

## DE Klim.

De dag van DE Klim is aangebroken en ja het is vroeg, maar toch al lawaaiig in het hotel. Aan het ontbijt daarentegen is het opvallend stil, hoe komt dat toch.... Gelukkig is het mooi weer en de zon breekt door, het meeste water is gisterenavond gevallen, hoop ik., in de verte zie je nog wel wat donkere wolken, gaan die weg of komen die?



Tegen negen uur staat de straat voor het hotel al vol en waarom starten we niet? Het wachten is op Herr Burgemeister. Na de toespraak gaan we in zelf ingedeelde groepen van 10 tot 15 personen naar beneden naar Prato, ik dacht dat iedereen wel snel naar beneden zou gaan, maar ik moest bedelen om de groep vol te krijgen, vreemd. Lekker fris, een heel klein klimmetje in het begin, ik dacht nog, dat zou thuis best wel wat zijn, maar hier valt het in het niets. Het was nog lekker rustig op de weg en ik kon de fiets lekker laten gaan zonder echt risico te nemen. Ik reed een maximaal 66 km/h en was natuurlijk veel te snel beneden binnen de tien minuten, liet de startplaats rechts liggen en reed door richting Zwitserland. Ik heb daar in het vlakke bijna een half uurtje gemakkelijk rond gereden en kwam ruim op tijd bij de start. Daar vond ik de bevestiging van mijn startnummer (74) niet echt geweldig en ging op zoek naar een kniptangetje of schaar om 1 bevestiging los te halen. natuurlijk nergens zoiets te vinden, ook niet bij de volgauto's. Maar onze vrachtwagen chauffeur deed niet moeilijk en pakte zijn sleutels en hup geregeld.



Gelukkig hoefden we hier niet te wachten op de burgemeester, het was de loco of zoiets en kwam rechtstreeks van zijn werk, wat niets met zijn functie te maken had geloof ik. Hij kwam nog net niet uit de stal, maar wel super hoe ze ons ontvingen en begeleiden. Dat geldt trouwens voor alle inwoners uit deze streek, hoe noem je ze eigenlijk, het zijn officieel Italianen, maar spreken Duits.

Ik had eerst het plan opgevat om achteraan te starten, lekker rustig te beginnen en zo proberen van fietser naar fietser te springen. Daar heb ik vanaf gezien om twee redenen, ten eerste is dat niet echt sportief, ik wist uit voorgaande trainingen dat ik niet de slechtste was en het is voor de langzamere rijders natuurlijk niet leuk om ingehaald te worden (slecht voor het moraal). Ten tweede kon het ook niet echt, want ik kwam later aan en kon eigenlijk alleen maar vooraan schuiven. Nou ja dan maar het plan aanpassen. Gewoon meegaan met de eerste groep, hartslag in de gaten houden en de eerste vijf kilometer de hartslag onder 160 houden. Dat lukte prima. Wat bijna niet lukte was

heelhuids door de eerste bocht te gaan, een wat oudere dame die ook vooraan startte dacht een andere kant op te fietsen en ff door de groep heen te steken, ze wou zeker al naar huis?

Vlak voor de eerste brug over de beek, Ponte di Stelvio, gingen de eerste fietsers weg, de broertjes Grevink geloof ik, nou laat maar gaan, als ik hier in het rood moet, wat heb ik dan straks nog over? Langzaam fietsten er meer weg, maar voordat ik in Gomagoi was haalde ik ook al weer iemand in, het was Patrick "tandje meer". Nou die komt wel weer, had ik op de trainingen gemerkt, die heeft geen tweede maar derde adem. In Gomagoi, was de afslag naar Stelvio waar ons hotel stond en de afslag naar Sulden, waar we gisteren naar toe gefietst hadden als training. Ik kwam in de eerste en enige tunnel (overkapping), kwam in wat druk verkeer met wat oude auto's en kreeg last van de oliedampen. gelukkig was deze niet lang en snel kwam de eerste haarspeldbocht (nr. 48) aan. Nou begint het echt! Wat gelijk al opviel was dat we door de supporters groep van Liesbeth werden begeleid, het was net of ze er alleen voor mij waren. Ze stonden onder ander net na bocht 47 en als ik net voorbij was kwamen ze weer luid toeterend voorbij en stonden ze verder op weeral langs de kant, helemaal super.



