

Tour For Life 26 aug – 2 sept 2012

De Tour for Life 2012 is voorbij!

Eind 2011 is het idee ontstaan om met een aantal VfGN leden deel te nemen aan de tocht, met als team Gynaecologen for Life, waarin ik als groentje (tussen de ervaren gynaecologen) ook mee mag! Het team bestaat uit Jan Willem de Leeuw, Giel van Stralen, Wessel Ganzevoort, Jorik Vellekoop, Anke de Heitkamp, Nico Mensing van Charante, Toon Toolenaar, Myrrith van Hulsbergen en ikzelf (Emma Paternotte). De volgwagen wordt bestuurd door Hans Zondervan en Peter Koper.

Dit jaar is de 4e keer dat de Tour for Life wordt georganiseerd. Elk jaar fietsen honderden deelnemers voor hetzelfde goede doel: Artsen zonder Grenzen. Ook dit jaar doen er 80 teams mee, dat zijn ongeveer 700 renners. Om te mogen starten moet je als team minimaal 15.000 euro aan sponsorgeld hebben verzameld. Ons startbewijs is inmiddels binnen, maar sponsoren kan nog altijd.

Onze motivatie is VN-millenniumdoel nummer 5, 'het terugdringen van sterfte van vrouwen rondom de zwangerschap'. Jaarlijks overlijden meer dan een half miljoen vrouwen aan de gevolgen van hun zwangerschap! In de millenniumdoelen is vastgelegd dat moedersterfte in 2015 met driekwart moet zijn teruggebracht ten opzichte van 1990. Vooral in oorlogsgebieden gaat van alle zwangere vrouwen 2% of meer dood, dat is meer dan 1 op 50!! De hulp van Artsen zonder Grenzen is in deze situaties cruciaal. Gynaecologen zijn wij voor het leven (!) en daar fietsen wij met maximale inzet voor!

De afgelopen maanden hebben we regelmatig met zijn allen, of bijna allemaal, tochten gereden in heel Nederland. De teamspirit zit er goed in en de benen worden langzaam getraind. Onze zelfontworpen wielrenpakken liggen inmiddels bij de drukker en zullen ons team kleur geven. We verheugen ons ontzettend op deze mooie en uitdagende tocht, al zal het zeker ook afzien worden.

De Tour start op 26 augustus in de Italiaanse Alpen in het plaatsje Bardonecchia. In 8 dagen fietsen we over beroemde cols van de Alpen (Alpe d' Huez, Col de la Madelaine, Col de la Croix de Fer, Col du Glandon), daarna toeren we door de Jura (Col de la Faucille, Mont Saleve, Col de Bluffy) om vervolgens via de Voagezen (Col du Grand Ballon, Col la Schluchten) en de Ardennen de finish (2 september) op de Cauberg in

Valkenburg te bereiken.

Onderweg slapen we in tenten en zullen we worden verzorgd door de vele vrijwilligers die meegaan. De benen zullen geschoren moeten worden, anders zal de massage aan je voorbij gaan;-)

Tijdens de tocht zullen een blog bijhouden, zodat jullie kunnen meegenieten en ons bijstaan in deze schitterende uitdaging. Je kunt ons natuurlijk nog sponsoren, via www.tourforlife.nl (en echt al het geld gaat naar Artsen zonder Grenzen). Voor degenen die ons al voorzien hebben van een mooi bedrag: dank!

Vorbereitung in Bardonecchia

Op de 24^e kwamen de Gynaecologen for Life 's middags binnendruppelen met auto, trein en taxi. Nico en Jan-Willem waren zo goed om iedereen te verwelkomen, zij waren de avond tevoren al met de bus en 9 racefietsen het dorp Bardonecchia binnengereden. Eindelijk konden al hun fietsmaatjes verder zelf op hun vervoersmiddel van de komende 8 dagen passen!

Na een goede nachtrust en uitgebreid ontbijt zijn we op pad gegaan. Peter bleef achter om de wagen te reorganiseren, de andere 10 reden ter voorbereiding de eerste col: Col de l'Echelle, 1762mtr, 10km klim van de 2^e categorie. Mooie klim, max stijging 13%, gem 8%. Als ploeg is nieuw tenue gezamenlijk gereden. Kleding zie foto, afhankelijk van de bilomvang is de broek roze dan wel rood. Bij het eerste dorpje in Frankrijk hebben we de Boulangerie koffie-voorraad aangesproken.

