



1970 – 2023

52° Milaan – San Remo Cycloportieve

Test uzelf in de grootste klassieker van het amateur wielrennen!

04 Juni 2023



### Dag 1: 2 juni

Vertrek vanuit Oosterhout, Utrecht, Kontich.

### Dag 2: 3 juni

Geplande aankomst ca. 14.00 uur bij het hotel nabij de start. Daarna is het tijd om de benen los te fietsen. Waarna we om 18.30 uur een gezamenlijk diner in het hotel hebben.

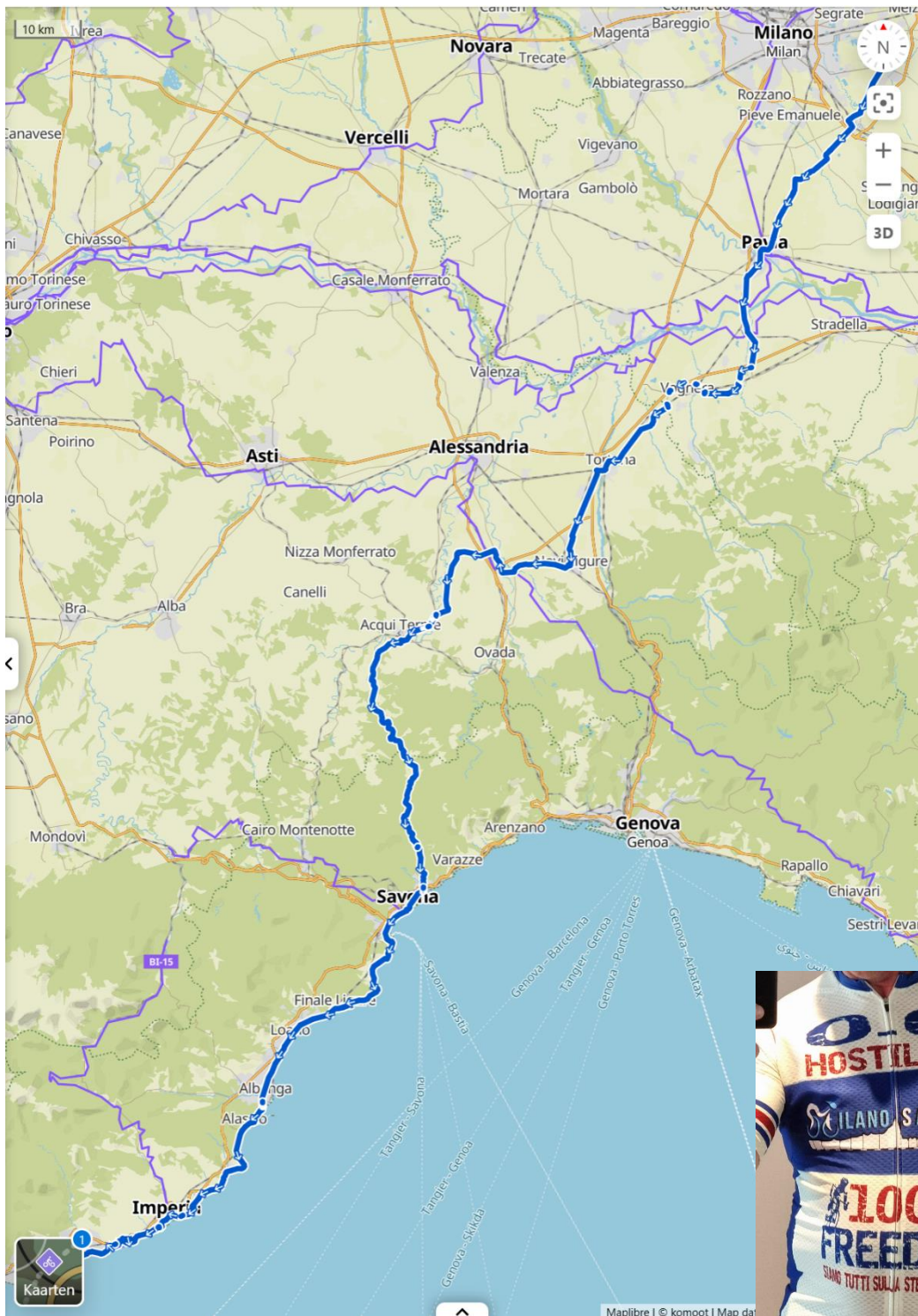
### Dag 3: 4 juni

05.15 uur (uitgebreid) ontbijt.  
06.15 uur inladen bagage in Wielerbus en klaarmaken voor vertrek.  
07.00 uur start Milan – San Remo.  
We overnachten in San Remo, wel zo handig!

### Dag 4: 5 juni

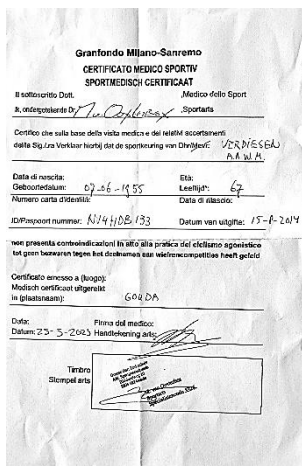
06.15 uur ontbijt.  
07.15 uur vertrek vanuit San Remo richting Nederland.  
Aankomst laat in de avond.

Type	Name	Firstname
SINGLE	Goorhuis	Marcel
