

Les Trois Ballons 09-06-2012

Champagney, Frankrijk :

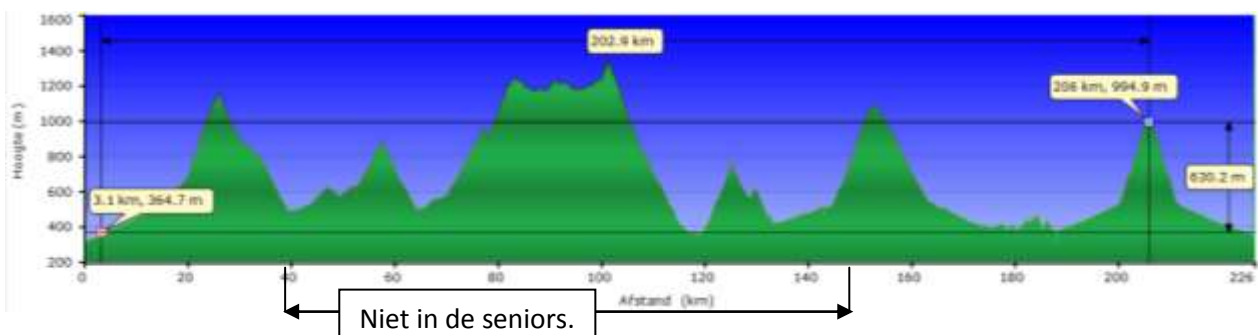
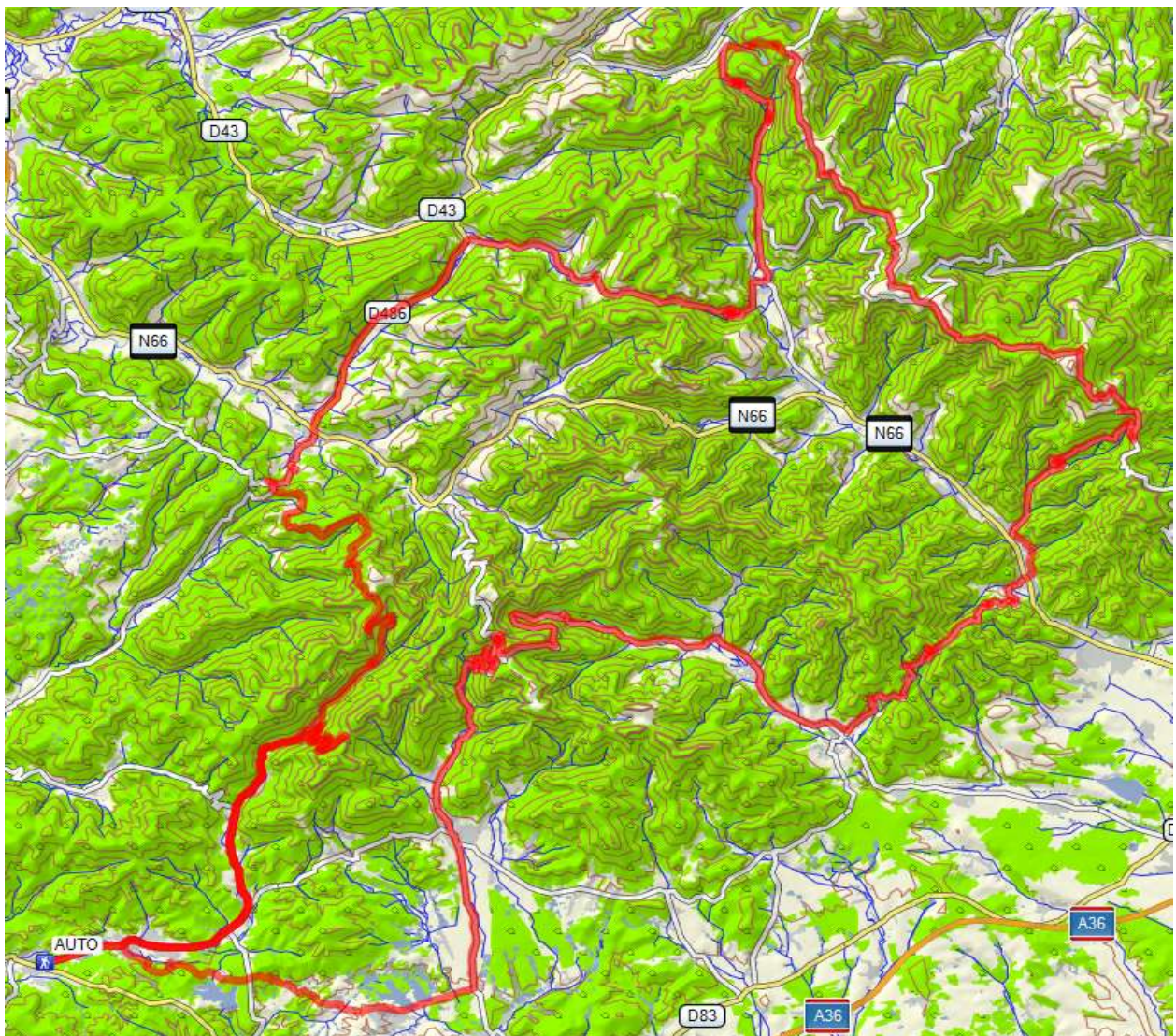
Met 4.000 deelnemers heeft Les Trois Ballons een absolute recordeditie achter de rug (2403 deelnemers aan de masters).

