in Luik-Bastenaken-Luik. Deze valt dan weer wel een beetje mee, maar duurt wel heel lang.

Het zal nog c.a. 40KM duren voordat we de volgende "echte" klim krijgen, dus we fietsen nog met een lekker tempo door richting de volgende post.
Daar aangekomen hetzelfde ritueel als bij post 1, maar we nemen iets meer tijd. Joop is ondertussen een oplossing aan het proberen om het koude voeten probleem weg te krijgen, en is met plastic zakjes in de weer om e.e.a. waterdicht te krijgen.
Bij mij beginnen mijn tenen te ontdooien, dus de bio-racer overschoenen zijn van iets betere kwaliteit dan de overschoenen van Joop.

En op naar de volgende beklimming, de Rue Saint-Roch - Helling in Houffalize, van max 20%
Dit is gelijk 1 van de zwaarste van de dag, en na 50 meter moet ik even uit mijn pedaal klicken.
Een schakelfoutje, en ik had geen kracht om door te gaan, dus dan maar even een stukje lopen tot een minder steil stukje komt.
Gelukkig komt dat al vrij snel, en niet veel later ben ik weer aan het klimmen, en gaat de rest wel fietsend. Joop is ondertussen al boven, en heeft zijn iphone klaar voor een foto.
De kou is weg, en mijn eerste "waar ben ik aan begonnen moment" even later gelukkig ook weer.

Een paar serieuze hellingen later komen we bij bevoorrading 4, en daar staat ons de volgende verassing te wachten.
De sportdrank is op.....dus op dit moment (183KM gefietst, en dus de triathlon-fiets afstand net afgelegd) moeten we dus verder op water en stroopwafels+ontbijtkoek en rozijnen.
Maar goed, nog "maar" minder dan 100KM te gaan en ik begin voorzichtig al een beetje te denken dat het gaat lukken.

Joop maakt een veel frissere indruk, en buiten dat hij veel beter afdaalt, is hij ook een stuk sterker op de enigzinds vlakke stukken.
Ik besluit te stayeren, en ga een stuk bij Joop in het wieltje hangen. Normaal bij een triathlon goed voor een gele of rode kaart, maar hier is het legaal.
De kop overnemen is er niet echt bij, want ik zit er flink doorheen.

Alles doet pijn, en....we moeten nog 6 flinke beklimmingen doen....

Via de ferme Libert (Zevende zwaarste helling van Belgie), naar de Helling in La Gleize (deze is goed te doen).
Daarna via de Côte du Maquisard, op weg naar de Côte de la Redoute - De befaamde helling in Sougné-Remouchamps.
Deze helling is ook op stukken 20%, en duurt c.a. 1650 meter. Hierna nog 3 kilometer naar de verzorgingspost die op 234Km staat.

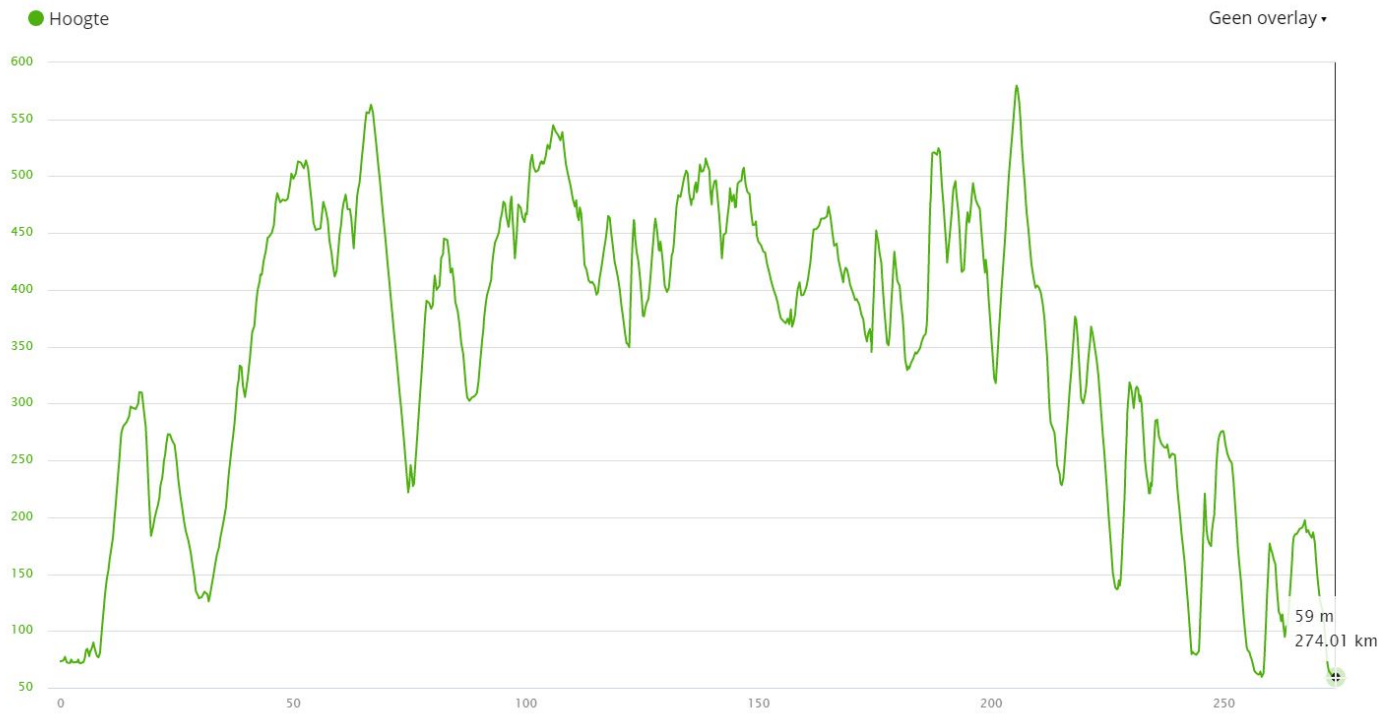
We nemen hier wat langer pauze, en ook hier geen sportdrank meer te krijgen. Nog 2 zware hellingen, en 40 Kilometer in het vooruitzicht.
Mijn energie niveau is onder 0, en ook de gevoels temperatuur.