Snel kwam ik in Trafoi, waar een grote verzorgingspost stond, ik keek ff naar mijn bidons, ik had nog genoeg, vriendelijk bedankt. Ik voelde mij bijna schuldig dat ik niet had genomen, maar ik was nog maar 48 minuten onderweg.... het eerste zware stuk kwam eraan wist ik van de verkenning twee dagen geleden. ik bleef nu steeds in de buurt van de zelfde fietsers, de eerste waren uit beeld en onder mij zag ik de nodige SKB SvS tennuetjes aankomen (mijn complimenten trouwens hiervoor Peter, ziet er geweldig uit). Gelukkig waren er meer fietsers op het parcours, het is toch fijn om een richtpunt te hebben (en in te halen natuurlijk). Bij de volgende verzorgingspost maar een banaan aangenomen, ze staan er toch niet voor niets! Een zwaar stuk, maar genoeg te zien, je moest wel goed opletten met het verkeer dat nu echt op gang begint te komen en er zitten genoeg stuntpiloten tussen (of kan ik beter zeggen brokkenpiloten). Gemakkelijk gezegd dat je bij een rechterbocht de buitenkant (links dus) moet nemen, maar snapt de rest van het verkeer dit ook!! Ik bedacht dat dit ook anders kon, iets rustiger fietsen voor de bocht, dan de binnenbocht en ff aanzetten en dan proberen weer iets rustiger te fietsen en er zo voor te zorgen dat je niet teveel in het rooie komt en blijft. Voordeel was ook dat je zo toch iets dichters op de voorgangers kon komen die buitenom gingen. Naast onze trouwe SKB volgers zag ik ook een andere Nederlandse auto steeds voorbij rijden, wat was het ook alweer, ik geloof een Ford Focus station. Hier zat 1 dame in die steeds in een bocht met camera in de aanslag mij stond op te wachten, een stille aanbieder? Ik keek nog maar eens goed en zag het nu pas, ze mikte net naast mij, het zal weer voor die fietser achter mij zijn. Ik heb niet kunnen ontdekken wie zij was en voor wie, misschien was het wel geen eens van ons fietsproject, haha. Ik heb ze onderweg nog wel gevraagd of ze mij niet wou stalken, maar kreeg geen antwoord, helaas, gewoon doortrappen dan maar.

Ik fietste nu al een hele tijd op met Johan Smeulders, dan zat hij weer voor mij en dan weer achter mij. Ik maar ouwehoeren hoe mooi het was, hoe ze daar nu toch een huis konden bouwen enzovoorts. Ik zag een stel oude Engelse open tweezitters (Morgans?) naar beneden rijden, in de tweede daarvan zat een hond met zo'n oude racebril op, koddig gezicht. hey riep ik naar de



andere fietsers, zie die hond eens. Johan niet die trapte door en zag alleen maar asfalt. Volgens mij zag hij ook die Ferrari niet die met zijn voorspoiler vast zat op het wegdek..... Het was druk nu en soms moesten we bijna stoppen vanwege het verkeer, nou dat is niet leuk zeker niet op de steile stukken van ruim 15%. En ja hoor ik nam weer een rechterbinnenbocht terwijl ik ingehaald werd door een Nederlandse zwarte Seat, deze nam (zoals zovelen) de bocht te krap en dreigde mij te raken. Ik schreeuwen en op de ruiten slaan. Hij (of zij) schrok en stuurde gelukkig terug. Johan mompelde later wat was dat nu. Ach zo ben wel opeens een stuk verder en we kwamen het bos uit, nog een paar bochten en dan waren we bij het Franzenhohe berghotel, hier stond weer een verzorgingspost. Hey wie stond daar nog meer raar te doen met een fototoestel. Het was Hetty, zou je het toestel niet aanzetten, geeft echt wel betere resultaten, haha. We waren nu een uur en een kwartier onderweg en dat was duidelijk te snel voor de verzorging, sorry hoor. Nog ff de organisatie gestrest door mijn bidon bij te laten vullen in plaats van de te laten vervangen. Tja ik kon mijn gele bidon toch niet laten vervangen door een witte, zo was ik niet herkenbaar voor Hetty! Op weg maar weer, gelukkig kwam er nu een redelijk gemakkelijk stuk zonder bochten. Ik moest nog wel ff aan Frits N. denken, die vertelde mij dat als er iemand op dit moment gezegd had, we gaan terug, dat was ik meegegaan. Nu ik wou dat eigenlijk ook wel, maar ja Hetty zou moeite doen op tijd boven te staan en ik had toch niet voor niets getraind en sponsoren gezocht (dat deed Hetty trouwens). Ik had het nog niet bedacht of en kwam een auto voorbij, raampje open en wie was daar? Drie keer raden, juist, die. Ze had een auto aangehouden, met een Aaltens stel erin, toeval? Ik zal het nooit weten. Ze vroeg zich onderweg nog wel of wie er eerder boven was, zij of de fietser die ze wou aanmoedigen, maar dat vraag je haar zelf maar. Langzaam kroop de hartslag omhoog en de snelheid naar beneden. Als je dat dan constateert, is het niet echt leuk als er een fietser voorbij komt die je het gevoel geeft dat je stil staat, ik kon het shirt niet herkennen, maar dit moest een prof en jonge god zijn troostte ik mijzelf. Nog maar een gelletje, wat drinken, dat ging allemaal prima, toch niet voor niets op getraind. Regelmatig haalde ik fietsers in, zei vriendelijk hallo en wenste ze succes, de meeste konden niets zeggen, die hadden het hart in de keel, maar sommige waarderende dit zeer, ondanks dat ze werden ingehaald. Op een gegeven moment kwam ik een fietser achterop en die maakte wel een erg raar geluid, een zoemend geluid. Wat is dat toch, een man zat erop, duidelijk op leeftijd, grote druppel aan de neus en nu zag ik het, op een elektrofiets. Toch niet van Jos en Marco dacht ik nog!



