

Pyreneeën 130906-130914

Met **MM Travel**

Pyreneeën van west naar oost.



Vertrek op vrijdag 6-9-2013 in de middag vanaf Dalfsen, 19:45 uur vanaf De Meern.



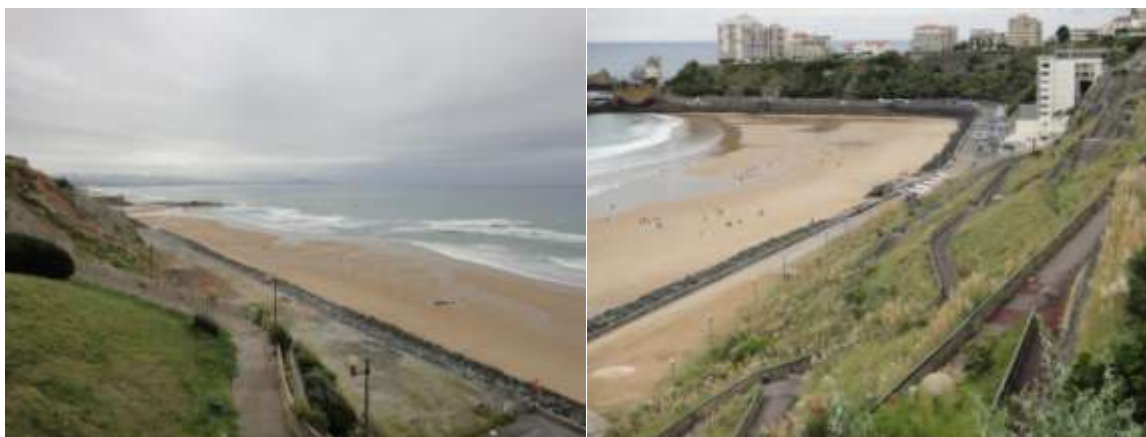
Na een lange busreis met slechts één opthoud bij Parijs (auto op z'n kop gezien) werd rond 9:15 uur duidelijk dat we mogelijk niet tijdig (10:00 uur) bij het hotel zouden zijn en daar ons ontbijt zouden mislopen. Daarom stelde Linda voor om onderweg een broodje te bestellen en daarna pas te gaan inchecken. In een vrij nieuw wegrestaurant werden we vriendelijk geholpen en een 'beter' ontbijt genuttigd!

Aankomst in Biarritz was daarom ± 11:00 uur.

Nadat bleek dat slechts één kamer gereed was hebben we op verschillende plekken ons omgekleed en zijn kort daarop de fiets opgestapt.

Voor dat we de rondrit aanvangen gaan we eerst even naar de Atlantische Oceaan voor een groepsfoto.





KARAKTERISTIEK VAN BIARRITZ



07-09-2013 Rondrit naar Saint-Pée-Sur-Nivelle.

Dit is een korte rondrit in een heuvelachtig gebied waarbij in totaal zo'n 50 km afgelegd wordt. Bij deze rit worden er al hoogtemeters gemaakt en is prima geschikt om de benen aan het klimmen te laten wennen.

In Saint-Pée-Sur-Nivelle een bakje koffie met gebak , deze energie kunnen we de komende week goed gebruiken, aldus Jan onze gids.



afstand	55,7 km	
tijd	2:31:49 uur	
gemid.	22,0 km/uur	
max.	57 km/uur	
hoogte	1095 hm	2,0%



08-09-2013 Biarritz – Montory 115 km 2450 hm.

Informatie vooraf:

Deze rit begint met een heuvelachtige aanloop. Als we de stad uit zijn nemen we route Des Cimes waar je naar verloop van tijd prachtig uitzicht krijgt over de zuidelijke Pyreneeën. Na ongeveer 35 km staat de bus in Bonloc, hier kunnen we wat eten en drinken alvorens er weer wordt betrokken voor de rest van de route.