Hiet begint het gevaarlijkste stuk van de dag. Heel vermoeid en verkleumd ga je wat afdalingen in, die niet verkeersvrij zijn.
Automobilisten zijn duidelijk niet gesteld op de wielertouristen, en rijden je met regelmaat haast van je fiets, of gaan volop in de remmen terwijl je met een flinke vaart aan het afdalen bent.
Ik ben sowieso geen held op de fiets, maar nu besluit ik om in ieder geval dit laatste stuk geen enkel risico meer te nemen, want heel terug thuis was het doel.
De voorlaatste helling, "Côte de la Roche aux Faucons" gaat goed, en daarna de allerlaatste echte helling, de "Côte de Saint-Nicolas" die ik naast Joop omhoog fiets.

Op het 265KM punt passeer ik het punt waar de Pro's zullen finishen, maar ik ben ondertussen het verloop van deze rit op mijn Garmin aan het volgen, en zie echt iedere honderd meter bijgeteld worden.
Dit is afzien....nog een paar kilometer, wat kasseien, en wat levensgevaarlijke passages dwars door Luik verder, lijkt het er heel even op of ik verkeerd gereden ben.

Gelukkig komen er weer een paar fietsers aan, en niet veel later arriveer ik weer bij de start.
OMG...wat ben ik blij dat het er op zit.....

Mijn Garmin geeft 274KM aan.



