



Met gemixte gevoelens 7-9-2017 vertrokken naar Gérardmer Frankrijk. Enerzijds enorm leuk om weer in de Vogezen te gaan fietsen, anderzijds het weer was niet denderend in de voorspellingen.

De weg heen was nog wel aangenaam, geen regen, zonnetje en heel relaxed op de weg. Zeker het Franse deel is eigenlijk wel een verademing met max. 110 km/uur. Rustgevend rijden en zeker de laatste ruk, waar een mooie strakke weg en zonder veel verkeer je meteen in de vergetelheid gooit en je blik vangt met zijn mooie afwisselende beelden van bergen en vergezichten.

De keuze tussen eerst in Gérardmer de fietsbescheiden ophalen of eerst het appartement opzoeken was lastig, maar achteraf de keuze goed. Dus nog met een zonnetje naar de startplek aan het meer van Gérardmer (Congress Center Space LAC), waar een mooi zonnetje nog een schitterend uitzicht bood. Mijn startbewijs opgehaald en (nog) niet het shirt en het T-shirt (had ik wel betaald?). Achteraf natuurlijk spijt ervan, maar dan morgenvroeg maar regelen, uiteindelijk bleek op de enveloppe al aangegeven dat ik er recht op had.

Daarna via een supermarkt voor de etensbenodigdheden op naar mijn logeeradres. Dat bleek lastiger te vinden dan gedacht. en na met mijn zeer gebrekkige Frans uiteindelijk – slechts een keer of 4 op en neer over de weg met het juiste adres – kwam ik bij de appartementen op het skistation aan (Labelle Montagne, Résidence Les Grandes Feignes). Wie had dat kunnen bedenken? Hier ingecheckt, wat weer een barrière bleek te zijn. De dame van de ontvangst sprak alleen Frans en, juist ja, bij mij duurt het twee weken voor de klanken en dus de taal mij weer bekend overkomen. Maar met handen en voeten en af en toe een woordje begrijpend en vertalend naar het engels, konden we elkaar enigszins verstaanbaar en dus begrijpelijk maken.

Afijn, ingecheckt en naar de kamer. Het restaurant was gesloten dat weekend, was niet eerdere aangegeven, dus dat was tegelijkertijd een minpuntje en tegenvaller. Gelukkig met de handvol boodschappen kon ik een lasagne opwarmen en met wat drinkyoghurt kon ik toch voldaan later op de avond naar bed.

8-9-2017 TOUR DES LACS ET DES CASCADES

Slapen was wat lastiger, een stapelbed met veel te hard matras, dat was geen goede combinatie om heerlijk uit te rusten. Dus vroeg op, maar niet uitgerust en dan nog een rit naar Gárdmer en een dag fietsen. Goed we zijn wat gewend.

Na de rit naar Gérardmer, die door een mooi gebied liep, maar wel met omweg weer onder aan de Grosse Pierre aankwam en dus via de hoofdweg sneller was geweest uiteindelijk naar de start (8:10 uur aanwezig). Daar toch besloten eerst de beide shirts op te halen en daarna pas te vertrekken.

Het weer was intussen niet zo mooi meer als gisteren, guur en grijs uitziend. Wel was ik gekleed op een lagere temperatuur, maar dit bleek uiteindelijk nog te weinig te zijn. Afijn, het begin afdalend en op lekker tempo, niet over de kop, maar toch met mijn gewicht diverse andere deelnemers inhalend

en achter me latend. Zeker vanaf de Col de la Grosse Pierre was het een feest om me te laten gaan over een mooie asfaltweg.



pauze bij la Bresse(29,5 km)

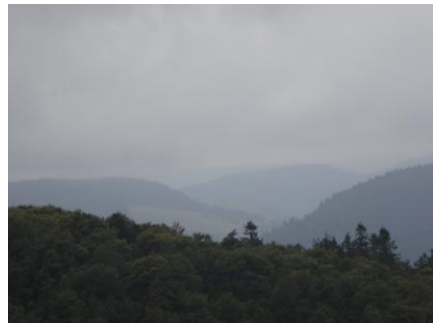
Verder ging het die dag op en neer, wat op zich tegemoet kwam aan mij wensen om hier te fietsen. De benen goed, maar die hartslag? Ondanks de kou ook zweetend, kletsnat zonder regen. Dat heb ik zelfs op bloedhete dagen nauwelijks.



Boven La Bresse : Route des Bouchêts



Wat een uitzicht bij de pauze op de Col de la Schlucht (54,5 km)



Op weg naar de Wettstein



pauze boven aan de Wettstein : wat had ik het koud, dus even naar binnen waar iedereen buiten bleef staan, idyllisch binnenplaatsje.

Na de beklimming van de Wettstein, waar ik het al koud in de klim had, was de afdaling niet te harden. Klappertandend en niet in te houden stond ik met een aantal anderen te wachten voor een stoplicht en kreeg ik meelevende opmerkingen (hartverwarmend) toegesproken. De moraal werd er wat mee opgekrikt.

