

Onafhankelijk nieuwsmedium

# Skarsterlannieuws.nl

Home

Nieuws

Het weer

Agenda

Service

Politiek landschap

Colofon

Contact

Links

06-30300808

Tips / vragen

Zoeken

## De week van Gerrit Abma

Een recordaantal van ruim 4300 sportievelingen beklom op donderdag 9 juni de Alpe d'Huez. Ruim twintig miljoen euro werd er bij elkaar gefietst en gerend voor KWF Kankerbestrijding in het kader van Alpe d'HuZes. Op één dag probeerden de deelnemers zes keer 'de Nederlandse berg' te beklimmen. Jouster Gerrit Abma (49) maakte deel uit van het Team Alpe d'Achmea. Hij bedwong de berg vier keer op de fiets en twee keer hardlopend voor het goede doel. Zelf geeft hij aan dat deelname aan Alpe d'HuZes voor hem één van de meest bijzondere en indrukwekkende momenten in zijn leven is geweest. Zelf haalde hij 14.000 euro op voor het goede doel. Gerrit Abma hield in de week van de Alpe d'HuZes op verzoek van Skarsterlannieuws.nl een dagboek bij.



**Donderdag 2 juni** 's Ochtends met mijn vrouw Froukje om 4:20 uur vertrokken vanuit Joure. De reis verliep erg vlot; het was erg rustig onderweg. We kwamen om een uur of 3 aan in Bourg d'Oisans; mooi op tijd, dus eerst maar even een stukje l'Alpe d'Huez opgereden om te verkennen. Op de camping, waar we met het hele team in chalets zouden bivakkeren, waren we één van de eersten van ons team. Omdat de chalets pas zondag beschikbaar waren hadden we ons koepeltentje meegenomen. Tentje opgezet en daarna en restaurantje opgezocht om te eten: was niet veel soeps, dus morgen maar wat anders verzinnen. Om 10 uur bekef in de slaapzak gekropen en op onze matjes heerlijk geslapen.

**Vrijdag 3 juni** Op tijd wakker en lekker rustig aan gedaan. Ontbijtje van brood dat we hadden meegenomen. Prima weer: wat bewolking, zon en een enkel buitje. Ik had gepland deze dag te proberen l'Alpe d'Huez hardlopend te beklimmen, omdat ik een blessure, die ik twee weken geleden heb opgelopen (hielspoor) wilde testen. Tegen 11 uur vertrokken we met de auto naar de rotonde, waar ook de start van de 'Alpe d'HuZes Runners' plaats vindt. Froukje reed mee met de auto, zodat ze me van drinken kon voorzien en als het niet goed ging kon ik instappen. Maar het ging geweldig goed en Froukje stond zowat in iedere bocht me aan te moedigen, te filmen en drinken aan te reiken. In het begin vloog mijn hartslag omhoog tot boven de 150, terwijl mijn omslagpunt rond de 145 ligt, dus ik was bang dat ik te hard ging. Ik kreeg hem echter niet lager (anders moest ik gaan wandelen) en mijn ademhaling ging prima (ik kon blijven praten), dus ben ik maar doorgegaan in hetzelfde tempo.

Onderweg ben ik meer fietsers voorbij gelopen, dan dat er mij hebben ingehaald; voor enkelen was dat wel een mentale tik, geloof ik, maar ik kreeg heel veel enthousiaste en bewonderende reacties. Na anderhalf uur was ik boven en niet eens kapot; alleen een beetje vermoeid in de kuiten en bij het afdalen voelde ik mijn hak (hielspoor) een beetje trekken en prikken. We

Computers nodig..?

hadden afgesproken bij het Palais des Sports, maar dat was lastig te vinden. Uiteindelijk ben ik naar de finishplaats van de Tour de France gegaan waar ik wat mensen heb gevraagd, maar die wisten het ook niet. Zo kwam ik nog in gesprek met Dries van Agt die me nog alle succes wenste; hij vond het jammer dat hij er niet bij kon zijn, maar zou het zeker op de televisie volgen. Uiteindelijk vond ik Froukje bij het Palais des Sports, waar ze al een poos stond te wachten.

Met de auto naar beneden, boodschappen gedaan en gegeten bij de tent: brood met makreel en salade. Tegen de avond hebben we een flinke wandeling rond het dorp gemaakt en daarna heerlijk gegeten bij 'Chez les Filles', een leuk en goed restaurantje achteraf in Bourg d'Oisans. Nog even thee gedronken bij teamgenoten en om een uur of 12 naar bed.