Tijdens de afdaling terug hadden we de eerste spaakbreuk te pakken: JW dacht zijn wiel gerepareerd te hebben na LBL, maar helaas moest hij opgehaald worden door Peter en zijn supervolgwagen! Peter had nu dus ook de klim gereden. Nadien werd direct kennis gemaakt met de Tour-mechanici die tot zijn eigen verrassing de verkeerde wielen in zijn auto had staan! Helaas, JW heeft dus nog altijd 35 spaken!

Inmiddels zijn de fietsen gepoetst met vrouwenondergoed, de chips gemonteerd en de benen geschoren. We zijn er klaar voor. Laat die tijdrit op de Alpe d'Huez morgen maar komen!

Etappe 1: Bardonecchia -> Bourg d'Oisans

Om te beginnen een addendum: Topscores op de Alpe d'Huez: 1^e en 3^e plaats voor de dames Gynaecologen for Life!! Emma: 1u08.07, Myrrieth 1u10.03. Giel was ook nog onze snelste man met een score onder het uur: 0u59.08! We gaan nu aan het bier!!!!

En nu het reeds geschreven verslag voordat de bovenstaande uitslag rondgeroepen werd in de tent met 1000 mensen om ons heen... We zitten hier dus op de camping om 20u20, gepropt tussen de tenten en de bus, volgegeten in de vlot opgebouwde kantine van de Tour for Life en volledig voldaan. Met zijn allen te wachten op de koffie die door Hans en Peter wordt gezet (de eerste pot is namelijk over twee slaapzakken en luchtbedden uitgegoten), en er worden nieuwe bandjes om de zojuist gekochte wielen van JW gelegd. Hij heeft nu 52 spaken en kan er dus weer heel wat breken! Op de achtergrond klinkt muziek, over een half uurtje is het briefing voor de tocht van morgen waarbij we om 7u30 starten. Vandaag is een goede dag geweest: na een uitgebreid ontbijtbuffet en een spetterende kick-off, werden we de etappe in gelanceerd tegen 10am. Er is een enorme groep-spirit onder de gynaecologen. Waar wij 'en groupe' fietsen, passeren wij delen van andere ploegen, die reeds op de eerste klim volledig uiteengevallen zijn. Het tempo zit er lekker in, en door onze hoge snelheid zijn binnen een uur al twee bandjes aan gort gereden. Hierop volgt alleen maar voorspoed: prachtig weer, vlotte passages en tegen 15:00 ligt het piece de resistance blakend in de zon voor ons: de majesteuse L'Alpe D'Huez! Een mat aan de voet en een mat boven in het dorp; dat betekent een tijdmeting. Het piepje van de eerste mat is ons startsein voor de ruim een uur durende klim naar het dorp. Stoempend, sleurend en harkend fietsen we elkaar het snot voor de ogen. Mogen we dat zeggen? Ja, dat mogen we zeggen. Voldaan dalen we, in een fractie van de tijd die het kostte om boven te komen, af naar Bourge d'Oison. Wat een spectaculaire afdaling! In het kamp (1000 renners en begeleiding) eten we couscous, zetten we zelf koffie (superkwaliteit Hans!) en maken vrienden voor het leven met onze Spaanse overburen. Waar Nico die stroopwafwels ineens vandaanhaalt zal altijd wel een raadsel blijven. Tegen kinderbedtijd liggen we op onze spartaanse matjes: morgen de koninginnenrit! We gaan er weer voor!!!!!!

Etappe 2: Bourg d'Oisans -> Lathuile

Etappe 2, de koninginnenrit!
We zitten met zijn allen aan lange houten tafels met 700 renners, lasagne, salade, toetjes en bier. De afsluiting van deze fantastische 2^e dag. Het was heet, nauwelijks wind en de brandende zon op onze ruggen. Het was mooi, de Mont Blanc heeft zich in volle glorie aan ons getoond toen we hijgend en puffend op de Col de la Madeleine aankwamen. Het was zwaar, 4200 hoogtemeters in slechts 160 km, maar we hebben supergoed gefietst! Al 45 minuten na de vroege start van 7u30 werden we op de eerste stijle klim van de Croix de Fer aangesproken door enkele kerels. We passeerden