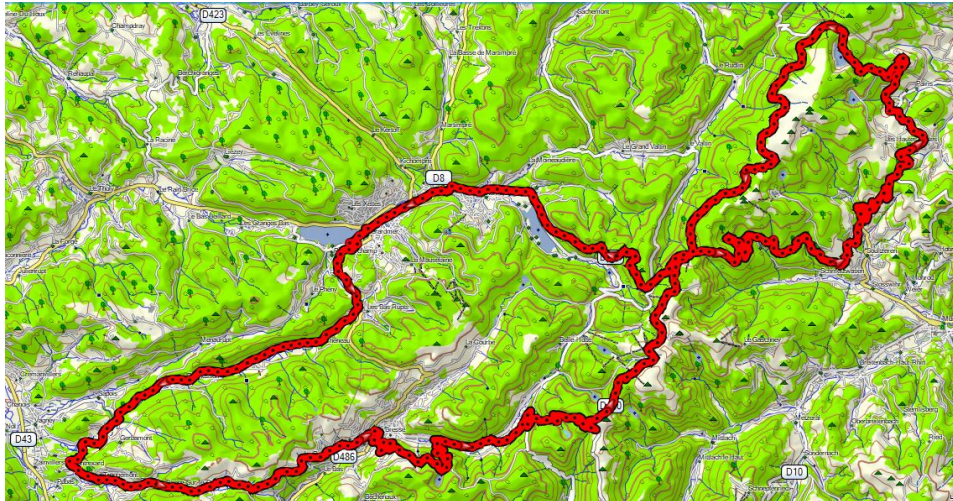


De laatste klim een stuk met een Belgische opgefietst, zij vroeg me naar de volgende pauze waarna we meer in gesprek kwamen. Uiteindelijk gaf ze te kennen op haar eigen tempo verder te willen en of ik dan maar door wilde fietsen, zo gezegd, zo gedaan.



De pauze was net voor de top van de laatste klim en daarna een lange afdaling (heerlijk) naar de finish te Gérardmer. Met een aantal gelijkgestemden in volle snelheid naar beneden en verder heb ik kop getrokken tot in het dorp. Weer wat opgewarmd en met droge kleding nog een afzakkertje gehaald en de feestelijke hal. Gezellig drukte en vrolijke mensen.

Toch genoten van de omgeving, het blijft een prachtland om door te fietsen en de uitdagingen zijn hier ook voor het oprapen (zie hieronder).



Afstand
111,11 km

Calorieën
2.973 Cal.

Hartslag
135 bpm Gem.
156 bpm Max.

Timing
6:03:45 Tijd
5:32:56 bewogen
6:03:45 Verstreken tijd
18,3 kph Gemiddelde
20,0 kph Gemiddelde
69,1 kph Max.

Hoogte
2.306 m Stijging
443 m Min.
1.265 m Max.

Fietscadans
60 rpm Gem.
121 rpm Max.

Temperatuur
10,3 °C Gem.
7,0 °C Min.
14,0 °C Max.



Daarna via de supermarkt weer naar mijn appartement terug met een groot vraagteken: wat morgen te doen? Het weer zou vele malen slechter worden en ik voelde me niet zoals ik anders uit een tocht herstelde.

's Avonds ook met Anja overlegd en besloten dat ik de volgende morgen het weer zou aankijken.

9-9-2017 TOUR DES GRAND BALLONS

om 7 :00 uur opgestaan, zag er nog droog uit, maar op het balkon voelde het ijzig aan. Toch besloten me maar om te kleden en de tocht te gaan volbrengen.

Na het omkleden en het ontbijt was het weer geheel omgeslagen. Het goot en de weersverwachtingen voor de gehele dag waren al op voorhand niet anders. Twijfel, twijfel. Ik zag ook anderen hun spullen al inpakken en vertrekken. Toch de stoute schoenen aan. maar eenmaal buiten bij de auto, twijfel. Terug naar binnen en naar de receptie om hun mening over het weer te vragen. Met gebroken Frans/Engels/Nederlands/handen en voeten en gezichtsexpressies bleek het weer voor die dag niet te veranderen, pas morgen wordt het beter.

Dat deed de deur dicht, geen twijfel meer. Omkleden en schoonmaken en rechtstreeks naar huis terug. De dame aan de receptie begreep het niet en was nogal bot, maar ik had gekozen om naar huis te gaan en wat ze met de kamer deed, was haar zorg. Ik zou de rekening wel zien.

Ook de pastamaaltijd dus niet meegemaakt, maar op de foto's achteraf leek het er niet zo druk als de gezellige middag op vrijdag. Jammer, maar volgend jaar?

De reis naar huis ging smooth, met wat buien, maar weinig verkeer. Onderweg en later thuis (dagen daarna nog steeds) twijfel, was ik niet te zwak geweest? Mijn herstel was zeker niet dusdanig dat ik dit een ernstige tekortkoming van mezelf vond, maar het laten liggen van uitdagingen is altijd een gevoel van zwakte. Overigens had ik een aantal dagen voor dit weekend al een verhoogde hartslag ontdekt en ook tijdens de rit geconstateerd dat zowel de lage als hoge hartslag een gemiddeld 25 aantal slagen hoger lag.

Uiteindelijk verhoogde de hartslag nog wat meer, wat na onderzoek zou duiden op hartritmestoornissen. Dus goed dat ik de tweede dag helemaal niet meer gefietst had!!