**Zaterdag 4 juni** We waren alweer vroeg wakker. Bij de bakker in het dorp brood gehaald en ontbeten. Het was prachtig weer, dus we besloten te gaan wandelen. Om half 11 vertrokken we en om 11 uur startten we onze wandeling bij La Dancheres naar het Lac Lavitel. Na een klim van bijna 2 uur werden onze inspanningen beloond met een prachtig uitzicht over het meer en de bergen er omheen. Op een rots met mooi uitzicht over het meer hebben we geluncht. Terug bij de auto zijn we nog het dal helemaal uit gereden naar La Bérarde: schitterende omgeving midden in natuurpark Les Ecrins.

Op de terugweg begon het te regenen en toen we op de camping kwamen plensde het. Dus maar met de auto naar het dorp en weer gegeten bij 'Chez les Filles' (wederom uit de kunst). Nog even gedoucht en toen maar naar bed, want het regende nog steeds pijpenstelen.



**Zondag 5 juni** Toen we wakker werden regende het nog steeds en ook binnen was het al niet meer helemaal droog. De grond om de tent heen werd sompig, dus al met al een troosteloze bende. Uiteindelijk toch maar opgestaan omdat we naar de wc moesten, maar je kwam niet droog de tent in en uit. Brood gehaald op de camping en we konden even wat ontbijten toen het heel even een beetje droog was. Om 11 uur zouden we huisje 32 in kunnen, dus rond een uur of 10 gingen we er vast heen, want we konden met die regen geen kant op. Op de veranda van het huisje verder ontbeten. Om 12 uur konden we eindelijk het huisje in en konden we de spullen overbrengen. Inmiddels was het weer opgeknapt en brak de zon door. Toen we net alles hadden geïnstalleerd, hoorden we dat we in het verkeerde huisje zaten: het moest 23 zijn, dus alles nog maar een keer verhuizen. Toen we om 4 uur eindelijk alles op orde hadden

was het schitterend weer en ben ik nog even gaan fietsen: naar La Bérarde en terug, 70 km en 1000 hoogtemeters, dus een lekkere training. Daarna even snel gedoucht en eten gemaakt.

Inmiddels is iedereen zo'n beetje gearriveerd, dus het is een komen en gaan van alle bekenden en een drukte van belang op de camping. Teamtrainer Ad kwam nog even langs met de mededeling dat we morgen nog een licht traininkje gaan doen naar de Col d'Ornon.

**Maandag 6 juni** Heerlijk geslapen in het 'chalet' en het werd een prachtige dag: dik 20 graden in het dal, veel zon, beetje bewolking en kraakheldere lucht. Na het ontbijt met vers stokbrood en croissants eerst maar even boodschappen gedaan. Om 11 uur met bijna het hele team en de nodige aanhang een trainingsritje naar de Col d'Ornon gemaakt: lekker rustig aan gedaan en genoten van de omgeving. Bovengekomen met zijn allen aan de koffie op het terras; reuze gezellig.

We hadden voor de hele week internettoegang geregeld, maar op de camping schiet het bereik van het netwerk tekort, dus we konden er nauwelijks iets mee en dat was de hele week een ergernis. Na de lunch zijn Froukje en ik met de auto naar Alpe d'Huez gereden. Onderweg ontzettend veel fietsers en erg veel verkeer; de sfeer komt er al aardig in. In het Palais des Sports was het erg druk, vooral in de winkel, dus daar waren we na wat info over het vrijwilligersgebeuren snel weer weg. We hebben toen een prachtige rit gemaakt via de andere kant van Alpe d'Huez terug, via de Col de Sarenne.

Terug op de camping eten gemaakt en Froukje is de hele avond in de weer geweest met het maken van de hanenkammen voor op de helmen. Je moet wat verzinnen om als team op te vallen tussen 4000 mensen, die allemaal dezelfde kleding dragen en een helm op hebben. Er rijden al groepen rond met badeendjes, 'flubber-bolletjes' met lichtjes erin etc.