hen in vol ornaat en topsnelheid. Hadden natuurlijk de bolletjes trui bij ons. De drie vrouwen uit onze ploeg zaten te kakelen, en de mannen deden goed mee. We werden dan ook een 'vrouwenteam' genoemd! Wat doe je met zo'n opmerking? Neem m mee en haal je voordeel eruit! Het was een enorm compliment! En dus tuften we verder met onze lekkere cadans. Het "ijzeren kruis" bovenop de col werd vlot bereikt. Het was een enorme chaos boven, de reclamecaravaan van de Tour de France was er niets bij. Zo'n 50 wagens stonden aan de zijkant geparkeerd, daarnaast probeerden kampers hier nog even langs te rijden tussen de fietsers door die ook nog op en af de berg moesten! En vergeet niet al die franse toeristen die een dagje uit waren en een romantisch moment op de col wilden beleven! Dat ging dus mooi niet door! En werd gevloekt en geschreeuwd, het werd bijne een ouderwetse knokpartij! Ale er een vervoersmiddel door die chaos kan is dat gelukkig den fiets! Op dat moment kwam er een ambulance motor met een noodgang de berg afzeilen om een renner te rennen die een bocht op de afdaling van de Glandon een tik verkeerd had ingeschat. Alles is uiteindelijk goed gekomen. Op de Madeleine gingen we allemaal los. Eigen tempo, lekker beenritme en inhalen die massa! De kerels waren aan het vloeken, nr 2 van de dames moest het afleggen tegen onze vrouwen, dus die plek is ze keihard kwijt. Giel knalde echt de berg op en zat 15min voor de rest. Niemand heeft deze jongen ingehaald, wat een prestatie! Op de col hadden we al een nagenoeg volle dag gereden (6.5u) en dit was pas de helft van de te rijden tocht (nl 80 km). Voor ons lag 35km afdaling waar we als speren afvlogen. Prachtig, veel remmen en strakke bochten. Een spaak is gesneuveld. Nog een col te gaan van de 2^e categorie. De Col de Tamie, een 10km klim om ons nog even te confronteren met onszelf. Gezamenlijk gereden, we zijn een erg sociaal team. Zo staan we hier inmiddels ook bekend, maar wat wil je met onze professionele achtergrond. Hoewel... een eindsprint tussen Wessel en Myrrith ontaarde bijna in een massale valpartij. Dit werd niet door alle collegae op prijs gesteld. Maar goed, zet de fiets van een wielrenner dan ook niet op het spel! Bij deze wordt dit relaas beeindigd. T was een mooie dag die naar meer smaakt. Morgen weer.

Etappe 3: Meer v Annecy -> St Laurent en Grandvaux

Etappe 3, de overgangsetappe

Na 2 dagen met de echte grote cols was vandaag de beurt aan de overgang naar het middengebergte. Dezelfde afstand als de dag ervoor, bijna evenveel hoogtemeters, maar verdeeld over meer cols. Nog voor het ochtendkrieken ging de wekker al weer, maar eigenlijk was dat niet nodig

want het kampement was allang wakker met een welgemeend 'goeiemogguh' van de diverse buurvrouwen en –mannen. De maag nog wat wankel van al het zoet van de dag ervoor, de boterhammetjes werden weer gesmeerd en genoten en daarna het kampement opgebroken. Nog een kleine of grote sanitaire stop, al naar gelang de voorkeur, en op gang geschoten door de koersleiding.

De weersvoorspelling klopte, een fietscijfer 10: heerlijk 23 graden, strak zonnetje, Team GFL was op weg! We rouleerden naar de eerste col de Bluffy. Waar ook op deze kleine cols de meeste teams direct uit elkaar vielen, waren wij weer heel tevreden met onze strakke formatie. Her en der nog een complimentje over onze mooie bijdrage aan de film van de avondetappe van gisteren en we schoten door de eerste kilometers. De dag zal vooral herinnerd worden door drie dingen: ten eerste de fantastische vergezichten over het meer van Geneve en het meer van Annecy, die we op de diverse colletjes aan ons zagen ontvouwen: iedereen werd helemaal gek van enthousiasme en vooral in de afdaling kraaiden we van plezier. Wat een voorrecht om zo het nuttige met het aangename te verenigen. Ten tweede het leuke weerzien van Anke met haar zus Petra, die woonachtig was langs de route en ons opwachtte met haar kinderen en een flinke portie calorieën in de vorm van drank, koeken en fruit. Gezellig maar snel weer door voor de laatste col. Daarna kwam het derde grote genot: kilometerslang afdalen met de ketting op het grote mes, de laatste kilometers vlogen voorbij. Met alleen nog een kleine heuvel op het eind kwamen we lekker op tijd op het kamp aan om eens fijn toilet te maken, de plekken die te lijden hebben van honderden kilometers zadelzitten te verzorgen, en na te praten in het zonnetje. Vanavond de eerste massages geboekt, daarna is iedereen klaar voor de dagen van morgen en daarna, met goede moed: dit team komt er wel!! Met dank aan Nico's vele muzes)