SINGLE	Vermei	Erick
SINGLE	Seigers	Laurens
SINGLE	Oosterhuis	Roelof
SINGLE	Verdiesen	Toine
SINGLE	Goos	Pim
TWIN	van Belkom	Gilbert
TWIN	Debruyne	Ward
TWIN	van de Pol	Hans
TWIN	Meuldijk	Ed
TWIN	Bergenhengouwen	Bert
TWIN	Bergenhengouwen	Wim
TWIN	Wever	Dirk Jan
TWIN	Dieperink	Geert
TWIN	DE SUTTER	KEVIN
TWIN	Loete	Ronny
TWIN	Geerts	Andy
TWIN	De Vry	Stijn
TWIN	PIETTE	ANDRE
TWIN	Van Peteghem	Dirk
TWIN	Schipper	Stephan
TWIN	Schut	Edwin
SINGLE	Molleman	Willem-Jan
TWIN	Verhoog	Sil
TWIN	Verhoog	Dion
TWIN	van Hagen	Yannick
TWIN	van Voorden	Jeroen
TWIN	BAEKE	ANDY
TWIN	Francois	Luc
TWIN	Van der Stelt	Michel
TWIN	Siemons	Toine
TWIN	de Jong	Ralf
TWIN	Mijnen	Harmen
TWIN	Van iersel	Rob
TWIN	Babois	Martijn
TWIN	Zijlstra	Bauke
TWIN	van Mulligen	Jan
TWIN	van Brero	Frank
TWIN	DE JAEGER - BRAET	LUC
TWIN	Aben	Martin
TWIN	DE CLERCK	Kenny