Langzaam beginnen de klimmetjes langer te worden. Na ongeveer 75 km staat de bus bij Lecumberry. Hier gaan we ons serieus voorbereiden op de 1e echte klim van deze week.

Col Burdin Olatze 11km 1034m.

De eerste paar km beginnen zwaar met stukken tussen de 10 en 15% waarna de col wat afvlakt en zelfs een stukje vals plat heeft. Maar vergis je niet want er zit nog een venijnige laatste km aan te komen.

Iedereen die hier fietsend boven komt kan de rest van de week alles fietsen, want deze col is zo'n beetje de zwaarste qua stijgingspercentages.

Na de top krijgen we een flinke afdaling van een km of 5 hier moeten we bij een splitsing rechtsaf om de laatste 500m van de dag te klimmen, in de afdaling is het opletten geblazen de weg is smal en erg bochtig waarbij het wegdek ook nog eens van mindere kwaliteit is.

De laatste 10 km zijn een beetje vals plat afdalend naar Montory waar we gaan overnachten.

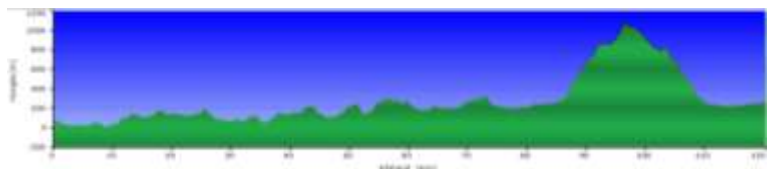
De eerste 'echte' bergen:

We hadden een eerste gezellige en zware fietsdag, niets overdreven in het informatiebulletin.

Het was een prachtige omgeving, een soort Ardennen in het groot. Veel "in de wolken" gereden, een natte miezige dag dus. Ik was blij met de "28" achter, de dag van gisteren zat al meteen dwars (kramp), ook vloog de ketting er een keer vanaf.

Kan dus beter!!

's Avonds het eerste 5-gangen menu en daarna met een selecte groep een biertje nagedronken. Het lopen ging minder vloeiend!



afstand	120,5 km	
tijd	5:42:58 uur	
gemid.	21,1 km/uur	
max.	69 km/uur	
hoogte	2728 hm	2,3%

09-09-2013 Montory – Argeles-Gazost 101 km 2550 hm.

Informatie vooraf:

S 'morgens gaan we direct een paar km klimmen, dit zal voor menigeen zwaarder aanvoelen dan het werkelijk is.

Na een lichte afdaling en een tussenklim van een paar km komen we na ongeveer 25 km aan in Escot waar de bus ons opwacht en de klim van de Col de Marie Blanche 10 km 1236m. begint.

De Marie Blanche begint eerst geleidelijk en wordt pas de laatste 5 km echt zwaar met gemiddelde stijgingspercentages van 9 tot 13% Let op dit wordt per km berekend!

De afdaling gaat in het begin niet snel want je blijft de eerste kilometers bijna op de zelfde hoogte en als de afdaling echt inzet dan is het genieten geblazen van een prachtige afdaling met een mooi wegdek. Het stuk na de afdaling naar de Aubisque is glooiend en ongeveer 10 km lang.

Col de Aubisque 18 km 1740m. We zijn al een paar km aan het klimmen via dorpjes voordat de route op de weg naar de col uitkomt, er moeten dan nog 13 km afgelegd worden naar de top met een maximum stijgingspercentage van 10%. Op de top staan de grote fietsen. Groen-geel-en bolletjes fiets en als het goed is ook de bus.

In de afdaling van de Aubisque komen we voorbij het punt waar Wim van Est de afgrond inschoot. Hier is een plaquette tegen de rotswand geplaatst.

De afdaling vlakt af en na een km of 5 begint de klim van Col du Solor 2 km 1752m. Dit zijn nog geen 200 hoogtemeters.

Hierna is het bijna de gehele weg afdalen "op een paar kleine stijgingen na" naar Argeles-Gazost.

