



## Hoe is het verlopen??

Donderdag 3 juni, de dag waar ik een jaar naar toe heb geleefd.

De avond daarvoor werd de tussenstand bekend gemaakt wat er tot nu toe is opgehaald. Het streefbedrag van 10 miljoen euro is nu al binnen. € 10.132,938,26 om precies te zijn. Wat fantastisch zeg!! Kippenvel!!

03:30 uur liep de wekker af, na een korte nacht was het vandaag de dag om de Alp weer een stukje af te laten slijten. De camping ontwaakt, een raar tijdstip zo vroeg, maar de meesten zijn hier voor de Alpe D'HuZes. De adrenaline stroomt door mijn lichaam en de strijd tegen de onmacht kan beginnen.

Het ontbijt bestond uit pannenkoeken, stokbroodje en koffie, veel kreeg ik niet naar binnen, maar dat zou in de loop van de uren wel veranderen.

04:30 uur, het is nog donker, bidons zijn gevuld en staan in de houders klaar. Ik ben er klaar voor om op de fiets richting Bourg D'Oisans te gaan. Een kleine 8 km fietsen vanaf onze camping Le Chateau.

Het is donker, de fietslampjes zijn aan en in de verte zie je al aardig wat Alp D'huZessers fietsen. Ik sluit mij er bij aan en in een mooi lint fietsen we richting de voet van de Alp.

04:50 uur, wat een mensen staan er al klaar om te beginnen aan het mooiste evenement van het jaar. Dit jaar ruim 2700 mensen die deelnemen en dit allemaal maar voor één ding, zoveel mogelijk geld ophalen voor KWF kankerbestrijding.

Ik stond redelijk vooraan, mijn doel was om 7x de berg op te gaan, dit voor dierbare in mijn nabije omgeving die aan kanker zijn overleden, aan het strijden zijn of deze ziekte hebben overwonnen.

05:15 uur, ik hoor het startschot. Het kan beginnen, 7x 14km omhoog, 21 bochten, 1095hm per klim.

Om 05:18 uur reed ik over de startlijn, ik reed langs de lange stoet mensen die nog stonden te wachten om te mogen klimmen. Kippenvel kreeg ik ervan en wat een mooi moment.

Tijdens het fietsen veel met mensen gesproken, 21 bochten aftellen, in iedere bocht stonden kaarsen te branden voor alle dierbare mensen, erg indrukwekkend allemaal. Om 06:33 uur kwam ik voor het eerst boven. Mijn vrouw (Anneloes) en haar zus (Karolien) stonden boven te wachten, even praten en bidons vullen. Hapje eten en het afdalen kon beginnen. Wat was het koud in de afdaling, ijspegels hingen nog net niet aan mijn neus.

07:07 uur, tweede beklimming. Dit voelde beter als de eerste klim, kon goed in mijn ritme komen en alles voelde heerlijk aan. Net als de vorige klim reed ik deze in 1:15min en was om 08:22 uur boven. Het gaat eigenlijk niet om de snelste tijd maar als je zeven beklimmingen wil gaan doen moet er toch wel door worden gefietst. Mijn geliefde en haar zus stonden wederom boven om mij op te vangen en mij te voorzien van de nodige verzorging. De temperatuur ging langzaam omhoog maar in de afdaling was het nog steeds koud. In 17 min naar beneden met de rillingen over mijn lichaam, brrrrrrrr.

09:09 uur, derde beklimming. Deze ging lekker, alles voelde nog steeds goed. De zon zag je zo af en toe tussen de bergen door en het beloofd een mooie dag te worden die al zo mooi was.

Om 10:26 uur boven, er kwamen steeds meer toeschouwers kijken bij de finish. Iedereen werd met een warm onthaal over de streep gejoeld. De één was al klaar met fietsen en waren de emoties goed te zien, de ander moest snel weer naar beneden om aan de volgende beklimming te beginnen. Bidons vullen, eten en afdalen. Het was druk op de berg met fietsers en je moest goed opletten om geen fouten te maken in het afdalen. Het werd allemaal wel eentonig, klimmen, bevoorraden, dalen. Maar het gaat om het doel en dan maakt alles niets uit.

11:17 uur, vierde beklimming. Het werd warmer en dat vernam ik goed. Het voelde niet meer zoals de eerste drie klimmen maar dat wist ik ook wel een beetje. Ik begon het moeilijk te krijgen, maar aan stoppen geen denken aan. Ik was blij dat ik boven was en had enorme trek, mijn maag deed raar en vast voedsel ging er moeilijk in. Dan maar drinken en een gelletje naar binnen werken. Ik knapte weer wat op, maar dacht ook nog

aan de volgende drie klimmen die ik nog moest doen. Op dat moment moest ik mij mentaal strek houden om niet op te geven. Maar zoals bij Alpe D'HuZes is opgeven geen optie!!