**Dinsdag 7 juni** Deze nacht niet zo goed geslapen: een tijd wakker gelegen, waarschijnlijk omdat ik de afgelopen nachten alle achterstallige slaap al heb ingehaald; of zou het de spanning zijn, die erin sluipt? Om 7 uur opgestaan en brood gehaald. Eerst een klein beetje ontbeten en toen even lekker rustig en losjes hardgelopen; ook nog even wat oefeningen op de mat om de rug e.d. los te maken. Daarna de rest van het ontbijt genoten. Froukje is druk met de helmen bezig geweest en ik heb wat zitten lezen. Het regende steeds een beetje en een deel van het team, vooral degenen die later zijn aangekomen, ging om 11 uur nog een paar bochten van Alpe d'Huez fietsen; ik heb nu genoeg gedaan en houd me verder rustig.

's Middags zijn we naar boven (l'Alpe d'Huez, waar alle Alpe d'HuZes-activiteiten plaatsvonden) gegaan om te helpen in de keuken, maar er waren meer dan genoeg mensen, dus onze hulp was niet nodig. Nog even wat dingetjes nagevraagd / geregeld voor het lopen (chip, vervoerlijst) en toen maar weer naar beneden gegaan; deze keer via Villard Reculas en we hebben genoten van het prachtige uitzicht.

Tegen de avond moesten we weer naar boven voor het eten. Daar was het erg druk, maar het liep met het eten erg vlot, het smaakte uitstekend (boeuf bourgignon met prei en aardappelpuree, sla, stokbrood, tomatensoep en appeltaart) en was erg gezellig. Aan de wand van de zaal kon iedereen vellen papier met teksten voor dierbaren ophangen: in no time hing het vol; erg indrukwekkend.

Na het eten hadden we een sponsorbijeenkomst in hotel Pic Blanc; beetje verplicht nummer, maar op zich wel leuk om even met zijn allen bij elkaar te zijn, samen met enkele aanwezige sponsors.

**Woensdag 8 juni** Weer prima geslapen, vroeg op en meteen vers brood gehaald. Het weer was erg slecht: laaghangende wolken en druilerige regen. Rustig ontbeten en van alles in en rond het huisje gedaan: mail, hanenkammen maken, lijstje maken voor de spullen voor morgen etc.

Om 12 uur zou de start van Alpe d'HuZus, het 'zusje' van Alpe d'HuZes, waaraan partners, kinderen en begeleiders van de renners meedoen, die 1x de berg beklimmen. Gelukkig werd het net op tijd droog. Wij hebben nog snel even boodschappen gedaan, de auto op een parkeerplaatsje vlak voor de brug neergezet en zijn lopend, via een paadje binnendoor, naar bocht 20 gegaan. Het sfeertje kwam er al aardig in bij Alpe d'HuZus en we hebben iedereen aangemoedigd.

Daarna moesten we snel terug naar het huisje want ik moest de auto nog inpakken voor 'D-day' en Froukje moest nog de laatste hanenkammen maken. Vervolgens snel naar boven, omdat we om 4 uur in tenue klaar moesten staan voor de groepsfoto met alle 4000 deelnemers en Froukje moest naar de vlaginstructie. Onderweg hebben we nog een lifter meegenomen; het bleek Guus te zijn die vanaf 2007 in de organisatie zit en in dat jaar de gemeenschappelijke maaltijden is gestart.

Boven hebben we met een deel van het team bij de finish een half uur staan wachten op de groepsfoto, toen bleek, dat er qua communicatie iets mis was gegaan: de groepsfoto was al gemaakt op een andere plek en wij hadden dat niet meegekregen; jammer, maar helaas. Daarna was er een 'bezinningsbijeenkomst' in het Palais des Sports: weer erg indrukwekkend en emotioneel. Dit werd muzikaal omlijst door Maarten Peters en Margriet Eshuis en we hebben met de hele zaal live het AD6-lied opgenomen. Doordat de bezinningsbijeenkomst nogal uitliep werd het eten in het Palais des Sports wat later. Het was ontzettend druk en deze keer stond er pasta op het menu, die wel was 'in te nemen', maar daar hield het ook mee op; Ik heb Froukjes portie er bijna helemaal bij opgegeten, dus weer een flinke dosis koolhydraten naar binnen gewerkt.