Een adelaar!

Het insmeren van de benen heeft geholpen, lopen ging niet zo goed, maar eenmaal op gang op de fiets voelde ik niets. Een zware dag, maar dat in een fantastische omgeving zodat er toch te genieten valt.

De avond tevoren (te)veel gedronken of was het de overmoed van eerder die dag dat me opbrak?

Waar haal ik de kracht vandaan om een berg op te knallen? Toch weer 2 stevige klimmen overwonnen.



afstand	100,5 km
tijd	5:16:30 uur
gemid.	19,1 km/uur
max.	61 km/uur
hoogte	2496 hm 2,5%

Op de Aubisque:





Jan in Gourette, aan de voet van de Aubisque.



Naast schitterende uitzichten ook oog voor koeien en trekkende schapen in 2 sporen.



10-09-2013 Argeles-Gazost-Bagneres-de-Luchon 113 km 3350 hm.

Informatie vooraf:

Dit is de dag met de meeste hoogtemeters dus is het verstandig om je krachten goed te verdelen over de dag.

Vandaag hebben we een wat langere aanloop naar de eerste klim, tijdens de rit naar Col du Tourmalet 18 km 2115m. maken we al zo'n 300 hm geen vlakke aanloop dus. De klim begint in Luz-St'Sauveur en is in de eerste kilometers makkelijk te rijden. Naargelang de klim vordert wordt ie langzaam zwaarder met een pittige slotkilometer 12%. De bus zal op de top staan om de renners op te vangen en te voorzien van eten en drinken.

Na een lange afdaling van de Tourmalet 17 km krijgen we Col D'Aspin 13 km 1490m. De eerste kilometers beginnen makkelijk en rustig met zelfs nog een kleine afdaling. Maar de laatste 5,1/2 km wordt het zwaarder 8-10% maar het blijft wel lekker lopen.

De bus zal ons vervolgens weer op de top opwachten. De afdaling gaat over een smalle en bochtige weg (opletten voor tegenliggers). Het wegdek is over het algemeen goed in deze 13 km lange afdaling.

Col de Peyresourde 17,5 km 1563m. Lange aanloop en begint pas na 8 km serieus te stijgen waarbij de steilste km 8% is dit voelt na zo'n lange dag toch wel zwaar aan. Let wel op dat je bij de afslag naar het skigebied Peyresourde rechtdoor rijdt naar de col.

(je maakt anders ongewild extra hoogtemeters).

Op de top worden we weer opgevangen door Cor en Linda voor een goede verzorging. Vervolgens is het op één klein knikje na een lange afdaling naar Bagneres-de-Luchon.

Busje komt zo!

Een Top(pen)-dag wat zwaarte betreft zoals was toegezegd. Mede door de stromende regen werd dit terecht een heroïsche tocht. Koud!



Er moet ook nog worden vermeld dat we de avond tevoren nog aan spirituele cultuur toegekomen zijn.

Een bezoek aan Lourdes werd 's avonds spontaan ingepland en zo hebben we de processie en de mensen massa (iedere dag weer) en lichtjes bij de plechtigheid voor de kathedraal meegemaakt, en ook de grot van dichtbij gezien.

LOURDES



De Tourmalet was slechts een gedeelte van de dag open door de verwoesting van de natuur die heel wat herstelwerkzaamheden met zich mee had gebracht, maar nadat we een half uurtje gewacht hadden konden we erop

Boven op de top stond de bus en niet voor niets. Blauwbekkend en nat kwamen we binnengedruppeld.



Cor en Linda waren super met de verzorging, van centrifuge voor droge kleding tot en met de hete soep en allerlei andere lekkernijen om weer



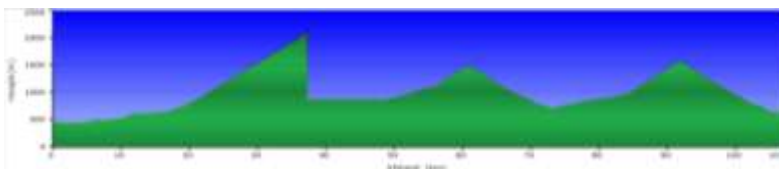
krachten op te doen voor de volgende fase. Ook stelden zij voor niet fietsend af te dalen wegens de modderstromen en gruis op de weg.