Etappe 4: St Laurent en Grandvaux -> Seppois le Bas

"Honderdnegentig kilometer bijkomen", aldus Maarten Ducrot, de wielrenner die de etappes van commentaar voorziet. Teamcoach Toon heeft ons afgelopen weken geadviseerd de etappes te 'visualiseren'. We zien dus een brede, prachtig geasfalteerde weg voor ons met een dalingspercentage van 3-5%. Niet dus. Niets is hier vlak. De route ook niet. Toch brengen we het er goed van af. Zoals gebruikelijk fietsen we weer in formatie. Serieuze cols zijn er niet. Het blijft echter opletten geblazen in de afdalingen. De schade in ons team blijft gelukkig beperkt tot enkele lekke banden. Een van die banden explodeert waar we bijstaan. Tip: voordat je je band oppompt met een hogedrukpatroon; altijd even kijken of de binnenband niet tussen de buitenband en velg zit. Ook moeten we op een gegeven moment goed in de

remmen omdat er een kudde koeien op de weg staat. Andere teams zijn echter minder fortuinlijk. Er zijn al enkele renners terug in Nederland (en dan niet op de fiets). De 190 rustkilometers leggen we uiteindelijk af met een gemiddelde van 27 km/u.

Het avondprogramma wordt wat eentonig: tentje opzetten, douchen, eten, brieven en de avondetappe. Afsluiting met een video die te zien is via www.tourforlife.nl Sommige ploeggenoten durven nog een massage aan! Je moet het maar durven; de waardevolle benen op het spel zetten die de komende 600 km het verschil kunnen maken tussen een heldenaankomst op de Cauberg of een stille aankomst achter in de bus. Nog maar 600 km! NB: we zijn vanaf 10u dagelijks online te volgen via onze trackers: zie www.tourforlife.nl.

Etappe 5: Seppois le Bas -> La Chapelle devant Bruyeres

Etappe 5, Vogezen

Zon op de camping bij aankomst! De afgelopen nacht bliksem en regen, doch bij opstaan droog. Prima fietsweer dus, op naar de laatste col van de 1^e categorie, de Col de Grand Ballon. Hans reed ook een dagje mee na 4 dgn in de volgwagen te hebben gezeten.

Na een weer spetterend ontbijt met 700 renners: ei, boterhammen (14 pp totaal), kaas, ham, yoghurt met korrels, koffie, thee en natuurlijk appelstroop en hagelslag gingen we voor de vijfde dag op rij op weg.

142km, 2800 hoogtemeters, 24,5 km/u gemiddeld, door de bossen en over 2 cols. Prachtige rit, relatief koud door wind met name op de Col de Grand Ballon. Er werd op eigen tempo gereden, de een ging wat meer stuk dan de ander, maar we kwamen allemaal boven. Omwikkeld met slaapzakken werd koffie en cola gedronken en de boterhammen genuttigd. Hierop volgde een schitterende lange afdaling tot in het dal. De eerst col noemen we niet, die was maar 8 km en een klim van 3^e categorie dus tijd om van het uitzicht te genieten.

Het enige echt opmerkelijke van deze rit waren de twee slangen die we op de weg zagen liggen. Een zwart, een grijs, dood maar intakt.

De sfeer zit erin, de camping is klein en druk, de tenten staan nagenoeg op elkaar, de douches zijn koud. We vermaken ons dus prima. We zijn inmiddels beroemd, zoeven als de OB Gyn-train de andere ploegen voorbij. Worden als gezellige groep benoemd, praten tegen alles en iedereen en dat wordt duidelijk gewaardeerd. Met name die drie leuke dames...

Morgen 162 km relatief vlak, dus we gaan vliegen!!!!!!!!!!!!!! Werken aan dat gemiddelde!

Etappe 6: La Chapelle devant Bruyeres -> St Mihiel

Daar zitten we dan, met zijn allen in een restaurant op te warmen. Vandaag beloofde een vlakke etappe te worden, maar dat viel tegen.