Op de terugweg naar beneden hebben we de auto op een gunstige plek neergezet: weer op het parkeerplaatsje bij de brug, dus een paar honderd meter vanaf het keerpunt (de rotonde). Terug in het huisje de laatste dingen klaar gelegd en een schema voor de beklimmingen gemaakt: uitgaande van 1 uur en 20 minuten per beklimming (lopen 1:45), 10 minuten pauze boven en beneden en een half uur afdalen zou ik om 17:15 uur finishen (boven) van de

6e klim; nog een 7e keer met de loopbus mee zit er dus hoogstwaarschijnlijk niet in, want die start om 17:30 (beneden). Omdat ik toch heel graag de loopbus wil meemaken, gebruik ik het schema om in de loop van de dag te besluiten wat ik ga doen, afhankelijk van hoe het allemaal verloopt. Tot slot nog een restje pasta naar binnen gewerkt en om kwart over 10 lagen we in bed. Tegen de verwachting in sliep ik gelukkig erg snel in.

**Donderdag 9 juni** Om 3:15 uur werden we wakker van de wekker, dus toch nog een behoorlijke nacht gemaakt. Even buiten het weer 'gevoeld' (redelijk zacht, een graad of 10 a 12, dus boven een graad of 4, geen wind), dus ik besloot in korte broek, zweetshirt met korte mouw en AD6-singlet te gaan lopen. Licht ontbeten (banaantje, stukje stokbrood, kop thee en glas icethee) en richting start. Bij de auto het trainingspak uit gedaan en toen naar de start. Wij startten als lopers (69 runners en enkele fietsers, zoals ik, die ook een keertje lopen) bij de rotonde en de fietsers (zo'n 4000) moesten zich opstellen in het dorp. Om 4:30 werd met een tweetal vuurpijlen, één vanuit het dorp en één vanaf de rotonde het startsein gegeven. Het was nog donker, dus iedereen moest verlichting dragen.

**Klim 1 (hardlopend) - start 4:30:57 – finish 6:03:36 – klimtijd 1:32:39**

Het was weer even zoeken naar het goede ritme, vooral omdat ik absoluut wilde voorkomen mij over de kop te lopen. Aan mijn hartslagmeter had ik het begin niets, omdat ik niet wist welk knopje het lampje was en ik wilde voorkomen dat ik hem uitschakelde. Dus maar op gevoel gegaan en gezorgd dat ik steeds kon blijven praten met runners en fietsers om me heen. Froukje stond bij het begin van de klim langs de kant en was meteen al aan het filmen; nadat de meute van de start voorbij was is ze met een vrijwilligersbusje naar bocht 16 gegaan voor de tijdwaarneming.

Het lopen ging erg goed en ik ben een aantal runners voorbij gelopen, maar had geen enkel idee, hoeveel er voor en achter me zaten. Omdat er op verschillende plaatsen langs het parcours verzorgingsposten waren, had ik geen drinken meegenomen. De posten waren echter nog niet open, dus van diverse fietsers een slokje gebietst en vlak na bocht 10 bij de camper van één van onze sponsors, de Holland Herstel Groep, een glas water gedronken. Hoger op de berg, vlak voor l'Eglise de St. Ferrol in bocht 9 hadden we een prachtig zicht op de weg onder ons: één groot lint van lampjes dat omhoog klimt, een prachtig gezicht en ik wenste dat ik een camera met statief bij me had. Naarmate we hoger kwamen werd het merkbaar kouder en het laatste stuk waren mijn blote armen ijskoud. Het bleek later, dat de temperatuur boven bij zonsopgang was gedaald naar rond het vriespunt, dus geen wonder dat het koud aanvoelde. Na iets meer dan anderhalf uur (volgens de tijdmeting 1:32:39) kwam ik over de finishlijn boven. Er was al heel veel publiek en ik kreeg het even te kwaad, toen ik dacht aan veel bekenden, die er niet meer zijn of nu ziek zijn. Daar hoorde ik dat ik als 3e of 4e loper (de meningen liepen enigszins uiteen) boven was gekomen.

Snel een busje opgezocht om niet teveel af te koelen. Daar waren helaas geen dekens, maar met de deur dicht was het prima uit te houden. Na een minuut of 10 vertrokken we met naast mij nog slechts 1 loper aan boord. Wij hadden het met de kachel aan een stuk aangenamer dan de fietsers, die afdaalden na hun eerste klim; de kou was hen van het gezicht te lezen.