Dus werden we onderaan de afdaling gedropt en konden we ons weer warm fietsen voor de Aspin aan onze voeten opdoek.

Het was een grauwe dag, waardoor we weinig van de omgeving hebben meegekregen, maar de beloning van ook deze dag redelijk goed doorgekomen te zijn was een borrel in het plaatselijk cafeetje waard. Deze avond gingen we “uit eten”.



Het hotel lag namelijk binnen de 200 meter van de kathedraal af en de wet in Frankrijk bepaald dat binnen deze grens geen alcoholische waren mogen worden opgediend. Na het diner (eendenborst) zijn we uiteraard weer naar het cafeetje teruggegaan en hebben we de Fransen uiteindelijk met 4-2 zien winnen van



de Bulgaren.



afstand	96,4	km	
tijd	5:58:25	uur	
gemid.	16,1	km/uur	
max.	60	km/uur	
hoogte	3253	hm	3,4%

11-09-2013 Bagnères-de-Luchon – Oust 98 km 2400hm.

Informatie vooraf:

De dag begint vandaag makkelijk de eerste 20 km dalen lichtjes met een verval van 200m.

Als we voor de eerste klim in St. Beat aankomen kijk dan goed om je heen, want hier staan verschillende mooie beelden en een klein kerkje dat boven het dorpje uitsteekt.

Col de Menté 9 km 1349m.

Deze col is toch nog behoorlijk steil (of begint de vermoeidheid z'n tol te eisen?). De klim loopt constant stevig door tot je op de helft bij de haarspeldbochten komt, dan heb je in de bochten even een moment van rust om vervolgens weer verder te klimmen na elke bocht.

De afdaling is in het begin makkelijk maar naarmate deze vordert wordt ie toch wel tricky met doordraaiende bochten die je kunnen verrassen.

Na de afdaling zit er een klein tussenklimmetje in (stelt niet veel voor) waarna je weer verder afdaalt naar de volgende klim.

Col de Portet d'Aspet 4,5 km 1069m.

Na 500m de col te hebben opgereden kom je bij het monument van Fabio Casartelli aan, vast punt voor een groepsfoto en verzorging in de bus. De col is kort, krachtig en steil en je bent blij als je boven bent.

Hierna volgt een afdaling met een overbruggingsstuk van 20 km. door een dal wat over het algemeen licht daalt met enkele kleine klimmetjes die niet veel voorstellen.

Als je door het dal rijdt lijkt het net of je de Pyreneeën uitrijdt, maar schijn bedriegt want de laatste col dient zich aan.

Moment bij het Monument



We vertrokken met miezerregen, maar na een half uur trok het open en zouden we verder de gehele dag een redelijk zonnige dag hebben. Wel bleef het erg koud aanvoelen. We waren dus blij met de aanwezigheid van Cor en Linda boven op de col de Menté.



Beelden in St. Beat:



Col de la Core 14 km 1395m.

Voordat we deze col oprijden via Vallée de Bethmale kun je eerst nog iets drinken en eten. Want als het goed is zal de bus ons hier opwachten.

De col heeft makkelijke stukken en is bijna nergens zwaar.

Het zwaarste is in dit geval de lengte en dat het de laatste col van de dag is.

Op de top aangekomen kun je nog wat consumeren van Cor en Linda om vervolgens een lange afdaling in te gaan naar Seix in het begin loopt de afdaling lekker, maar naarmate je verder afdaalt wordt de weg minder goed en smaller (uitkijken dus).

Na Seix moeten we nog 3 km vlak afleggen naar Oust.