#### Milaan-San Remo 2023 - beklimmingen

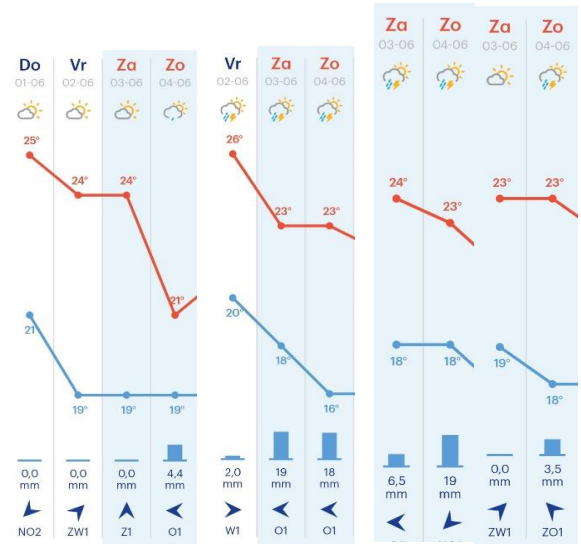
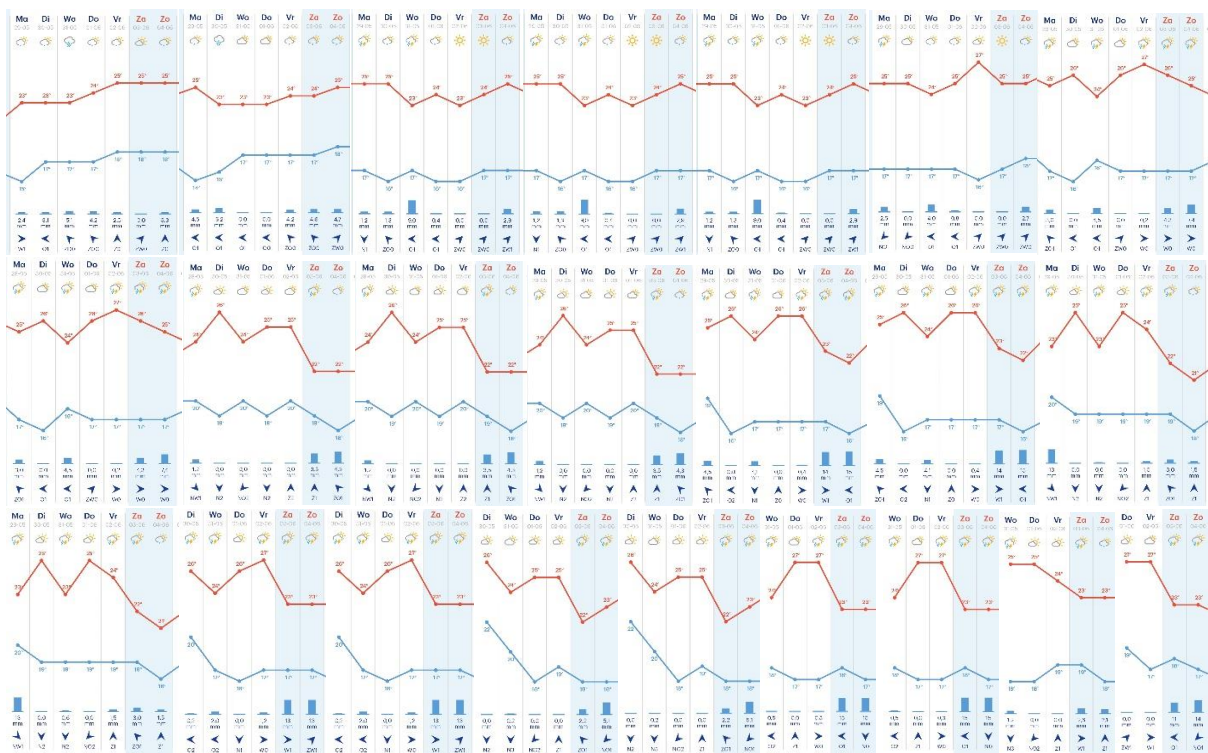
	gedaan - km	te gaan - km	gem.	max.	lengte - km
Passo del Turchino	144.4	149.6	1.4%	6%	25.8
Capo Mele	242.5	51.5	5.2%	8.1%	2.5
Capo Cervo	247.4	46.6	1.9%	-	3.0
Capo Berta	255.2	38.8	4.4%	4.6%	3.0
Cipressa	272.4	21.6	4.1%	9%	5.6
Poggio	288.5	5.5	3.7%	8%	3.7



Het inleven van de reis was al een ervaring op zich. De adrenaline zat er al vroeg in.