Met: (Anja)



GRAND TROPHEE CYCLING EVENT

Rg.	Dossard	Nom Prenom	Temps	Catégorie	ClCat	Moyenne
1959	468	VERDIESEN TOINE	10:11:36:08	HOMME 50-59 ANS	344	20.11
957	3626	VERDIESE N-WOLTHUIS ANJA	06:53:18	B	17	



Vrijdags na de ochtendspits rustig op weg gegaan naar Frankrijk.

Gisteren de auto opgehaald met een vernieuwde voorkant na een frontaaltje de week ervoor (spijtig zouden de Belgen zeggen, maar had ik maar beter moeten opletten in de file).

Ook nog even mijn verjaardag gevierd met vrienden en kleine afvaardiging van de familie; wel een goede aanvulling van de drankenkast gekregen met speciale flessen cognac en Amaretto en ook nog een Johnny Walker (en dat terwijl de cyclist in mij toch hoger aanslaat).

Zoals gezegd op weg naar een nieuwe uitdaging in een deels bekende omgeving van meer dan een tiental jaren terug. Nu beter getraind en bekend met de extremere tochten op deze aardbol, wel wat ouder en dus minder vermogen, maar niet ouder van geest.

Het motto emotion through motion: **(E-)MOTION**.

Samen met Anja, die de kortere versie ook als uitdaging had uitgekozen als sportieve opstap naar Luik-Bastenaken-Luik in augustus en dus als duurtraining voor het langlaufen en mooie opvulling en afwisseling van haar programma, met goed gemoed op pad. Ook het weer was veelbelovend al zou het enkele graadjes kouder worden op de dag suprême. Onderweg de keuze gemaakt om naar het hotel in Plombières-les-Bains te gaan en dan pas in te gaan schrijven. Maar plannen veranderen en in plaats daarvan zijn we doorgereden om voor 20:00 uur ingeschreven te staan en dan vroeg onder zeil te gaan. Onderweg kwamen door Ronchamp (La Chapelle de Corbusier) waar we even ons historisch perspectief wat hebben bijgesteld. Te duur om zo maar even naar binnen te gaan en toch ook de drang naar het fietsen was groter.

Zo kwamen we rond 18:00 uur in het hart van Chamagne waar de wielergekte al had toegeslagen. De vele standjes met koopwaar, de tevreden blikken over hun plastic zak met wit T-shirt en vooral de chip van de tijdwaarneming. Het zonnetje ter plekke deed natuurlijk ook al wonderen. Opvallend was het grote aantal Belgen en Nederlanders dat aanwezig was. Ook vooraf was al duidelijk aan de inschrijvingen te zien dat deze groep het grootste gedeelte van de deelnemers zal zijn.

Opmerkelijk ook de deelname van 2 Grinta-rijders, waar in de afgelopen editie een groot artikel over de voorbereiding had gestaan.



Anja werd nog aangemoedigd door de dame in het zwart op de klim naar de finish.

Twee Belgen
op podium
Les Trois
Ballons

David Motte en
Anja Buysse
finishten beiden
als tweede in
deze
cycloklassieker.

Na de perikelen om de vertrekspullen te verkrijgen – blijkbaar was de inschrijving van mij niet goed aangekomen en er was ook niet op mijn mail gereageerd – werd mij het nummer van ene “Kurt” gegeven. Ik hoopte dat de systemen dat nog goed zouden oppakken, want om achteraf in de lijst niet onder mijn eigen naam te staan zou zeer teleurstellend aanvoelen.

Gelukkig bleek dit achteraf keurig georganiseerd te zijn; voor de uitslag zie bovenaan dit verslag.

Terug naar Plombières-les-Bains (50 min) hebben we ons in het hotel opgefrist en daar ons diner genoten (?). Never so bad!! Daarna in het vervallen, eens roemrijk, dorpje rondgeslenterd en tot slot een kop koffie genomen. Ca 23:00 uur naar bed, wel een prima kamer met goed matras.

De dag van Les Trois Ballons begon al vroeg na een behoorlijke nachtrust (5:30 uur). Geen fietsermaaltijd als opgevraagd, maar Anja had voldoende bij zich en dus op de kamer ontbeten. We hadden ons de dag ervoor georiënteerd op parkeerplaatsen en dus zo'n 3 km voor de start een mooi terrein gezien waar we de auto konden achterlaten.