Omdat ik mooi op tijd was (een kwartier voor op mijn schema) besloot ik mij beneden even te laten masseren, om kramp ik mijn kuiten bij het fietsen te voorkomen. Het was nog erg rustig in de medische tent en ik lag meteen op de tafel, dus kostte dit me al met al slechts een kwartier. Er werden al enkele fietsers binnengebracht, die onderkoeld waren; ze werden in folie en wollen dekens gewikkeld en onder bouwlampen gelegd om weer op temperatuur te komen.

Vervolgens naar de auto om te verkleeden, te plassen en wat te eten en te drinken. Ondertussen een SMS gestuurd aan degene aan wie ik deze klim had opgedragen.



**Klim 2 (fietsend) – start 7:19:50 – finish 8:41:19 – klimtijd 1:21:29**

Iets achter op mijn schema (vooral ten gevolge van de massage; ook bij de auto heb ik meer tijd nodig dan de geplande 10 minuten) ben ik begonnen aan mijn 2e klim, de eerste op de fiets. Zoals ik me had voorgenomen ben ik rustig gaan rijden: lichtste verzet (30:27), beentempo +/- 80, harstlag tegen de 140 en snelheid 9 km/h.

Halverwege reed ik de eerste hanenkammen (teamgenoten) voorbij, die ook aan hun 2e klim bezig waren. De eerste hanenkam kwam ons toen alweer tegemoet in zijn afdaling na de 2e klim; die ging dus als een speer. Met mij ging het ook lekker en ik kon tot boven het tempo prima vasthouden. Onderweg heb ik nog geprobeerd wat te eten, maar dat ging niet gemakkelijk: het eten op zich wel, maar de vertering, samen met het drinken in zowat iedere bocht, ging niet zo lekker.

Bij de finish diverse bekenden getroffen. Nog wat drinken, winterhandschoenen en windjack aan en meteen maar door de afdeling in. Dat was verrekte koud en ik ben, vooral vanwege de vele fietsers en soms tegemoet komende auto's, die om de klimmers heen rijden, voorzichtig naar beneden gegaan. Er waren overigens diverse rokelozen, die als een steen daalden en mij met hoge snelheid voorbij reden (sommigen zelfs rechts). Froukje stond in bocht 16 op het muurtje te dansen, te filmen en iedereen aan te moedigen. Beneden aangekomen was ik behoorlijk koud en waren mijn handen pijnlijk vanwege het krampachtige remmen.

Bij de auto geplast, dus ik drink voldoende, en weer even wat gegeten en gedronken, maar dat ging moeizaam. Kennelijk verteert het eten niet gemakkelijk en verwerkt mijn maag het drinken niet echt, zodat ik die zoete troep steeds weer 'terug krijg'. De kop bouillon smaakte echter goed. Even gebeld om een boodschap over te brengen aan degene aan wie ik de 2e klim heb opgedragen.

**Klim 3 (fietsend) – start 9:26:30 – finish 10:48:17 – klimtijd 1:21:47**

Mooi op schema gestart aan de 3e klim. Hetzelfde tempo aangehouden als de vorige: dat ging heel gemakkelijk en ik had het al snel weer warm. Froukje stond bij de tijdwaarneming in bocht 16 en ik ben even kort gestopt voor o.a. een kus. Tijdens de klim weer enkele hanenkammen gezien; even kort gesprekje, maar verder gewoon doorgedaan in mijn eigen tempo en dat ging tot

boven nog steeds erg goed. Bij de finish weer wat bekenden gesproken, windjack aan en weer naar beneden. Nog steeds koud, maar al iets minder dan de vorige keer.

Voor de 'grote boodschap' ben ik beneden even doorgereden naar ons huisje op de camping. Op de eigen wc zit het toch wat lekkerder, dan in zo'n chemisch hokje. Een teamgenote bleek daar al in bed te liggen: onderkoeld na de 2e afdaling, maar doorzetter als ze is, zou ze later toch nog een 3e doen.

Nog even bij de auto langs voor wat eten en drinken, maar ik kon niet veel innemen, want het zat nog niet lekker in mijn maag. Weer geplast, dus het zit nog wel goed met de vochtopname.