Gelukkig kwamen de bochten nu wat sneller en ging het aftellen ook wat sneller. Voor mij gevoel zeiden kilometers die op de weg gekalkt waren niets, thuis wel als je daar nog 5 kilometer moet ben je er eigenlijk al, hier nog twee kilometer, nou dan moet je nog ff. Nog 11 bochten en oh ja bij bocht 10 staat geen bordje, he bij bocht 9 staat ook geen bordje, twee dagen geleden bij de verkenning toch wel? Je ziet het schiet op. het werd ook wel tijd want ik ging de benen voelen de pols tussen de 160 en 170, maar voor mijn gevoel prima, lucht genoeg, alleen die benen, nou dat was altijd al mijn zwakke punt sinds ik vijf jaar geleden hier op de Stelvio had bedacht dat fietsen ook wel leuk zou zijn. Niet zeuren en doorfietsen.



Vijf, vier, drie, twee en gelukkig de laatste bocht.

Hey wie staat daar, wel een SKBers, ik weet de naam niet meer, maar hij had duidelijk last van kramp, nou ik had wel wat voor hem, ik gooide hem een zakje met druivensuiker toe, had ik toch niet meer

nodig. FOUT, ik voelde vrijwel direct kramp in mijn linker bovenbeen opkomen, nou dan maar iets meer met het rechterbeen en wat druk van de linker. Ook fout natuurlijk, want gelijk begon mijn rechterbeen ook. Nou ja ver kan het niet meer zijn, dan maar (nog) langzamer. Een klein bochtje om en daar stonden ze, maar ik durfde niet van de fiets af vanwege de kramp en fietste door naar de echte top, daar waar het bordje "Passo dello Stevio, Cima Coppi, m. 2760" staat, daar was het vlak en kon ik rustig de druk van benen afhalen en fietste rustig terug. Tevreden zag ik dat ik er 2 uur en 10 minuten over had gedaan, ruim beter dan de berekening vanuit de trainingen dat het 2,5 uur zou worden. Afgezien van mijn benen voelde ik mij prima en dat was mijn belangrijkste doelstelling: Fit boven komen. Ik moet voor een volgende keer nog maar eens advies in winnen om de benen sterker te maken, er is nu wel sprake van enige onbalans tussen conditie en kracht.



Snel wat aantrekken en de andere fietsers binnen halen, echt een mooi gezicht, al die fietsers in dit mooie tenue (sorry FTC Wenters, ons tenue is ook mooi), wat foto's maken. Het is toch wel koud zo hierboven, ben wel nat van het zweet, nog maar wat aantrekken. Na een paar uur boven te hebben gestaan met zes lagen kleding aan, had ik het niet meer van de kou. Ik zei tegen de organisatie dat ik wel naar beneden ging fietsen en lekker de douche op ging zoeken. Ik vond het wel jammer voor diegene die nog naar boven moest komen, maar dat trok ik niet meer.

