



Badminton Vereniging Almere Buiten

Badminton Vereniging Almere Buiten
Postbus 30160
1303 AD Almere
Web : www.bvab.nl
E-mail : info@bvab.nl

Verslag Alpe d'HuZes juni - 2011

Beste BVAB leden,

Zoals beloofd wil ik jullie inzicht geven in hoe de week van Alpe d'HuZes is verlopen:

Maandag 6 juni:

Ik had bijna 2 weken niets gedaan voorafgaand aan de week in Frankrijk, met uitzondering van een rondje hardlopen door Central Park van een uurtje...

Om 7:00 uur stond onze teamcaptain bij mij voor de deur voor de lange reis naar het Alpen gebied.

Dankzij de nog aanwezige jetlag heb ik niet al te veel van de reis meegekregen. We hebben ongeveer 3 kwartier in de file gestaan vlak voor Macon, maar dat is ongeveer het enige wat ik mee heb gekregen ;-)

Dinsdag 7 juni:

2 weken niets doen heb ik gemerkt...

Vandaag voor het eerst tegen deze beroemde Alp opgereden en ik moet zeggen het viel me niet mee... Ik heb er 1 uur en 54 minuten over gedaan maar heb wel een aantal keren moeten afstappen...

MAAR wel boven gekomen! De eerste keer is gelukt, die telt helaas niet mee voor donderdag..

Wat kan 13 kilometer toch lang zijn. Van bocht naar bocht gefietst en geprobeerd te focussen. Ik weet niet of het komt door 2 weken niets doen, of dat de Jetlag toch nog in mijn lichaam zit. Mijn hartslag zat veel te hoog, waardoor mijn benen vol liepen..

Morgen uitrusten/niets doen en voorbereiden op donderdag.

Woensdag 8 juni:

Vandaag weinig actiefs gedaan. De benen tot rust laten komen en zorgen dat je heel blijft is nu het advies.

Als team hebben we staan klappen bij de start van Alpe d'HuZus, de beklimming voor alle vrijwilligers die morgen bij de grote dag klaar staan voor ons.

Daarna heb ik een andere fiets gehuurd voor morgen met een lichter verzet en 3-bladen voor (een triple voor de kenners :-)). Hiermee vanaf de parkeerplaats bij het appartement naar boven gereden en dat is toch een behoorlijk stuk lichter dan mijn eigen fiets. Ik denk dat ik daar een goede keuze mee heb gedaan, maar we zullen morgen zien.

Vandaag geen spierpijn gehad van gisteren, wat dat betreft zit het wel goed. Misschien ben ik toch niet diep genoeg gegaan... Foto's gemaakt van het team in de team kleding en in de sponsor kleding, het wordt nu wel serieus. Vanavond vroeg naar bed en morgen vroeg op om aan de prestatie te beginnen.

Donderdag 9 juni:

Het begon goed op 9 juni. De wekker om 3:45, onze onderburen gingen echter al om 3:00 uur naar de start. Met andere woorden ik was op tijd wakker :-)

Uiteindelijk zijn we als team om 5:15 van start gegaan voor de eerste beklimming. Ook toen al heel veel sfeer op de berg, vooral in de bochten. De klim ging heel goed tot het stuk tussen bocht 3 en bocht 2, zo'n 2 kilometer van de top.

Ik kreeg, waarschijnlijk doordat ik niet op mijn eigen fiets zat, heel veel last van de hamstrings in beide benen. Uiteraard ben ik doorgefietst tot de finish waar ik na 1 uur 38 minuten en 42 seconden aankwam. Ruim 16 minuten sneller dan op mijn eigen fiets!

Na bij de auto wat gegeten en gedronken te hebben ben ik toch maar even naar de medische post gereden. Ik kwam bijna niet meer van en op de fiets van de pijn. Door een fysiotherapeut bijna één uur onder handen genomen waarna ik in ieder geval weer een beetje kon lopen. Hij gaf aan dat ik het om een uur of 3, het was toen rond 8 uur, weer een keer zou kunnen proberen. Dat vond ik zelf niet verantwoord aangezien ik dan eerst 7 uur niks had gedaan. In overleg besloten dat ik ging afdalen en geen 2e poging ging ondernemen..

De rest van de dag heb ik mijn overige teamleden staan aanmoedigen bij de start van elke beklimming, en de sfeer beneden opgesnoven.

Ik ben trots op mijn inspanning en enige beklimming op 9 juni. Uiteraard baal ik wel dat ik maar één keer omhoog ben kunnen rijden. Daar bereid je je niet zolang op voor...

Volgend jaar ga ik niet deelnemen, ik denk wel dat ik zelf nog een keer terug ga om voor mezelf te bewijzen dat ik in ieder geval 2 keer op één dag tegen die berg op had kunnen rijden...

Dank jullie wel voor het lezen. En voor de sponsors en donateurs, hartelijk dank voor jullie ondersteuning.

Ik ga voor mezelf nog een keer bewijzen dat ik 2 keer op één dag tegen deze berg op kan rijden, maar niet in een Alpe d'HuZes evenement ;-)

Groeten,
Marco