Op weg naar de eerste klim van de dag was het rustig op de weg en de uitzichten weer uitzonderlijk mooi.

Bijzonder was het gedenkmonument van Fabio Castelli (1995). In de bocht waar hij de val tegen een muurtje niet overleefde was een plaquette (met bloemen). De bocht om stond het eigenlijke monument, indrukwekkend wit.

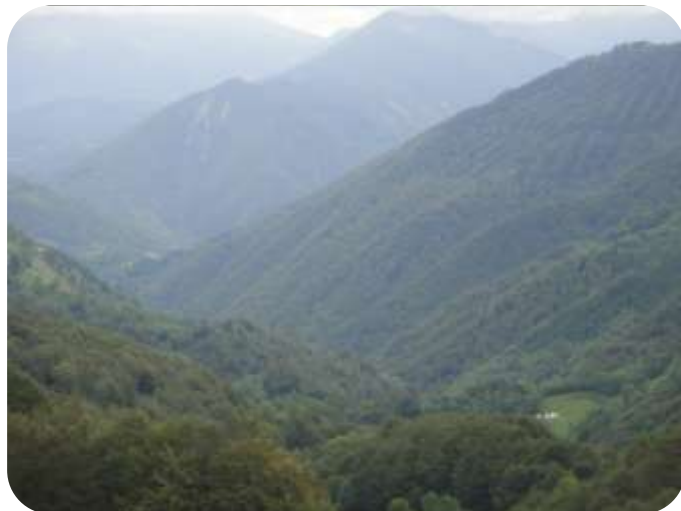


Fietsend langs de plaquette



Vandaag dus lange klimmen en daarna de verdiende geweldig lopende afdalingen (contradictio in terminis). Op de laatste col hadden we een subliem uitzicht, super!

afstand	99,4 km	
tijd	4:57:39 uur	
gemid.	20,0 km/uur	
max.	68 km/uur	
hoogte	2363 hm	2,4%



12-09-2013 Oust – Quillan 150 km 2850m.

Informatie vooraf:

Let op lange zware dag. Deze morgen zullen we op tijd moeten vertrekken, omdat qua fietstijd dit de langste dag is.

Col d'Agnes 12 km 1570m.

De weg naar het begin van Col d'Agnes is 16 km in dit traject klim je geleidelijk zo'n 300m.

De Col begint met een bijna rechte weg van ongeveer 4 km, hierna beginnen langzamerhand de haarspeldbochten te komen. Col d'Agnes is een redelijk pittige klim met regelmatig percentages van 8 - 10% maar is wel een goed lopende col.

Vanaf de top is het ± 4 km afdalen naar Etang de Lers.

Dit is een prachtig bergmeertje met kristal helder water en veel vis (stukjes oud brood in het water gooien en ze komen vanzelf). Dit is ook onze eerste pauze van de dag want de bus staat ons al op te wachten.

Port de Lers 4 km 1517m.

Hierna gaan we een paar km klimmen, stelt niet zo heel veel voor ongeveer 200 hm waarna er een lange afdaling op ons te wachten staat. De weg is eerst smal en bochtig tot Videssos 12 km.

Hierna komen we op een grotere doorgaande weg die over het algemeen licht daalt naar Tarrascon 15 km. Hier kunnen we nog even wat eten en drinken want er zit nu een lange col aan te komen. We moeten even door Tarrascon naar Bompas 5 km.

Mooiste afdaling:

Zoals hiernaast al aangegeven, de vermoedelijk langste dag die we op de fiets zullen zitten en doordat we ook weer dinerafspraken hebben, zijn we vroeg uit de veren gegaan.

8:00 uur waren we dan ook la startklaar en maakten we ons op voor 2 stevige klimmen die ons in het vooruitzicht waren gesteld, waarvan de Marmare van wel 34 km lang.



vroeg op pad

Zoals te zien hadden we in het begin de jasjes aan, wat toch wel nodig bleek gezien het wolkendek waarop we afreden.



