

respect voor de bergen.



ja daar sta je dan met je grote bek.....

Vakantie 2006, na jaren van vlieg vakanties op Griekenland wilde we (lees : ik) wel weer eens naar Frankrijk op vakantie.



2000 was het laatste jaar dat we daar geweest waren, toen gingen de kinderen nog mee, nu samen overgebleven ging de reis wederom naar de Provence.

Doel beklimmen van de Mont Ventoux en het liefst 3 keer op één dag want dat zou ik wel ff doen.

In 2000 was sporten iets wat je op de bank voor de TV deed met een biertje in je ene hand en zak chips in de andere. Toen we dat jaar in de Provence zaten reden we in

de auto de MV op en zagen al die rare mensen op fietsen naar boven fietsen, wat een malloten dacht ik toen, terecht!!

6 jaar later en ik ben van een dik mannetje veranderd in een sportfanaat. toen ik deze winter bij Yves was zag ik foto hangen aan de muur van ook een dik mannetje op de MV, hoe toepasselijk allemaal.

Na een rustige heenreis kwamen we zaterdag middag aan in Visan. We stapte uit de auto voor ons huisje in het centrum en ik keek recht vooruit in het gezicht van de kale berg voor me. Het leek net of hij me uit stond te lachen. Wacht maar mannetje leek hij te willen zeggen. Arrogant keek ik terug en was niet bang, oh jij domme 'ollander.

We hadden de laatste maanden erg veel stress en drukte gehad mijn vrouw en ik en ik had eerlijk gezegd niet echt zin om mijn vrouw veel alleen te laten deze week, dus het was pas maandag dat ik voor het eerst sinds een week op de fiets zat.

'we' gingen deze dag even MV doen besloot ik. Dus fiets inladen en richting Vaison Romaine waar ik naar Malaucène zou fietsen waar de klim van deze dag zou beginnen. Eerst nog stukje infietsen en dan naar boven knallen.

Mijn vrouw zou na 7-8 km even met de auto wachten om te kijken hoe het ging.

Na een week niet fietsen voelde de benen lekker aan, alle vermoeidheid was verdwenen, maar echt klim benen had ik niet.



Aanloop tot aan restaurant is vrij vlak en was lekker, na de bocht begint het pas echt en de 30*21 kwam er aan te pas om lekker te kunnen blijven trappen, na 2-3 km schakkel ik terug naar de 30*23 omdat de 9% toch wel zwaar voelt. Kan het echter makkelijk vol houden en kan wat mensen inhalen, na 7 staat de auto van mijn vrouw langs de weg om wat foto's te maken. Ik rij door met een knikje dat het goed gaat, het is hier weer wat vlakker met 5-6% en ik maak de fout door nog steeds met een te hoge HS te blijven rijden.



Na 10 km klimmen is er links een mooi uitkijkpunt, rechts gaat de weg weer wat meer omhoog zie ik wel, we gaan over de 10% heen.... mijn beentjes krijgen het zwaar en ik leg mijn laatste wapen op tafel : 30*25.

Na 13 km mis ik mijn paaltje langs de weg, elke kilometer staat er namelijk netjes een paaltje met hoogte en stijgings % wat er aan zit te komen voor de volgende kilometer, soms valt het mee en soms valt het tegen zoals de laatste 3 kilometer. Het missen van mijn paaltje brengt me even van slag.

Begin wat te slingeren, begin van vermoeidheid, HS zit nog steeds boven mijn omslagpunt. Na een paar 100 meter zie ik een man langs de weg staan, hij heeft een zwarte cape aan met rode punten, zijn ogen zijn geel en flikkeren in mijn ooghoeken zie ik een hele grote hamer. BENG, vol in mijn maag. Het wordt zwart voor mijn ogen en met moeite kan ik losklikken en met één voet de grond aanraken. Ik pak op gevoel mijn remgreep beet en probeer overeind te blijven staan. Het wordt nu wat wazig maar kan nog steeds niet goed zien. Na een tijdje probeer ik af te stappen en tegen mijn stang aan te leunen, zo sta ik daar dan een tijdje. Kan weer wat zien en voel me gelijk misselijk worden, draai me om en probeer goed te ademen. Niks helpt, misselijk en helemaal van de kaart. Hoe moet ik nou verder? Hoe moet ik naar beneden. Ik hoor en zie half een auto aankomen, ook de fietser die ik 3 km geleden nog bij de uitkijkpost zag staan komt langzaam naar boven gereden, hij komt langzaam zwetend voorbij, ik doe net alsof ik sta te drinken en van het uitzicht sta te genieten. Schaam me kapot voor deze afgang. Na enige tijd kan ik weer staan en loop 1-2 meter vooruit. Misselijkheid trekt langzaam weg wanneer ik loop.

Probeer dus langzaam vooruit te lopen, gaat niet makkelijk maar ik kom vooruit. Waar is je vrouw wanneer je ze nodig heeft denk ik dan.

Ik stop weer en drink wat water, gelijk weer misselijk. Lopen dan maar. Weer een fietser die me inhaalt, schaam me nu helemaal kaopt, met een fiets in je hand omhoog lopen, erger kan niet!