#### **Klim 4 (fietsend) – start 11:34:28 – finish 13:09:17 – klimtijd 1:34:39**

Nog steeds prachtig op schema (ondanks het toiletbezoek) de 4e klim gestart. Het eerste steile stuk naar La Garde (bocht 16) ging prima in hetzelfde tempo als de vorige beklimmingen. Ik reed een teamgenoot voorbij, die zijn snelle start had moeten bekopen en het inmiddels iets rustiger aan deed. Na La Garde sloeg de vermoeidheid in mijn benen en ik kon het tempo niet meer vast houden. Langzamerhand kakte ik meer en meer in en ik was blij om Froukje te zien staan in bocht 6. Daar even gestopt om bij te komen. Inmiddels had ik flink honger gekregen, dus de reepjes die ik mee had allemaal opgegeten. Daarna in rustig tempo naar boven gereden. Omdat ik inmiddels een kwartier op mijn erg ambitieuze schema had ingeleverd en mijn maag nog niet goed voelde, besloot ik toen om voor de 6e klim te wachten op de loopbus en de 5e klim lekker rustig aan te doen.

Bij de finish weer wat peptalk van onze teamcoach, windjack aan en weer naar beneden. Omdat ik nu alle tijd had ben ik even in de auto gaan zitten, lekker warm door de zon, met mijn benen omhoog op het dashboard. Weer geplast en flink gegeten en gedronken; kennelijk was mijn spijsvertering hersteld (misschien had het ook wel te maken met kou op de maag door de afdaling, bedacht ik later).

#### **Klim 5 (fietsend) – start 14:01:38 – finish 15:41:08 – klimtijd 1:39:30**

De 5e klim heb ik rustig aan gedaan en ben op mijn gemak naar boven gefietst om me een beetje te sparen voor de laatste klim hardlopend. Deze klim heb ik echt kunnen genieten van het hele circus met de supporters: geweldig hoe die het allemaal de hele dag volhouden om te zingen, te dansen en aan te moedigen! Bij de finish nog even een praatje met deze en gene, een banaantje en vervolgens rustig naar beneden. Beneden aangekomen ben ik naar de medische tent gegaan om te kijken of er ruimte was om me nog een keer te laten masseren. Het was er aardig druk, maar de wachttijd viel mee. Ik heb mijn bovenbenen even los laten maken voor het lopen.



Daarna heb ik me bij de auto omgekleed, geplast, gegeten en gedronken en ben toen lekker een half uur gaan zitten met mijn benen op het dashboard. Inmiddels was het behoorlijk warm in de auto, dus ik lag daar heerlijk.

Om kwart over 5 ben ik weer naar de rotonde gegaan, na eerst nog een keer te hebben geplast.

**Klim 6 (hardlopend) – start 17:34:44 – finish 19:48:05 – klimtijd 2:13:21**

De laatste klim ben ik dus met de loopbus, die om 17:30 zou starten, meegegaan. Het werd iets later, omdat Peter Kapitein nog niet beneden was. 5 minuten later werd alsnog gestart; Peter was er nog niet, maar zou aan het begin van de klim instappen. Bij camping La Piscine kwam Peter erbij en hij gaf aan dat hij 'totaal verrot' was na de 5e fietsklim. Afgesproken was dat de loopbus in rustig tempo (6 a 7 km/h) naar boven zou gaan en dat we in iedere bocht zouden hergroeperen om achterblijvers weer mee te nemen. Iedere bocht werd een feestje, waarbij we publiek en vlaggers bedankten en afscheid namen.

Omdat het boven erg fris was, had ik een thermoshirt met lange mouwen aan gedaan met de AD6-singlet eroverheen; in het onderste deel van de klim was dat erg warm en zweette ik me te pletter ondanks het rustige tempo. Peter had het erg moeilijk en moest steeds wandelen en ook een paar anderen hadden het zwaar. Het werd nog kiele-kiele om voor 8 uur de finish te halen, maar Peter zei dat het hem niets kon schelen, omdat hij nu met andere dingen bezig was (zijn vader was eerder dit jaar overleden en deze klim droeg hij aan hem op). Bij mij was de emotionele lading in deze klim niet meer zo aanwezig, dus ik heb genoten van de hele entourage: geweldig dat het publiek ons de hele dag onvermoeibaar heeft aangemoedigd en iedereen deed er voor dit afscheid nog even een schepje bovenop. De laatste delen, vanaf bocht 6, kreeg ik het erg koud door de koude wind in combinatie met het feit dat de zon net achter de berg was gezakt en het vele wachten. Bij de finish zat ik tegen onderkoeling aan, maar dat had ik pas later in de gaten, want ik kon alleen nog maar lachen en genieten van dat moment. We gingen met alle lopers om 10 minuten voor 8 hand in hand tegelijk over de finish. Dat verliep wel wat rommelig, omdat er een opstopping ontstond met vele fietsers, die vlak achter de finish bleven hangen. Froukje, die schat, stond bij de finish klaar met een biertje voor me, omdat ik had gezegd dat ik de hele dag zou uitkijken naar dat eerste biertje om 8 uur 's avonds. Diverse teamgenoten en aanhang waren daar nog aanwezig, ook al waren ze zelf al 1 of 2 uur eerder gefinisht, om de lopers te onthalen en te feliciteren. Stuk voor stuk KANJERS: iedereen had goed gereden en zijn/haar doel gehaald of zelfs overtroffen.