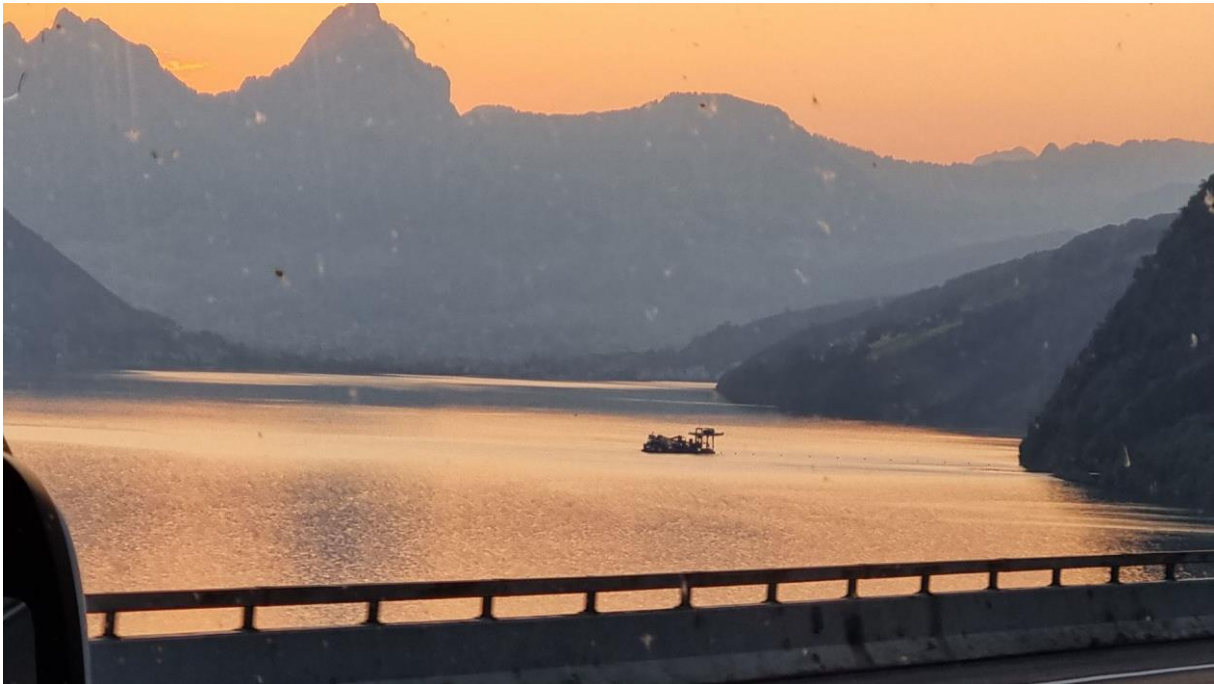
Dit mede omdat noch de huisarts, noch de cardioloog had het Medisch Sport Certificaat hadden willen ondertekenen. Had ik wel zelf gedaan, maar ook een Sport Medische keuring aangevraagd. Deze was uiteindelijk zeer goed en alsnog een handtekening van deze arts gekregen, dus geheel ingedekt kon ik me gaan voorbereiden.

Het weerbericht volgen een schrikbeeld vooraf, maar op de dagen zelf slechts één buitje op het hoogste punt in de GF (paar donderslagen en hele dikke druppels, een welkome afkoeling) en in de afdaling was de weg zelfs droog.





Zoals ik al eerder ervaren had bij de Strade Bianche was de organisatie bij Pim in goede handen samen met zijn begeleiders Gilbert en Ward.



Onderweg: het meer van Geneve

De hotels waren prima gelegen. In Milaan bij de start, in San Remo net iets verder weg.

De eerste was nog niet gereed bij aankomst, maar toch eerst een rondje inrijden, daarna zou het toch ...