Maar al snel werd het lichter en brak de zon door wat een voorbode was voor een prachtige dag, al bleven de jajes toch een groot deel van de dag aan.

Zoals geschreven, de Col d'Agnès was goed te doen en we zouden enkele kilometers na de top elkaar weer zien bij het meertje. Onder aan de klim de jasjes uit, want met de zon een lange klim aangaan zou teveel energie verloren gaan.

Col de Marmare 36,5 km 1361m.

De D20 begint een paar km met een lichte stijging tot en met het eerste dorpje Arnave, waarna het toch wel serieus klimmen wordt tot Cazenave met stukken 10%. Tot we op zo'n 900m zitten, we dalen en stijgen constant tussen de 800 en 900m tot Caussou (inmiddels hebben we er al zo'n 25 km opzitten). Na Caussou begint het laatste stuk van de klim die naar het eind toe steeds lichter wordt.

Bovenop Col de Marmare worden weer opgewacht door Cor en Linda.

Er volgt nu een kleine afdaling en een lichte stijging van ongeveer 1 km en belanden zo op de volgende col.

Col de 7 Frères 1253m.

Hier slaan we rechts af de D20 op. Er volgt nu even een lichte afdaling, maar verheug je niet al snel komt er een klimmetje van een paar km met lichte stijgingspercentages. Hierna gaan we werkelijk afdalen door een prachtige vallei tot we een paar km voorbij Belfort zijn. Hier wacht ons de laatste serieuze klim van de dag.

D 222. 3,5 km ± 200hm.

Dit klimmetje voelt na een lange dag loodzwaar aan, maar eenmaal boven gekomen te zijn volgt er na licht af te dalen naar Col de Coudons 883m een zinderende afdaling naar ons eindpunt van de dag.



Het werd koud tijdens de klim, zeker de laatste kilometers in dikke mist omhoog, zodat van deze zijde van de berg niet veel te zien was geweest. Gauw een foto gemaakt, jasje aan en dan de afdaling in, terwijl al snel onder de wolken gereden werd en we een weids uitzicht hadden op het meertje.



Na ons weer gelaafd te hebben kwam het bij René en Linda de traditie van eerdere keren naar boven en zijn zij al pootje badend op de foto gegaan. De vissers om hen heen vonden dit minder geslaagd, maar dat kon de pret niet drukken.

Daarna gezamenlijk in de afdaling waar we het genoeg hadden een groep parapenters te zien, die net in gereedheid waren om de eerste vlucht in gang te zetten.



Een kleurrijk geheel.



Via Port de Lers, een kort klimmetje, vervolgden wij onze weg. Wat een uitzichten en heerlijk lopend weg, de mooiste natuurafdaling die je kunt vinden.

Dit zette zich door in de klim van de Marmare, kilometers langs beide zijden van een uitgestrekt dal met de fraaiste uitzichten vanuit iedere hoek en hoogte.



Samen met Jan als laatste aangekomen op de Marmare, het begin kwam ik na de lunch niet op gang.

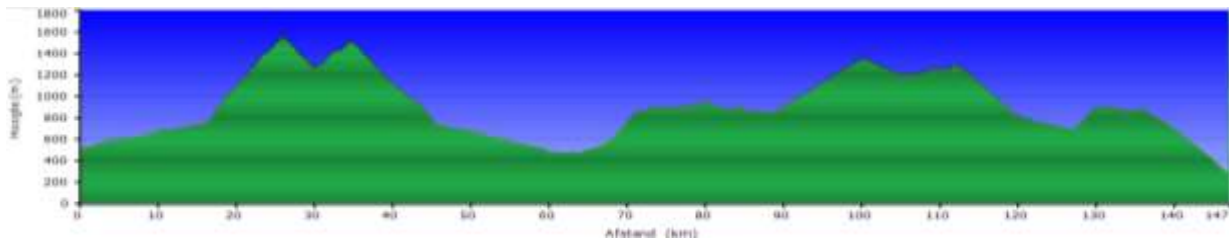


Toen iedereen weer wat bijgekomen was, nog even wachten op de fotograaf en dan weer de afdaling in. Onderweg nog een colletje gepakt "Col de 7 Frères", waar de batterijen het helaas verder begaven.