Terugkijkend op de emoties van de dag: zelfs ik, die momenteel gelukkig niemand in zijn nabije omgeving heeft die met kanker kampt, kon het op vele momenten niet droog houden. Vooral de eerste finish kreeg ik het te kwaad; verder bij de telefoontjes / sms-jes na een klim, die ik aan iemand opdroeg en bij teksten of gedenktekens langs de kant. Wel merkte ik, dat ik er in de loop van de dag anders mee om ging en dat het qua emotie geleidelijk verschoof van gevoelens van gemis, verdriet en medeleven naar gevoelens van blijdschap, dat ik iets voor anderen kan betekenen, en de euforie van het enorme succes van deze actie. Heel bijzonder hoe iedereen het op zijn eigen manier beleeft en dat al die verschillende manieren ook allemaal kunnen.

Na nog wat foto's op de finishlocatie zijn Froukje en ik liftend naar beneden gegaan, waarbij we nog een tijd stil hebben gestaan vanwege een ongeval met een fietser in de laatste afdaling: het verkeer werd stilgelegd en de fietser werd met een ambulance afgevoerd. Gelukkig waren de ongelukken over de hele dag op één hand te tellen, wat op zich bewonderenswaardig is, alhoewel het persoonlijk natuurlijk altijd een drama is.



Uiteindelijk waren we om een uur of 9 terug op de camping. Lekker gedoucht en toen nog even met het team bijeen voor een foto en een drankje bij het restaurant van de camping.

Tegen 11 uur zijn Froukje en ik nog het dorp in gegaan omdat we nog geen eten hadden gehad. Gelukkig wilden ze bij 'Chez Les Filles' nog wel een pizza voor ons bakken. Het was al ruim na 12 uur voordat we in bed lagen; bekaaf.

**Vrijdag 10 juni** Ondanks de vermoeiende dag en laat naar bed waren we toch weer op tijd wakker. Brood gehaald en rustig ontbeten. De eersten vertrokken meteen al richting Nederland, maar wij wilden nog een paar dagen meepikken om alle indrukken te verwerken.

Het was prachtig weer en om 11 uur vertrokken we met een groot deel van het team en wat aanhang om wat uit te fietsen. Daarna in Bourg d'Oisans op het terras aan de koffie met gebak.

Door al het napraten werd het al snel laat en om een uur of 4 vertrokken Froukje en ik lopend richting Alpe d'Huez, omdat Froukje het begin van het parcours tot bocht 16 ook nog wilde lopen en we nog even de teksten op en rond de weg in ons wilden opnemen. We zijn doorgelopen tot bocht 8; het was toen half 7 en we hadden om 7 uur afgesproken voor het eten, dus de duim omhoog en meteen een lift van twee Franse jongeren, die ons keurig voor het Palais des Sports hebben afgezet.

Een groot deel van het team was bij het eten aanwezig en het Indisch buffet smaakte voortreffelijk. Het eten ging meteen over in de feestavond, die begon met een aantal presentaties met terugblikken, afgewisseld met muziek van Maarten Peters en Margriet Eshuis. Daarna met zijn allen de zaal leeg maken, gevolgd door het feest met de muziek van Maarten Peters & Margriet Eshuis, een DJ en Pater Moeskroen; boven was nog een disco, waar we nog hebben gedanst. Om een uur of 12 hadden we het wel zo'n beetje gezien en zijn we teruggegaan naar de camping. Om een uur of 1 lagen we in bed.

