

## Op weg naar La Marmotte een tweede plaats Bergloop Bemelen

*Voor dit seizoen had ik twee dingen op mijn 'to do list' staan, namelijk het lopen van een marathon en deelname aan La Marmotte 2014. Dit laatste is de grootste Granfondo ter wereld (174 Km, 5000 hoogtemeters en 7500 deelnemers). Een Granfondo mag geen toertocht genoemd worden, met fanatieke wielrenner, amateurs, elite en beroepsrenners is het eerder een wedstrijd om de eer. (en erkende door de UCI) Ik heb mezelf als doel gesteld een top 100 plaats te realiseren, volgens vele een zeer ambitieuze doelstelling.*

Tot half april heb ik ter ondersteuning van mijn marathonvoorbereiding de nodige fietskilometers gemaakt, wel was het hoofddoel voor het voorjaar het lopen van de marathon. Met de vierde plaats in de marathon van Zeeuws Vlaanderen kan ik terugkijken om een behaalde doelstelling. Vanaf de marathon ging de focus op La Marmotte, de loopkilometers zijn sterk gereduceerd naar drie looptrainingen per week en de fietskilometers opgeschroefd naar zesmaal per week. Tussendoor heb ik aan twee duatlonwedstrijden deelgenomen en met winst in Dordrecht niet onverdienstelijk. Maar de aandacht was vooral op fietskilometers gericht, met kilometers in ons vlakke land maar ook diverse malen in de Belgische Ardennen en het Zwarte Woud.

De week voor La Marmotte heb ik toch nog een keer mijn wedstrijdschoenen aangetrokken. Voor de derde maal ben ik in de bergloop van Bemelen gestart. Na tweemaal winst ging ik voor mijn derde overwinning, wel was ik zo realistisch dat ik iets minder loopkilometers in de benen heb. Na een snelle start kwam ik na twee kilometers samen met de vijfvoudig Belgisch kampioen berglopen te lopen. Bergopwaarts was ik de sterkste en heb ik ook diverse pogingen ondernomen mijn opponent te verschalken, spijtig genoeg was mijn voorsprong telkens te beperkt en kon hij bergafwaarts terugkeren. Een eindsprint was onvermijdelijk, ik heb me kranig verweerd maar uiteindelijk was de Belg Sven Nijs een meter eerder over de finish. Geen derde overwinning wel een tevreden gevoel.



*Sport met gedrevenheid en passie*

## 43e plaats La Marmotte

Een paar dagen na Bemelen arriveerde ik samen met mijn kameraden Huub Maas en Jeroen Dhont in Oz en Oisans voor de laatste voorbereiding op La Marmotte. In de laatste dagen hebben we diverse Alpen cols verkend waaronder Col du Glandon en Alpe d'Huez, maar vooral ook genieten van de prachtige omgeving en de sfeer rondom dit geweldige evenement. Enkele weken geleden heb ik mijn eerste Grandfondo gereden namelijk de Grandfondo Eddy Merckx. Met 1000 deelnemer een stuk kleiner. Tot halverwege zat ik mee in de kopgroep maar helaas viel ik met een lekke band terug naar de tweede groep en had ik daarna met 100 man de pech dat onze begeleider op de motor verkeerd reed. Uiteindelijk een gemiddelde van 34 Km/h door de Belgische Ardennen maar geen noemenswaardige uitslag.

Met 7500 deelnemers is La Marmotte gelukkig perfect georganiseerd waardoor verkeerd fietsen nagenoeg onmogelijk is. Met startnummer 402 moest ik plaatsnemen in het tweede startvak. De eerste vierhonderd finishers van 2013 konden plaats nemen in het eerste vak nummer 400 tot 2000 in het tweede vak. Met tijdsintervallen startte daarna de andere groepen. Ik had weinig zin om lang in het startvak te wachten en hierbij kou te krijgen vandaar dat ik omstreeks de 1800<sup>e</sup> plaats het vak ging betreden. Om 07:00 klonk het startschot, negen minuten later passeerde ik de startstreep. Het was vanaf daar volle bak naar de voet van Col du Glandon en ook op de beklimming ging in hoog tempo. Een paar kilometer voor de top kwam ik in een groep van tien wielrenners welke bij navraag vorig jaar top 100 hebben gereden. Ik heb vanaf dat moment bewust gekozen om in deze groep plaats te nemen en mijn tempo te laten zakken. Tot halverwege Col du Galibier kon ik mezelf inhouden maar vanaf toen ben ik wederom een inhaalrace gestart in de kilometers boven 2000 meter gingen de benen zeer doen maar ook bij de andere ging het minder soepel. Na een flitsende afdaling kon ik in een groep van 10 wedstrijdrijders naar de voet van Alpe d'Huez rijden. Onderweg had ik al gezien dat mijn doelstelling van top 100 mogelijk moest zijn. Vol moraal begon ik aan de beklimming van de laatste Alpen col. Na twee kilometer op Alpe d'Huez kwam ik erachter dat de benen toch wel moe waren. Mijn beste klimtijd is net onder de 44 minuten zaterdag was het hopen op een tijd onder het uur. Op karakter ben ik naar boven gepeddeld. Met een tijd van 57 minuten heb ik gelukkig onder het uur naar boven gefietst. In de laatste kilometer heb ik alle energie uit mijn lijf geperst om uiteindelijk in 6:15:56 de finishlijn te passeren. Dit was goed voor de 43e plaats overall en de 7<sup>e</sup> (!) Nederlander in de uitslag. Met dit resultaat heb ik mezelf overtroffen en ben ik dik tevreden. Wederom kan ik succesvol een doel afstrepen. Jeroen en Huub konden met respectievelijk de 96<sup>e</sup> en 100<sup>e</sup> plaats ook terugkijken op een succesvolle deelname De komende maanden richt ik me nog keer op het duathlonseizoen. Het NK is dit jaar eind oktober in Assen, in 1999 heb ik op deze plaats mijn eerste nationale titel veroverd, het is mooi om ook eens een duatlon op deze bijzondere plaats te doen.