Of toch niet. Eén van de dames geroepen, die “boos op de planning” wel meteen hard aan het werk ging. Ze had er al een hele dienst op zitten en moest nu haasten om 2 kamers snel in gereedheid te brengen. Toch niet al te lang hoeven wachten.

Het rondje was kort en krachtig met een vrij grote groep in de nabije omgeving om de benen los te rijden en al wat van de Italiaanse wegen mee te krijgen (net zoals in België, veel gescheurde wegdelen). Verder rustig aangedaan om te sparen voor de dag van morgen. Het diner was niet op zoveel hongerige Noorderlingen ingesteld. Dus in etappes eten en net wat binnen krijgen was een opgave. Het toetje maakte nog net iets goed, voor degenen die toch erop gewacht hadden.

De nacht verliep rustig en om 5:45 uur het alarm ingesteld na om 12:00 uur de lakens over me heen getrokken te hebben.

*RACEDAY!!! Geniet van elke trap die je doet vandaag (en dat zijn er best veel...)*

Deze boodschap stuurde “Wielerbus” al tijdens het ontbijt, om de spanning op te voeren? Verder is de app een mooie en aanvullende informatiebron.

Het ontbijt was beter geregeld dan het diner gisteren. Voldoende keuze, alleen een gevecht voor de koffiemachine. Er stond een 2<sup>e</sup>, maar die werd niet gebruikt, totdat ik het wachten beu was en tussen de rij in dat apparaat ging gebruiken. Het nadeel van dit apparaat was wel, dat het niet uit zichzelf stopte, dus na een extra volle en grote bak nog een normaal kopje eronder gezet, dat ook “vol” liep en toen - gelukkig - wel stopte. Niet gekeken of er anderen mijn voorbeeld volgden.

Na het ontbijt de laatste spullen ingepakt en de bagage alvast naar de bus gebracht. Ik zat op de 4<sup>e</sup> en hoogste afdeling. Op de lift drukken nadat deze naar beneden ging zorgde ervoor dat alle verdiepingen al aangedaan waren en dus de eerst drukkende in rij (de 4<sup>e</sup> verdieping) weer werd ingesteld. Hoefde ik niet lang te wachten, want de lift naar beneden was iedere keer al zo vol dat de andere afdelingen moesten overslaan. Hetzelfde recept bij het ophalen van mijn fiets. De weg omhoog in één keer en terug weer als tevoren al geschetst.

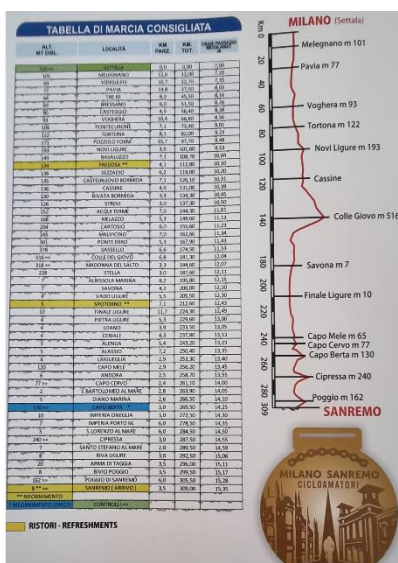
Daarna was het aansluiten in de rij. Ik reed achter een wielibus-collega aan, maar na enige tijd bemerkte ik dat ik in het verkeerde vak stond. Ik had een snellere startplaats, dus naar voren, maar nog ruim voor het vertrek van de eerste 200 deelnemers.



Om 7:10 uur mocht ik



“also loss”.



Even de twijfel om meteen met de stoet mee te gaan en aan te haken bij de hoge snelheid. Er was al aangegeven dat achter de motards met 40 km/h gereden zou worden. Toch maar erop gewaagd, de eerste slag kun je maar beter winnen en gewoon de hartslag in de gaten houden.

