

## Nieuwsbrief nr 9 juni 2015

Iets later dan gepland is hier weer een nieuwsbrief.

Alleen echt nieuws is er niet veel te melden. Blijkbaar is het een beetje komkommertijd.

Maar er wordt wel heel veel gefietst door veel leden van onze fietsclub.

Bij de trainingsavonden staat er vaak al gauw 40 man te dringen om mee te mogen fietsen.



IJscub Voorwaarts Katwijk  
Afdeling Wielersport

### Racefiets-activiteiten

Er is toch wel het een en ander gebeurd afgelopen maand.

2 mei was er de zeer geslaagde clubrit in de Ardennen.

Een uitgebreid verslag hiervan is te lezen op het forum van de ijvk-website.

10 mei was de Ronde van Nijmegen ingepland als clubrit.

Waarschijnlijk vanwege Moederdag was de animo van onze clubleden voor deze tocht minimaal; en is daarom afgeblazen.

Op de één of andere manier rust er geen zegen op deze clubrit: de laatste 3 edities stond de ronde op onze club-planning, maar is ook 3 keer gecancelled.

Volgend jaar maar weer beter dan; of toch maar een andere rit zoeken?

30 mei vond de La Chouffe Classic plaats.

Hier gaat jaarlijks een zeer select clubgezelschap onder leiding van Mart Ouwehand naar toe om de vele steile en lastige klimmen in België te bedwingen. Of gaan ze eigenlijk alleen voor het gelijknamige bier daar naartoe??

Hoe dan ook; er staat een uitgebreid verslag van deze zeer fraaie fietstocht op het forum van de ijvk-website; een aanrader.

### Ladies only

31 mei stond er een ladies-ride geprogrammeerd.

Maar vanwege het slechte weer is ook deze rit niet doorgegaan.

Jammer wel; maar het seizoen is nog lang. Claudia van der Plas heeft al toegezegd na de vakantieperiode nog een nieuwe datum te gaan prikken voor een 2<sup>e</sup> poging om dit jaar alsnog een leuke dames-fietstocht te gaan rijden.

### Katwijk Fietst

16 mei was er de 2<sup>e</sup> editie van Katwijk Fietst.

Het weer werkte helaas niet echt mee dit keer.

Een kort verslag:

Katwijk Fietst Strandrace weer voor Arjan van der Plas Katwijk - Hij flikte het weer. Arjan van der Plas pakte bij de strandrace de koppositie en gaf die niet meer af. Met overmacht won hij de tweede editie van de strandrace van Katwijk Fietst. Zijn maatje Arjan van der Niet werd tweede.

Hetzelfde verhaal geldt voor het criterium. Net als vorig jaar won Marco Kuyvenhoven.

Katwijk Fietst, gesponsord door Saton Optiek, trof het niet met het weer afgelopen zaterdag. Het evenement speelde zich voornamelijk af in de regen. Het had gevolgen voor het aantal deelnemers.

Dat nam niet weg dat de deelnemers aan de dikke bandenrace hun uiterste best deden en streden om de prijzen. Volgend jaar beter, is het motto van de organisatie. Hopelijk dan wel met meer deelnemers van onze club!

De patiëntenvereniging van de Katwijkse ziekte kreeg de opbrengst van deze dag: een cheque van 1500 euro.

### Trainingen:

*Iedere dinsdag en  
donderdag om 19.00  
uur vanaf het  
clubgebouw aan de  
Goerie*

## Mountain bike-activiteiten

### Trainingen

Ook onze MTB-ers fietsen de hele zomer door. Zij hebben een harde kern fietsers die de parcoursen in de regio afstruint en de trainingen van Oscar volgt.

actiefoto – helaas van een lekke band van Oscar..



## Fietsverhalen: door Patrice Luscuere

### 3 x Mont Ventoux

Vrijdag 22 mei 2015 was het zover. Op naar een nieuw avontuur, 3 keer de Mont Ventoux, 'de kale berg' oprijden op 1 dag was het idee. Het bleek een groot avontuur te worden!