Na 100 meter komt er een bochtje, gaat weer iets beter met me. Na de bocht zie ik plots een bekende auto staan, ja hoor, staat ze net om de hoek te wachten !



Stap voorzichtig op de fiets en doe het laatste stukje weer zoals het hoort met de fiets. Bij de auto stop ik. Mijn vrouw zag al dat het niet goed zat, slingerend kom ik tot stilstand en stap af. Schut mijn hoofd.

Eet een banaan en drink wat water, gelukkig gaat het wat beter. Er komt nog een fietser aan. Hij stopt bij ons en pakt zijn bijna lege bidon en drinkt hem leeg. Verteld in het Frans dat het niet meevalt, ik knik.

Hij pakt weer zijn bidon, zet de lege bidon aan zijn lippen in de

hoop dat er een wonder gebeurt is en dat er weer water uitkomt, helaas voor hem : vandaag geen wonderen.

Ik loop naar de man toe en geef hem een 1,5 liter fles uit de auto aan hem, ook nog een banaan. De man heeft geluk, wonderen bestaan nog.

Na een bedankje en nog een paar minuten rust stapt de man weer op de fiets en rijdt verder omhoog voor de laatste 7-8 kilometer.

Mijn twijfel over mijn afloop van de tocht is verdwenen en stap ook op de fiets. Ik laat me niet door een berg uitlachen denk ik bij mezelf.

Rustig rij ik verder, na 3 km even een korte stop en weer verder. Met nog 2 km te gaan wacht ik nog heel even om dan laatste stuk te doen, gaat redelijk maar niet super. Eerste stukje was mijn HS nog belachelijk laag met 115 (= H zone) nu klimt hij weer in D2/3.

Totaal uitgewoond kom ik boven. Heb het gehaald dat wel maar vraag niet hoe!

De volgende 2 dagen heb ik echt nodig gehad om te herstellen, donderdag ga ik weer een poging wagen zeg ik tegen mezelf. Dit keer met meer respect voor de kale.

Donderdag rij ik naar Bedoin voor de échte klim. Het fonteintje is snel gevonden en redelijk fit maar onzeker rij ik richting de top, eerste 2-3 km is een makkie. Veel te vlak vind ik, moet ik later allemaal inhalen op steile stukken denk ik bij mezelf.

Na Les Bruns begint het gedonder, maar ik doe het op reserve omdat ik van mijn fouten heb geleerd. Het bos is pittig maar kan de gang er aardig inhouden. Muggen zijn er ook weer en ik zie dat boven mij de wolken aardig donker beginnen te worden, ook de wind is erg pittig heb



ik gemerkt. Eerst stuk vals plat was tegenwind en dat was nou net niet de bedoeling, in het bos is de wind minder maar de weg steil.



Rij rustig door en passeer weer mijn vrouw die mijn helm aanpakt en ik wissel een bidon. Rij weer verder, nog 7 kilometer tot Chalet Reynard. Weg blijft maar omhoog gaan, na wederom 13 kilometer een kleine inzinking maar zet door, net voor Reynard wordt het wat vlakker en kan herstellen.



Nog 6 tot de top, donkere wolken en een paar spatjes. Gedurende heel de klim maar 1 fietser gezien. Dat was maandag wel anders. Het laatste stuk ik prachtig om te zien, de kale berg ten voeten uit en ik voel nu pas wat het is om deze berg te mogen beklimmen. Ik ga steeds makkelijker rijden en geef nu pas wat meer gas. Een paar fietsers die voor me rijden moeten er allemaal aan geloven, met 13-14 per uur rij ik rustig door. Weer een medestander die ik rustig inhaal. Hij blijft achter me rijden en even wil ik aanzetten maar bedenk me, krachten sparen denk ik. Achter me begint het gehijg boven de wind uit te komen, ik tel af 7 6 5 4 plof zegt de man achter me en haakt af.

Nog 2 kilometer en dan begint het voor mij ook erg zwaar te worden, wind maakt het bijna onmogelijk om recht te rijden en ik slinger soms gevaarlijk over de weg. Gelukkig weinig auto's.

Ik groet Tommy... Nog 1

kilometer...moet nu op mijn tanden bijten, de laatste bocht naar links, laatste stuk steil heb ik de wind pal tegen, moet gaan staan want als ik blijf zitten en ik wil aanzetten komt mijn voorwiel omhoog !

Nog een paar 100 meter, bocht naar rechts en ik zet mijn tanden op elkaar. Wat een wind. Boven kan je amper overeind blijven staan van de enorme wind. Mijn vrouw staat boven te blauwbekken en kan foto toestel niet recht houden van kou en wind, 13 graden. Beneden 28. Na snel de nodige foto's genomen te hebben ga ik weer op de fiets naar beneden, eerste stuk heel voorzichtig maar later tussen bomen is het weer wat rustiger. Op het lange recht stuk ga



ik even voluit met ruim 80 ga ik naar beneden, passeer het stuk waar ik maandag dood ging, met 50 gem kom in beneden aan.
Heerlijk !

gr Cees Tuytel Luttelgeest