Het ging wonderbaarlijk heerlijk, ook een goede aansluiting gevonden, alleen op rotondes nam de betreffende dame de bochten vierkant, waardoor ik iedere keer flink moest aanzetten om de aansluiting niet te verliezen. Uiteindelijk zou ik haar en haar groep steeds weer over het parcours tegenkomen. Langs het strand gingen ze als gekken, maar hadden ook iedere keer weer extra stops, zodat ik in- en uitliep.

Maar de eerste 150 km kon ik dus in deze groep aanhaken. Daarna ging het heuvel op en moest ik passen. In eigen tempo naar de top (op ca 185 km). De snelheden van de eerste 3 uur halen was verder onmogelijk, maar met de hartslag zat het goed, dus op eigen tempo verder afzakken naar de kust en dan de laatste 100 km 'uitrijden', zeker met het beeld van Cipressa en Poggio in gedachten.

Het mooie ebn lekkere fietsen werd grotendeels te niet gedaan door de oneindige rij auto's en brullende motoren, naast het getoeter en gejakker om toch nog maar even voor de fietsers te komen. Daar er ook vele (onnoemelijk aantal) oversteekplaatsen waren voor voetgangers, die zonder te kijken zo het zebrapad opdoken, was het steeds inhouden/stoppen en weer optrekken, waardoor de krachten langzaam maar zeker afnamen. Dat was zeker te merken op één van de kleine ombuigingen rondom een plaatsje dat natuurlijk steil omhoog gelegd was en net voor de ravitaillering.

Hier snel weer het nodige aangevuld en even gesproken met een concullega, die ik eerst gepasseerd had in de eerste, lange klim (had hij een dipje!) en later mij weer passeerde tijdens mijn dipje. Elkaar bemoedigend toegesproken voor de laatste 35 km en ik had het idee dat hij vertrok, terwijl ik nog moest toiletteren en nog wat cola wilde drinken.

Maar niet meer opgelet, eigen race rijden. Op naar de Cipressa en de Poggio, die wel pittig waren, maar met rustige tred op hartslag gewoon naar boeven ben gereden. De afdalingen waren natuurlijk heerlijk en zeker de laatste kilometers naar de finish voelden erg verlicht.



Met een gereden tijd van 10:31 uur voelde ik me trots en voldaan. Op naar de pastaparty, maar daar moest ik moeilijk doen en ik had toch geen hongergevoel, dus op weg naar het hotel. Terug bij de finishvlag kwam de eerder genoemde compaan net aan. Na een rustmoment zijn we samen op weg gegaan naar het hotel.

Een ommetje doordat het fietspad geen afslag had bij het hotel en daarna de Garmin van slag raakte. Dus i.p.v. 4,6 km hebben we er maar 9,5 km van gemaakt. Kon er nog wel bij.



Douchen en appen, gegevens bestuderen en toen was het al 20:00 uur. Tijd om te dineren.

Vandaag was dit voortreffelijk geregeld, alleen het welverdiende biertje was er zo bij ingeschoten. Afijn, nog wat blikjes 0.0 op de kamer zouden later goed doen (evenals de al genuttigde chocomel).

We hadden een viertal gevormd de avond tevoren, ook in de ochtend en nu tijdens het diner zaten we weer bij elkaar en hebben het vooral over fietsen, voeding en andere verzorging voor het lijf gehad. Mede doordat er één van de vier een (oud-) triatleet is, die 24/7 hierop ingesteld was. Afijn, om 10:00 uur naar boven, een aftandse kamer, met lopende kraan en toilet. Met Anja gebeld en verder vroeg de veren in, want de volgende dag zou de terugreis vroeg aanvangen.

Om 5:30 uur konden we aan tafel, om rond 7:00 uur huiswaarts af te reizen.

Na een lange zit waren we omstreeks 1:30 uur dinsdagochtend in Nieuwegein en om 2:00 uur dook ik heerlijk mijn eigen bed weer in, waar een trotse vrouw mij hartelijk verwelkomde!!!