De dag begon weer met een steeds beter verlopend ochtendritueel, waarin ieder zijn eigen volgorde heeft: ontbijt, fietskleding aan en fiets startklaar maken, en natuurlijk het inpakken van de tent en inruimen van de auto. Dit laatste wordt gedaan door Peter en Hans, onze onmisbare ploegbegeleiders in de volgauto.

Eenmaal op de fiets startte het met regenen, al mocht dat de pret niet drukken. Met 1200 hoogtemeters in 160km had de route regelmatig ups en downs, waarbij met name de ups wat tegenvielen. De tocht door de Vogezen had geweldige vergezichten, waardoor de wind hard van voren kon blazen. Met ons beest Nico zo'n 150km op kop, werd alle wind getrotseerd en hebben we ook deze tocht weer met plezier gereden. Ondanks de soms harde regen en natte wegen met grind, zijn de leuke banden ons bespaard gebleven.

Bij aankomst op de camping is het elke dag weer een kunst om de juiste plek te vinden die voor ons gereserveerd zou moeten zijn. Vandaag staan we op de parkeerplek van een stacaravan, hopelijk zijn deze bewoners vannacht van huis. De tenten staan, de zakken chips zijn op en wij gaan hongerig aanvallen op een Franse maaltijd.

Helaas is onze klimgeit Giel uitgevallen met een maagdarminfectie (misschien toch te veel gelletjes genomen?) en hij ligt nu lekker in zijn tentje bij te slapen. Hopelijk kan hij ons team morgen weer versterken.

Etappe 7: St Mihiel -> Grand Halleux

Etappe 7

We zijn even uit de lucht geweest in verband met de laatste dagen van de Tour for Life, maar alhier een laatste bericht over de afsluitende dagen van onze tocht.

Etappe zeven was lang, langer, langst. 225 km tot halverwege in België, waar we ons kamp op mochten slaan in Grand Halleux, aan de voet van de Wanne. Deze etappe kenmerkte zich door 2200 hoogtemeters, met name bereikt door de hele dag op en af door de heuvels te rijden. Met een stuk van LBL aan het eind. Het was een mooie dag, vroeg weg en met z'n allen laat binnen. Maar wel met heerlijk gebak geregeld door Hans en Peter onze superbegeleiders! We hebben nog met z'n allen enige eerst hulp uitgeoefend op een jonge vent die waarschijnlijk door uitputting van zijn fiets was gevallen/ op zijn fiets was flauwgevallen. Je moet maar 9 gynaecologen om je heen hebben staan... het isolatie dekentje deed

wonderen, als ook het veranderen van positie (de jongeman lag in anti-trendelenburg toen we aankwamen, niet echt handig als je vagaal bent). Voor taalproblemen kan Google u trouwens helpen. Hoe dan ook, na deze reddingsactie ging de tocht verder tot in hartje Ardennen. De camping was reeds omgebouwd tot feestgelegenheid. Er was een podium neegezet voor een band. We hebben er heerlijk gedanst hoewel vlg Wessel het een net niet op de goede toonhoogte zingend drietal betrof. Dansen leek medisch gezien verantwoord, de benen bleken dit prima aan te kunnen en alles werd weer goed losgeschud. Rond 1u30 lag de laatste gynae in de tent. En toen was t uitslapen!

Etappe 8: Grand Halleux -> Valkenburg

Etappe 8

Uitslapen en op pad voor het laaste stuk. Nog 110 km tot Valkenburg! Koud bij het opstaan en veel mist. Niemand had zin om zijn fietspak aan te trekken, het was slechts 6 graden Celcius. De tocht begon met de Wanne die we koud opreden. Mooie vergezichten met mist en beginnend zonnetje. Verder een relaxte rit gekenmerkt door 30 km knallen, koffie en rijsttaart, nog 30 km knallen, checkpoint 1, 40 km rijden en verzamelen voor de laatste 4.5 km naar de top van de Cauberg.

Aldaar en groupe ploeg na ploeg de Cauberg op. Negen renners naast elkaar, publiek langs de kant, herkenning van gezichten en zoeken naar de finish. Een goed onthaal. De wagen werd vervolgens uitgeladen en iedereen ging zijn eigen weg met partner of gezin.

T was een enorm mooi om mee te doen met deze tocht, een eer om voor een goed doel te mogen rijden. Hartelijk dank voor alle sponsoring die we via jullie allemaal binnen hebben kunnen halen om Artsen zonder Grenzen te ondersteunen.

De Gynae-train