

Donderdag 31 december 2009 – De Top 2000 dendert door het huis, een rundvleespotje staat al een kleine acht uur heel zachtjes te slowcooken. En alle begin blijkt moeilijk: een rum-rozijnenbol zoekt zich een weg naar beneden, vergezeld van een ferme slok van bijna 14%. 14%, de laatste bocht in de beklimming vanuit Bedoin...



Deep Purple, *Smoke on the water*, op 64. Over twee weken word ik drieënzestig. Drieënzestig... Wat maak ik me toch druk om die stomme berg. Vierendertig keer ben ik er ondertussen tegenop gefietst, ruim honderd keer heeft de auto het werk voor me gedaan, en nu,

nu moet ik zo nodig weer iets neerzetten – zonder afstappen naar de top, of boven komen zonder vierkant te rijden, of nog een keertje drie keer op één dag, of achterstevoren op de fiets, of weet ik veel.

Een uitgestelde c.q. hardnekkige midlifecrisis?  
Op mijn drieënzestigste?  
Hoor ik daar de Ventoux in zijn vuistje lachen?



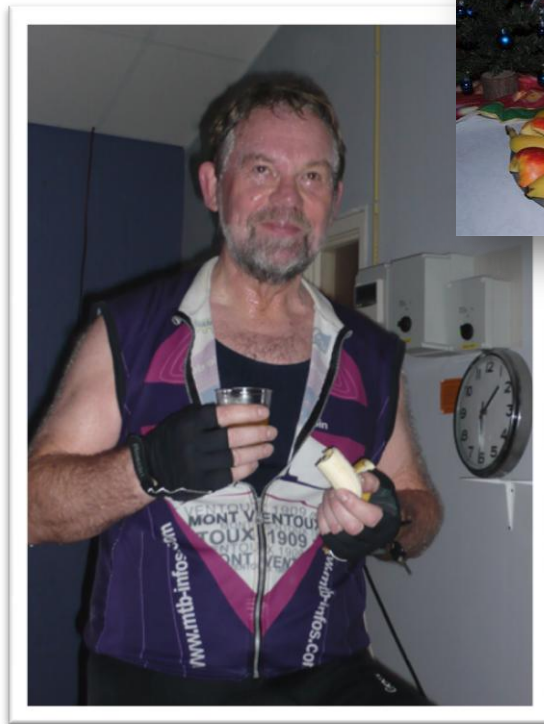
Zaterdag 2 januari 2010 – Oei oei, wat is het vanmorgen koud in de spinningzaal. De baas van de sportschool is niet voor niets ondernemer, hij heeft de verwarming de afgelopen vrije dagen uiteraard op een zacht pitje laten draaien. Veel meer dan een graad of tien zal het nu niet zijn.

Met toch nog veertien andere liefhebbers fiets ik heerlijk. Natuurlijk druipt ik al gauw van het zweet, maar anders dan anders drink ik weinig en tijdens een pauzemoment gooi ik geen water over mijn hoofd. Ook Karel zit lekker in zijn vel. Morgen nog een marathon. *Ik heb er zin an*, om met Pim Fortuyn te spreken. De knop is definitief om: De Aanloop is begonnen.

Zondag 3 januari 2010 – Om 11 u 30 gaan de poorten van het sportcentrum open en kunnen de deelnemers van de tweede spinningmarathon in acht dagen aan hun voorbereidingen beginnen. Karel monteert onze eigen spd-pedalen, ik bevestig de fietscomputertjes op de bikes; we willen op de hartslag fietsen, zoals we dat altijd doen. Grappig trouwens dat diverse deelnemers behoorlijk nerveus zijn.

Om 12 u 00 starten we met twintig minuten inrijden. Daarna begint de eerste beklimming, die vanuit Bedoin.

Nog meer dan vorige week heb ik last van het hoge tempo dat de trainers voor die klim hebben gekozen: we dienen rond de zeventig toeren te draaien bij een groot verzet. Op de Maasdijk zoekt mijn lijf bij een klein verzet automatisch naar een traptempo van negentig tpm, maar met een groot verzet lukt me dat niet, dan vliegt mijn hartslag omhoog en voel ik me vervelend. Maar goed, ik doe mijn best en draai gewoon de weerstand terug als mijn hartslag boven de 85% wil. Al gauw is mijn shirtje doorweekt.



In de korte pauze na het bereiken van de top serveren de mensen van het sportcentrum, versterkt met echtvriendin Jacquie, van alles te eten en te drinken en daarna gaat het in vliegende vaart naar beneden: een half uur

racen dus. Ik word doodmoe van zolang zo snel trappen; de rust voor de volgende beklimning kan ik dan ook goed gebruiken. Nee, tot nu toe gaat het niet lekker.

Ik pak twee paracetamols tegen de hoofdpijn (met dank aan de daverende dreun uit de speakers), trek een droog shirt aan en wip even langs het toilet.



Het tweede deel van de sessie, Malaucène-top-Malaucène, gaat beter, vooral omdat we nu langzamer mogen trappen – soms begint het op aangenaam malen te lijken en dat ligt me wel. Vooral de Grande Descente, die in de beklimning dus eigenlijk de Grande Ascension moet heten, is genieten geblazen: supergroot verzet, lage tpm, ogen dicht en zwoegen maar.



Na afloop is er alcoholvrije champagne, gaan lekkere hapjes rond (heel geschikt om de 3.036 verstookte calorieën aan te vullen) en kletsen we aan de bar nog wat na. Jacq. neemt de honneurs van [www.beleefdemontventoux.nl](http://www.beleefdemontventoux.nl) waar (Truus moet studeren) en verkoopt twee boeken.

Google Alert maakt me dezelfde avond nog attent op een eerste reactie op de middagactiviteit:

## **Zondag 3 januari 2010**

### **De virtuele Ventoux**

*Ongeveer 4 uur op een spinningbike, dat was iets wat ik nog nooit had gedaan. Tot vandaag. Op uitnodiging van aspirant-lid Erik naar Heesch getogen, om daar de Mont Ventoux virtueel te beklimmen én af te dalen.*



*Dat laatste even vermelden is wel belangrijk, want waar je normaal gesproken zonder een poot te verzetten met duizelingwekkende snelheden naar beneden suist, bleek het hier de bedoeling om mee te trappen. En niet zo'n beetje ook. Sterker nog, de afdalingen vond ik zwaarder dan de beklimmingen. Rare sport, dat virtuele bergbeklimmen.*

*Al met al een leuk middagje. Die 4 uur sporten pikken ze me niet meer af. Na afloop ook nog even met de schrijvers van het boek [De Kale Berg](#) gesproken. Zij bleken de initiatiefnemers van deze middag. Overigens kan ik het boek, dat ik al in 2004 gekocht heb, aan ieder die iets met de Ventoux heeft of wil krijgen, van harte aanbevelen.*