Onderweg naar de start merkte ik dat de voorband aardig aan het wegdek plakte. Ik weet dit aan de soort asfalt waar we over reden en het lichte hellingspercentage van de weg. Bij aankomst merkte ik echter dat de band leger stond en dus gauw van band wisselen. Gelukkig werd de start alleen voor de elite om 7:15 uur afgeschoten en sloten wij omstreeks 7:34 uur aan.

De eerste 2 á 3 km met Anja opgefietst, waarna zij aangaf dat ik mijn eigen tempo moest rijden. Achter een aardig groepje wat snelheid betreft werd het tempo dus drastisch verhoogd en zo reden we naar de eerste klim, op de splitsing waar aan het eind van de tocht de klim naar LA PLANCHE DES BELLES FILLES zou aanvangen. De weg daarheen was nu afgezet.



De eerste klim ging gelijkmatig omhoog en hier merkte ik dat ik aardig omhoog ging (Ballon de Servance-1200m), de afdaling was ook super naar het bekende Thillot. Door St.Maurice St. Moselle <eerdere vakantieplaats> naar Le Ménil volgde. Via Col de Ménil volgde de Col d'Oderen, een best lastig klimmetje, de prachtige en bekende afdaling langs de cascades St. Nicolas <waar we in 2002 tussen de middag onze eerste luxe lunch met z'n drieën hebben genoten> en het meer Wildenstein oim de stevige klim naar Col de Bramont in te zetten.

Een korte maar felle afdaling <onderweg ook het meertje gezien waar

Thomas 2 jaar achter elkaar heerlijk heeft geploeterd> en meteen weer de klim naar Col de Herrenberg (1186m) en via Le Merkstein met een lichte daling de laatste hoogtemeters naar de top van deze tocht, Le grand Ballon (1325m). Hierboven hadden we een stevige en koude zijwind en was het soms lastig fietsen met deze venijnige wind. De afdaling was weer super (wel de eerste keer kramp in linkerbovenbeen na de pauze bovenop) en daarna even een kleine aanloop naar de volgende piek Col du Hundsrück. Daarna licht op (was niet voorzien, maar bleek toch aardig benenbrekend; de tweede keer dat er kramp kwam opzetten) naar Lac de Sewen alwaar de klim naar de Ballon d'Alsace één van de hoogtepunten van deze tocht werd genomen.

Het slot ging ik op in een groep die me net achterop was gekomen en waar ik me kon optrekken na de derde keer lichte kramp en een keer verkeerd afslaan.

De moraal kwam daar weer wat terug, mede doordat zij net zo kapot zaten als ik.



Zo bereikten we Champagnay na een vervelend op-en-neergaand stuk weg, waar vlak gewent was om voor te bereiden op de laatste en meest gevreesde klim van de dag. Een korte pauze in Champagnay en dan de laatste 15 km licht glooiend naar de eerder genoemde voet van LA PLANCHE DES BELLES FILLES - waar zijn zij???- al bleken er heel stoere en snelle dames nog in mijn buurt te fietsen. Bijna stilstaand was de klim via 11,43 %, 9,3%, 9,7% en 10,7% per kilometer naar het slot dat nog even voor de nodige krachtinspanning en sprint bij de compagnons zorgde.

Aan de finish stond Anja, die mij grijs in de armen sloot en verder de verzorging op zich nam (diploma halen, water en bier regelen en ook nog een verdiende maaltijd ophaalde. Helaas niet veel van gegeten, te moe om de pasta achter de kiezen te krijgen. Om verder geen kou te vatten al snel de fiets weer op om met een afdaling naar de auto te gaan. Een voldaan gevoel>



4-U2 = (E-)MOTION

De tocht			De gehele fietsdag		
Vertrek	7:36:43	uur	Vertrek	7:08:57	uur
Aankomst	17:48:19	uur	Aankomst	18:55:28	uur
Totale tijd:	10:11:36	uur	Totale tijd:	11:46:31	uur
Snelheid.TT	20,11	km/h			
Rijtijd	9:33:05	uur	Rijtijd	10:22:19	uur
Pauze	0:38:31	uur (6.3 %)	Pauze	1:24:12	uur (11,9 %)
Afstand	202,67	km	Afstand	226,40	km
Snelheid	21,22	km/h	Snelheid	21,83	km/h
Max	72,3	km/h	Max	72,3	km/h
Hoogte	4130,5	m	Hoogte	4222	m

Slotklim van de cyclosportieve klassieker Les 3 Ballons in de Vogezen.

Gemeente	Plancher Les Mines	Lengte	5500m
Hoogte verschil	453m	Hoogte start	532m
Gemiddeld stijgingspercentage	8.2%	Hoogte finish	985m
		Maximum stijgingspercentage	0%