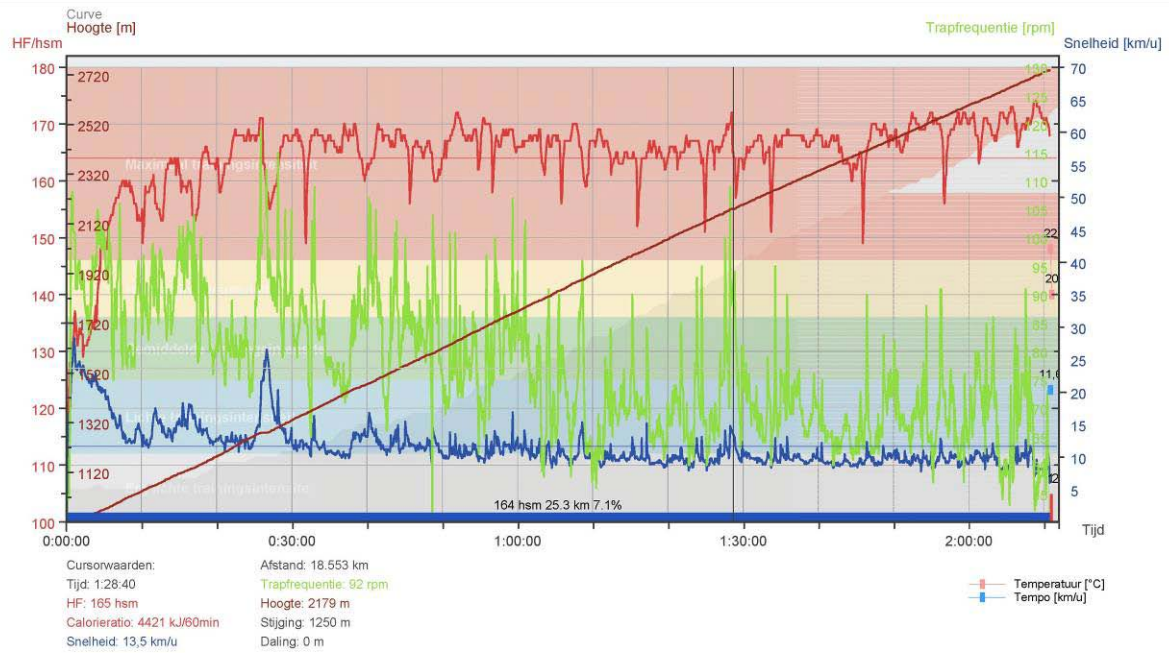
Tegen de afdaling zag ik, eigenlijk al vanaf het begin van dit project, op! Maar door de diverse trainingen, vooral in het Sauerland (bedankt Peter) en in het Zwarte Woud ben ik wel beter (lees zekerder) gaan afdalen. De organisatie had het super geregeld hoor, de fietsen werden voor je naar beneden gebracht. Maar ik verging van de kou en ben als een Michelin mannetje (zes lagen kleding) naar beneden gefietst, zo af en toe gestopt om aan te moedigen. Supersnel was ik weer beneden in Gomagoi na wat fietsers, motoren en auto's ingehaald te hebben, super was dat! En voor mijn gevoel heel safe (met dank aan Jos M. voor de nieuwe wielen, super wat een safe gevoel gaven die). Nog één klein klimmetje, shit, wat gebeurt er? Ik kan niet meer klimmen, het zweet breekt mij aan alle kanten uit, Oh ja, die zes lagen kleding, snel zoveel mogelijk open en rustig aan fietsen, het is maar een klein stukje.

Ik ben net van onder de douche vandaan en sms naar Hetty dat ik veilig en schoon naar het terras ga, krijg ik een sms'je terug dat het nog uren duurt voor de bus naar beneden gaat. Dus ik de auto in en weer naar boven, maar wel een stuk sneller nu.

**Wat een fantastische klim, alle trainingen hiervoor en als toetje de afdaling.**

**Bedankt een ieder die dit mogelijk maakte.**

Zie hieronder nog de grafiek van mijn klim



Persoon	Kees-Jan van Overbeeke	Datum	11-9-2009	Hartslag	164 / 174		
Training	Stelvio	Tijd	10:06:14	Snelheid	11,6 / 28,3		
Sport	Fietsen	Duur	2:11:40,0	Trapfrequentie	77 / 119		
		Afstand	25.3 km			Samenvatting	80 - 160
Opmerking	Stevio klim			Stijging	1820 (-3.7%)		
				Selectie	0:00:00 - 2:10:45 (2:10:45.0)		