De dag begon vroeg (04.00 uur) met een reis van ruim 1100 km voor de boeg samen met Rob van den Oever, Peter de Mol, Jaap Zwaan, Gerco van Duivenvoorde, Peter Meester, Johan van Rhijn, Ronald Sieval, Dirk Nijgh & Riekel Witteveen. Ondanks enig oponthoud, veroorzaakt door een hond die op de snelweg liep, verliep de reis voorspoedig en tegen het einde van de middag was iedereen gearriveerd in het minuscule dorpje Saint-Hippolyte-le-Graveyron dichtbij de voet van de Mont Ventoux.

Ons onderkomen was voortreffelijk. Een ruim huis gelegen tegen een heuvel met zwembad en een mooi terras. De temperatuur die week was aangenaam (rond de 25 graden), hoewel een koele mistral wind toch in de avond wel voor koele momenten zorgde. Alles was aanwezig om die week een topprestatie neer te zetten.

Zaterdag 23 mei, de eerste fietsdag. Al vroeg stond iedereen te popelen om de eerste meters te maken. Deze dag reden we een rit van 118 kilometer rondom de Ventoux. Bij elke trap ontging ons die ene berg niet, de berg die wij maandag 3 keer moesten gaan bedwingen. Met ontzag reden wij door het prachtige gebied rondom de Ventoux, dat gekenmerkt wordt door de vele wijnranken. Voldaan kwamen wij die middag weer bij het huis aan en na 2100 hoogtemeters en de eerste kilometers in de benen lieten wij ons de lokale wijnen goed smaken. We wisten dat de dag erna een rustige zou zijn. Zondag 24 mei, de dag voor de dag. Rob had wederom een voortreffelijke route uitgestippeld en die dag reden wij een comfortabele 89 kilometer en 1230 hoogtemeters. Een mooie voorbereiding op de dag die zou gaan volgen. De dag waarnaar wij uitkeken maar toch ook vreesden.



er moet wel eerst gesleuteld worden



### Beginpunt in Bedoin

bebossing niet maar in het middengedeelte zit een akelig stuk van enkele kilometers waar het percentage ruim boven de 10 procent blijft. De Sault kant is langer, zo'n 26 kilometer, maar dan ook minder steil.

De eerste klim startte om stipt 0.700 uur en we reden tegelijk omhoog met renners die reden voor ' klimmen tegen MS' . Al met al een gezellige maar toch ook pittige eerste klim en rond negen uur was iedereen binnen. Vervolgens afdalen richting Bédoin, om vervolgens na een kop koffie te beginnen aan de tweede klim. Zoals bekend, was deze zwaar en inmiddels was de temperatuur ook al flink gestegen. Eenmaal uit het bos kom je op een parkeerterrein en koffietent ' Reynard'. Dit is een belangrijk punt, omdat je nu weet dat de top nog maar een aantal kilometer van je is verwijderd. Dit maal hadden we geluk, de wind was sterk (5 tot 6) en stond redelijk in de rug. Desalniettemin voelde je deze kilometers absoluut in de benen. De vermoeidheid komt langzaam maar zeker opzetten. Eenmaal boven op de top voor de tweede keer, was er weinig tijd om bij te komen. Gelijk weer afdalen richting Sault. Een geweldige afdaling die je meeneemt van de kale vlakke op de top, door bebost gebied tot aan glooiende wijnrank velden. Geweldig! Inmiddels waren de magen leeg en in Sault viel een bord pasta ons ten deel. Na deze onderbreking direct weer omhoog voor de laatste



beklimming. En wat voor een! Door het relatieve lichte stijgingspercentage kun je een mooie gemiddelde snelheid aanhouden en genieten van alles om je heen. We wisten dat dit niet meer uit onze handen kon glippen. In alle euforie reden we voor de tweede keer naar de koffietent 'Reynard' waar de snelheid boven de 30 kilometer per uur uitkwam. Bij de koffietent, wachtten we elkaar op om gezamenlijk de laatste kilometers naar de top te rijden. Dit was genieten! De route en afstand was bekend, de zon scheen en wat is er mooier dan dit te mogen doen! Na een korte stop voor een groepsfoto bij het monument voor Tom Simpson, de laatste 500

meter in volledige euforie naar boven. Boven aangekomen een gevoel van tevredenheid, emotie en blijdschap. Samen hadden we dit gedaan!