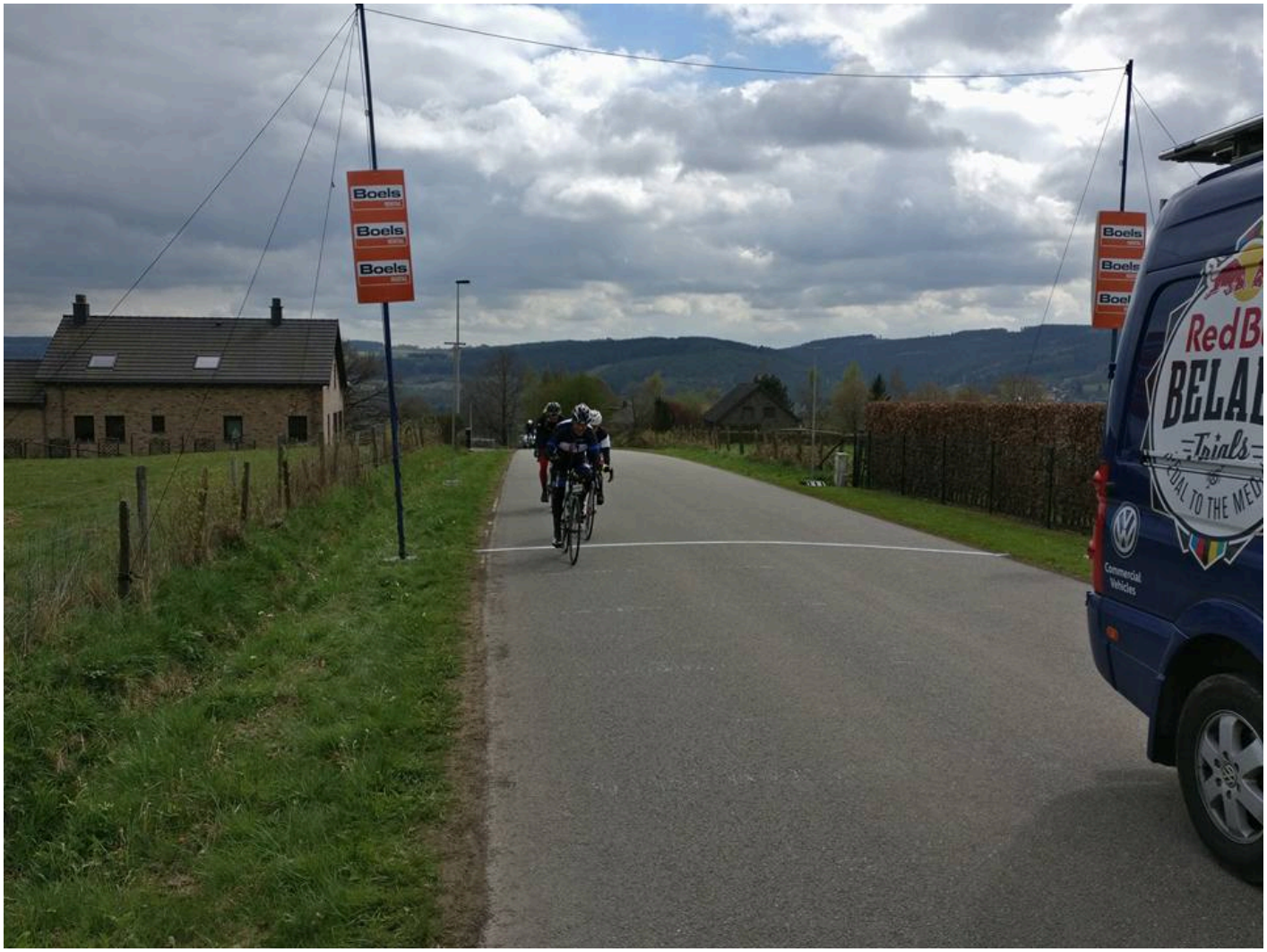
Ik neem afscheid van Joop, en ga snel Maaike bellen, want die zal ondertussen ook ongerust geworden zijn.
Voor mij nog ruim twee uurtjes sturen naar huis (want met die vermoeidheid valt het niet mee), dus voor Joop helemaal nog een eind te gaan.
Gelukkig komen we beiden zonder problemen weer thuis.

Een heel erg zware dag, maar ik had het zeker niet willen missen.
Een van de zwaarste uitdagingen die ik gedaan heb tot nu toe, vooral vanwege de kou, te weinig trainings-kilometers, en de blessure waar ik de laatste maanden mee heb te maken heb gehad.

Wel goed voor het vertrouwen, want over exact 2 maanden is het zover, mijn absolute A wedstrijd van het jaar, de Swissman!


70 m
30
2751


Boels
RENTAL
Boels
RENTAL
Boels
RENTAL


Boels
Boels
Boels
Boels
Boels
Boels
Commercial Vehicles



En hieronder nog wat foto's van Joop.


CÔTE DE LA REDOUTE
1900m
8.4%
MOYENNE
GEMIDDELD
20%
MAX.





Koude, maar gezellige 7de editie van Liège-Bastogne-Liège Challenge

22.04.2017 | LAURENS VAN HEUVERSWIJN



De zevende editie van de Liège-Bastogne-Liège Challenge lokte 7500 deelnemers uit 50 verschillende landen naar Luik. Met frisse temperaturen en heel wat klimwerk kregen zij een echte uitdaging voor de wielen geschoven.

Voor meer dan 2400 van hen was de uitdaging zelfs identiek aan die van de wielerprofs die morgen Luik-Bastenaken-Luik koersen. Want de grote afstand van 273 kilometer had exact hetzelfde parcours als dat van de profwielrenners, met bekende hellingen als **Rue Saint-Roch**, **Col du Rosier**, **Col du Maquisard**, **Côte de la Redoute**, **Côte de la Roche-aux-Faucons** en **Côte de Saint-Nicolas.** Zij testten voor Greg Van Avermaet en co. tevens de nieuwe trilogie van **Côte de Pont**, **Côte de Bellevaux** en de **Côte de la Ferme Libert** uit.

Een dag later.....
Beetje hoofdpijn, beetje spierpijn en een beetje slapjes, dus valt eigenlijk reuze mee.
Samen met Maaike de "van Gogh" tocht gewandeld(15KM) vanuit Etten Leuk, en dat ging lekker.