Ik had een prachtige foto op mijn stuur van mijn vrouw en zoon, dit was voor mij wanneer ik er even doorheen zat. Het pepete mij op net als Gert en Jeanet (FTC leden uit Marknesse) die ook naar Frankrijk waren gekomen om Alpe D'HuZes bij te wonen. Snel naar beneden en weer naar boven.

13:31 uur, vijfde beklimming. Ik ging met goede moed omhoog. Mijn cadans was goed te noemen en hupte zo van de één naar de ander en dat gaf mij een goed gevoel. Tijdens deze beklimming ook weer even met andere fietsers gesproken. Zo, wat leek deze beklimming snel te gaan.

Om 14:54 uur boven, viel me helemaal niets tegen. Boven op de berg was het druk en de masseurs hadden al voldoende werk. Ik had dit nog niet nodig en zat te rekenen of ik mijn zeven beklimmingen wel kon halen. Het was zo dat om 18:00 uur de laatste beklimming gedaan kon worden. Ik moest er rekening mee houden dat de volgende beklimmingen niet meer zo snel zouden gaan als die hiervoor. Snel alles aanvullen en bijvullen en dalen maar weer. Beneden stonden Gert en Jeanet. Ik hoorde Gert schreeuwen, de zevende beklimming ga ik met je mee en het gaat super Richard. Ook dat was fijn om te horen en ik wist dat Gert mij de zevende beklimming boven zou brengen.

15:35 uur, zesde beklimming. Het ging moeizaam, had pijn in mijn benen, rug en dacht wat een klote berg is dit zeg. Halverwege deze beklimming zag ik iemand net als mij er helemaal doorheen zitten. Hij vertelde mij dat het zijn vijfde beklimming was en dat hij wilde stoppen en ook zijn zesde beklimming niet meer wilde doen. Ik kon hem overtuigen dat dit niet de bedoeling was en vroeg waarvoor hij fietste. Hij kreeg het moeilijk en was overtuigt en kreeg weer wat extra energie. Hij vertelde dat ik zijn held was. Dit gaf mij ook een goed gevoel en de pijn was bij mij ook even verdwenen. Over de hele berg waren mensen aan het supporten, je hoorde van alle kanten je naam roepen en dat het er allemaal nog soepeltjes en goed uit zag. Ik dacht echt die mensen zijn gek, want alles voelde niet goed meer. Mijn doel was zeven keer de berg op en dat bleef in mijn hoofd zitten.

Ik kan toch niet thuis komen en mijn sponsors vertellen dat ik er 6 heb gedaan terwijl ik 7 heb beloofd. En dan zeggen dat de zesde zo pijn deed zodat de zevende er niet meer in zat, nee dat kon ik niet. In gedachte denk je aan dierbare die zo aan het vechten zijn tegen deze vreselijke ziekte.

17:01 uur kwam ik voor de zesde keer boven. Ik was toch wel blij dat ik nu boven was en dat ik mijn zevende beklimming ook kon gaan doen. Gert zou 21 bochten beneden op mij staan wachten. Naar boven ging niet snel meer, maar ook naar beneden ging alles moeizaam. Je handen verkrampten en de vermoeidheid zat overal waardoor remmen moeilijk ging. Aangezien er toch al een aantal onderuit zijn gegaan in de afdaling wilde ik toch heelhuids beneden aankomen, dus rustig aan want ik had immers toch nog voldoende tijd over.

17:55 uur, net op tijd en ik kon samen met Gert beginnen aan mijn zevende en laatste beklimming. Ik voelde mij niet top, net als in de vorige beklimming deed alles pijn, maar dan een paar keer erger. Gelukkig was Gert bereid om mij deze laatste beklimming boven te brengen. Wat was dat een fijn gevoel zeg. Ondanks dat ik er helemaal doorheen zat en mijn hartslag niet meer boven de 134 slagen kwam haalde ik toch nog wat fietsers in en dat is dan wel prettig. Dit was dan ook de zwaarste klim, maar door te denken waarvoor je dit doet geeft je toch weer energie. In het laatste stuk ging het licht echt uit maar stoppen, nee dat echt niet. In de laatste bocht stonden onze kaarsen nog steeds te branden die Anneloes en Karolien daar hadden neergezet met onze dierbare erop. Ik deed een blik richting de kaarsen en dacht Yes dit ga ik halen en dit alles voor jullie. Weer kippenvel over mijn lichaam.

18:25 uur, de finish in zicht. Over de streep, ik ben op, ik ben kapot, kan haast niet van mijn fiets afstappen en alles voelt verrot, maar ben zo ongelofelijk trots dat mijn doel is bereikt voor KWF kankerbestrijding.

Ik kan mijn vrouw in de armen slaan en denk aan één ding en dat is een warm bad en slapen.

Wat een prachtige dag met zoveel mooie mensen.