**Zaterdag 11 juni** Weer een prachtige dag en na het ontbijt en afscheid van de vertrekkende teamleden zijn Froukje en ik naar Villard Reymond gereden, over een prachtige bergweg vanaf Ornon. Vandaar hebben we een schitterende wandeling gemaakt naar de top van de berg, die we vanaf de camping konden zien. Schitterende bloemenpracht, hagedissen, slangen etc. Bovendien een prachtig uitzicht naar de Col d'Ornon aan de ene kant en Bourg d'Oisans en Alpe d'Huez aan de andere.

Terug op de camping alvast wat spullen ingepakt en om 8 uur barbecue met de overgebleven teamleden: erg gezellig! Om een uur of 11 zijn we gaan opruimen en hebben we de spullen zoveel mogelijk ingepakt. Het was al 12 uur geweest toen we naar bed gingen.



**Zondag 12 juni** Om 6 uur opgestaan, de rest van de spullen ingepakt en de auto ingeladen. Kopje thee met een restje brood gegeten en om kwart over 7 weggereden. De bakker in Bourg d'Oisans was open, dus nog even 2 baguettes meegenomen voor onderweg. De reis verliep vlot, het was erg rustig op de weg. We waren van plan onderweg nog ergens te overnachten, maar in de buurt van Luik besloten we om maar meteen door te rijden. Om half 7 's avonds waren we terug in Joure.

## Archief

- [De week van Will Vandersloot](#)
- [De week van Wilco Kuipers](#)
- [De week van Sjoerd IJbema](#)
- [De week van Bert Kuiper](#)
- [De week van Janny Schouwerwou](#)
- [De week van Ypke Bouwhuis](#)
- [De week van Esther Visser](#)
- [De week van Daan Elfring](#)
- [De week van Jan Vermaning](#)
- [De week van Willie Zwart](#)
- [De week van Hillie Popma](#)
- [De week van Hakim Faber](#)
- [De week van Taeke Oord](#)
- [De week van Ronald de Greef](#)
- [De week van Nienke Miedema](#)
- [De week van Geartsje van Lingen](#)
- [De week van Steven van der Bles](#)
- [De week van Douwe Bijlsma](#)
- [De week van Bert Kuiper](#)
- [De week van Chris van der Meer](#)
- [De week van Joost Vervoorn](#)
- [De week van Wiepie Hoekstra](#)
- [De week van Beent Keulen](#)
- [De week van Christien Dijkstra](#)
- [De week van Feike Koopmans](#)
- [De week van Siebren Vermaning](#)
- [De week van Jelly Elsinga](#)
- [De week van Dolf Verroen](#)
- [De week van Alex de Haan](#)
- [De week van Johan van der Goot](#)
- [De week van Luigi Bulsing](#)
- [De week van Henk Jan Oudenampsen](#)
- [De week van Jan van der Veen](#)
- [De week van Hendrikus Schokker](#)
- [De week van Brechtsje van der Weij](#)
- [De week van Albert de Hoop](#)
- [De week van Atsje Gal](#)
- [De week van Jan Odink](#)
- [De week van Johan Meesters](#)
- [De week van Harm de Roo](#)
- [De week van Arjen de Ree](#)
- [De week van Harry Nota](#)
- [De week van Ynte Kuindersma](#)
- [De week van Jan Woudstra](#)

- [De week van Nelly Jongmsma](#)
- [De week van Sylvia Lucia](#)
- [De week van Sarah Limonard](#)
- [De week van Robert Stokkel](#)
- [De week van Sietske Dupon](#)
- [De week van Jan de Boer](#)
- [De week van Johan Schuurman](#)
- [De week van Albert de Vries](#)
- [De week van Pyt Roorda](#)
- [De week van René de Vries](#)
- [De week van Gerrit Langerak](#)
- [De week van Nienke Nijp](#)
- [De week van Bert Kuiper](#)
- [De week van Piet Klompmaker](#)
- [De week van Fred Douma](#)
- [De week van Siebretta Brinksma](#)
- [De week van Harry Kamphuis](#)
- [De week van Ben Hogeterp](#)
- [De week van Mirjam de With](#)
- [De week van Anthe Veldhuis](#)
- [De week van Ad Roza](#)
- [De week van Anthe Veldhuis](#)
- [De week van Sybren Sigtema](#)
- [De week van Wilma Bron](#)
- [De week van Martine Klosters](#)
- [De week van Atze Vermaning](#)
- [De week van Yme Oostenveld](#)
- [De week van Wieger Huizenga](#)

© 2007 Skarsterlannieuws.nl - Disclaimer