Eenmaal afgedaald en aangekomen in Malaucene, konden wij onze stempelkaart laten afstempelen en traden wij toe tot de selecte groep van 'malloten van de Mont Ventoux', Le club des cinglés du Mont-Ventoux. 3 keer Mont Ventoux op 1 dag, 137 kilometer en 4400 hoogtemeters. Gek waren we! Maar zo blij als een kind. Dat is wat wielrennen met je doet...

Met dank aan Hans Dijkhuizen die de week heeft georganiseerd maar wegens familieomstandigheden helaas niet aanwezig kon zijn.

Youtube filmpje 3 x Mont Ventoux- <https://www.youtube.com/watch?v=vcwayqGL8Ak>  
Le club des cinglés du Mont-Ventoux - <http://www.clubcinglesventoux.org/nl/>

Maandag 25 mei, de dag van 3 keer Mont Ventoux. De wekker stond op scherp en om 6 uur zat een ieder aan het ontbijt. De laatste energie naar binnen eten, want we wisten dat het een lange dag zou gaan worden. Met de auto's en fietskar richting de start in Malaucene. De Ventoux is van 3 kanten op te rijden. Bédoin is de bekendste. Deze klim is vooral berucht door het stuk dicht bebost gebied waar zowel het percentage als de temperatuur flink kan oplopen. De kant Malaucene heeft deze

*Tekstuele bijdragen door:*

*Patrice Luscuere  
Rob Onderwater  
Dick van der Plas*

**Column:**

**Door Dirk van der Plas:**

**La Marmotte**

Natuurlijk liep ik er al langer mee rond, maar toch zou je mogen zeggen dat de afgevroren tenen van bergbeklimmer Wilco van Rooijen mij het beslissende zetje gaven. Of hij dat wel kon maken, tegenover zijn gezin, wilde de interviewer van hem weten toen hij na het bereiken van de top van de K2 eerst de zwarte stompjes en - na de amputatie - zijn voetklompen liet zien. Wilco vond van wel.

Dankzij dit soort inspanningen was hij juist een betere man en vader geworden.

Gezondheid, voorspoed en geluk heb je niet in de hand. Maar een betere man en vader? Verdorie, dat wilde ik ook zijn. Daarom ben ik blij dat ik – net voor mijn status van wielrenner met een beperking - twee keer La Marmotte heb gereden.

De K2 is één berg. La Marmotte zijn er vier. In deze ultieme tocht voor wielertoeristen beklim je - komend vanuit Bourg d'Oisans - eerst de Col du Glandon, dan de Col du Telegraph, daarna de Galibier en eindig je - terwijl je in een lange afdaling ook nog even de top van de Col de Lautaret meepakt - uiteindelijk op de top van de Alpe d'Huez.

Bij onze club doet Teun van der Plas er alles aan om La Marmotte niet te rijden. Door zich in de voorbereiding over een hond te laten vallen, of zoiets.

In oorlogstijd schoten soldaten zich ook in de eigen voet om maar niet naar het front te hoeven. Anderen denken dat ze hun heroïek kunnen ontlenen aan eendaagse biertochten als de La Chouffe Classic of honderd keer de Col du Overduin.

Nee, zoals voor een prof geldt dat hij pas meetelt als hij de Tour de France heeft gereden, zo moet een beetje serieuze wielertoerist hebben meegedaan aan La Marmotte. Het schijnt dat Marita en Raymon Hoek de tocht voor volgend jaar in de agenda hebben staan. Maar eigenlijk zou er een heel peloton van de IJVK aan de start moeten komen.

La Marmotte als goed voornemen heeft zijn weerslag op het hele wielersjaar. Om een beetje fatsoenlijk voorbereid te zijn begint de training al in de eerste week van januari.

La Marmotte is 174 kilometer lang. Maar het zit 'm niet in de lengte. De tocht telt 5000 hoogtemeters en die maken dit tot een bovenmodaal fietsritje. Elk jaar valt er op de berghellingen wel een dode, maar wie zich daardoor laat weerhouden kan beter de Vierdaagse gaan lopen.

La Marmotte wordt verreden op de eerste zaterdag van juli. Op de top van de Galibier (2642 meter) ligt dan nog sneeuw.

Elke deelnemer hoopt stiekem op één bevroren teen.



*Reacties of bijdragen  
aan de nieuwsbrief  
insturen aan:  
[witteveenr@planet.nl](mailto:witteveenr@planet.nl) of  
[wielersport@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl](mailto:wielersport@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl)*