Na nog een serieuze benentest - niet te lang, maar het komt aan na een stevige fietsdag - kwam er tenslotte een fantastische afdaling, waar we allen het gevoel kregen zelf te zweven.



afstand	147,1 km	
tijd	6:37:01 uur	
gemid.	22,2 km/uur	
max.	61 km/uur	
hoogte	2870 hm	2,0%



Ruim binnen de tijd waren we binnen, in de snelste tijd ooit volgens Jan (van de MM Travel reizen). We hadden stevig doorgefietst, maar desondanks ook geweldig genoten van deze dag.

13-09-2013 Quillan – St Cyprien-Plage 115 km 1700hm.

Laatste dag, toch nog een vijftal colletjes om te bedwingen.

Col-de-St-Louis 14 km 687m.

Makkelijk lopende col met lichte stijgingspercentages.

De afdaling is eerst makkelijk, maar dat verandert snel het wegdek wordt hobbeliger en bochten scherper om vervolgens met 10% te gaan afdalen.

Na de afdaling komen we uit in Caudiès de Fenouillèdes hier hebben we de 1e pauze van vandaag.

Vervolgens gaan we het volgende colletje beklimmen.

Col del Mas 6 km 551m.

Ook weer een colletje dat lekker loopt en niet veel voorstelt, maar wel mooi is.

Het zit er bijna op, nog een laatste dag met als wetenschap dat we meer moeten dalen dan nog stijgen.

In het ene geval goed dat het erop gaat zitten, toch wel zwaar zo'n week. Zowel het fietsen, als het leven in een groep, alhoewel ik een prettige kamergenoot had aan Henk.

In het andere geval moet het vakantiegevoel meegenomen worden, want zo'n geweldige week met allerlei gelijkgestemden is natuurlijk onevennaarbaar.



Dus de laatste krachten bij elkaar gesprokkeld met een koude start. De vooruitzichten waren goed, 29 graden Celcius aan het strand. Zo zijn we nog een middellange tocht met "ups en downs" verder gegaan om tenslotte - letterlijk en figuurlijk - te eindigen in de Middellandse zee bij Perpignan.

Vervolgens dalen we af naar le Vivier waar we de D 7 opgaan naar Prats-de-Sournia. Hier gaat het weer omhoog. Maar het hoogste punt ligt niet in het dorp. Je daalt eerst een klein stukje af om vervolgens nog een klein stukje door te klimmen. Dit colletje heeft geen naam maar is ongeveer 650m hoog en makkelijk te beklimmen.

De afdaling gaat naar Sournia, hier gaan we scherp linksaf om verder af te dalen. Bij een bruggetje gaat het weer omhoog.

Col des Auzines 4,5 km 605m.

Deze col is net als de andere makkelijk op te rijden, nergens moeilijk.

Na een paar km afgedaald te zijn blijft de weg een paar kilometer vals plat op en af doorlopen. Hierna duik je weer de afdaling in over een brede goed geasfalteerde weg om vervolgens in Ill-sur-Tet uit te komen.

In Ill-sur-Tet Slaan we rechts af de D2 op om aan de laatste klim van deze reis te beginnen dit is een naamloze col 10 km 615m.

Dit is nog wel een pittige klim met 400 hm.

Na het hoogste punt blijven we de D2 volgen naar Caixas en vervolgens naar Fourques, Villemolaque, St Jean-Lasseille, Brouilla, D8, D40 naar Ortaffa hierna naar Elne, St Cyprien om vervolgens op onze eindbestemming uit te komen St Cyprien-Plage.

Na de groepsfoto en de duik in de Middellandse zee worden we netjes met de bus naar ons laatste hotel gebracht in de buurt van Rivesaltes bij Perpignan.



Ook vandaag weer een schitterende omgeving en fantastische afdalingen, ik denk dat er voldoende foto's zijn inmiddels om het thuisfront ook warm te maken voor een vakantie alhier.





de laatste wapenfeiten: zoek de verschillen !



In de laatste afdaling nog een Provence-achtig uitzicht, te mooi om niet ven voor te stoppen.



En dan het uitzicht over de vlakte in aanloop naar de zee.

Het laatste stuk was even minder doordat 900 meter voor het strand Henk nog een flinke klappert maakte en zijn fiets zelfs hoog in de bosjes hing.



Even de aandacht verslapt op het fietspad, met de handjes op het stuur en jawel, een plek waar boomwortels het gladde wegdek opgestuwd had en zo sloeg zijn stuur uit de hand. Met flinke schaafplekken en dikke knie kon hij gelukkig toch weer verder.

De laatste loodjes van St. Cyprien Plage naar Perpignan en daar stonden Cor en Linda ons op te wachten, met jawel.... de welverdiende borrel.

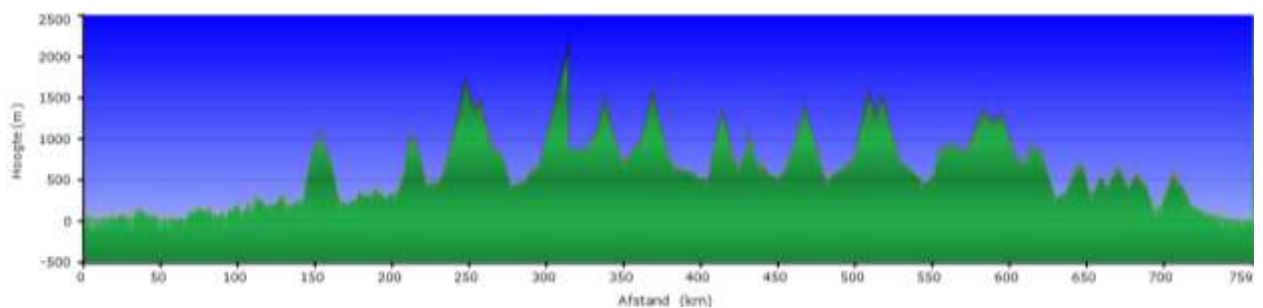
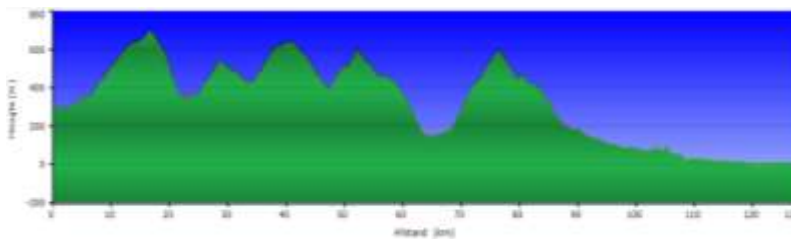
Een duik in het water, zelfs ik, en dan naar het hotel.

Na het opknappen nog even alleen op pad voor cadeaus voor Thomas en 's avonds de stad in, eindigend op een bruiloftsfeest omdat al het andere gesloten was om 23:00 uur (in een karoakezaak werden we niet binnengelaten).



De laatste gegevens:

afstand	128,2 km	
tijd	5:23:16 uur	
gemid.	23,8 km/uur	
max.	65 km/uur	
hoogte	1967 hm	1,5%



afstand	747,9 km	
tijd	36:27:19 uur	
gemid.	20,5 km/uur	
hoogte	16845 hm	2,3%

Allen bedankt voor deze gezellige en sportieve week:

René Besten, Jan van Toly, Henk Foekema, Aart Kip,
Sjaak van 't Hul, Tim Karsten, Cora van Leeuwen,
Gabriele Moia en uiteraard MM Travel, Cor en Linda.