

# La Marmotte

**La Marmotte** is een wielervedstrijd die elk jaar in de maand juli wordt gereden in de Franse Alpen. Deze prestatietocht kan met een zware Alpen touretappe vergeleken worden. De rit, die in totaal 174 km lang is, 5000 hoogtemeters telt, gaat over vier cols, waarvan in de Tour drie cols als buitencategorie bestempeld worden. Aan de start, die in [Le Bourg-d'Oisans](#) wordt gegeven, staan jaarlijks 5000 - 7000 deelnemers

De route loopt over de [Col du Glandon](#), [Col du Télégraphe](#), [Col du Galibier](#) en de finish is op de top van de [Alpe d'Huez](#).



## Vorbereiding

Begin dit jaar had ik de weken van mijn zomervakantie al vastgelegd maar de bestemming nog niet.

Tijdens de ledenvergadering in februari hoorde ik over de tocht Marmotte en dat deze op zaterdag 4 juli 2009 zou worden verreden. Goh.. dat valt in mijn vakantie. Jo Derks en 2 zwagers had ook het plan om deze weer te gaan fietsen. Na overleg met het thuisfront werd het definitief. Ik ga de Marmotte fietsen in 2009.

Voor mijn gevoel had ik me redelijk goed voorbereid op deze tocht. In ieder geval elke zondagochtend en woensdagavond met de groep meefietsen en ook de clubtochten en andere tochten zoals de Totenhugel tocht etc. Ze hadden mij verteld dat de Waalse Pijl ook een goede voorbereiding was. Die heb ik ook gefietst.

Ik had veel informatie ingewonnen op [www.zitvlees.nl](http://www.zitvlees.nl). Trainingsschema's, verslagen en tijdschema's.

## Bourg d'Óisans

Ik had een campingplaats gereserveerd op camping Le Colporteur in Bourg d'Óisans, aan de voet van de Alpe Duez. Was maandagmiddag aangekomen, snel tentje opgezet, om daarna gelijk de Alpe d'Huez op te kunnen fietsen. In het begin, oeeeps... toch steiler dan ik dacht. Maar toch, het ging allemaal wel. Niet geforceerd naar boven 1h 25 minuten. De volgende dag ben ik met Jo Derks naar Les Deux Alpes gefietst. Dit was ook een leuke klim en genietend van een mooie omgeving.

De volgende dag heb ik samen met Ans alvast de route van de Marmotte met de auto. Kon ik al zien wat mij te wachten stond. Ans verklaarde mij voor gek dat ik deze route ga fietsen. "Och meisje" dacht ik, dat valt allemaal wel mee.

Nu een paar dagen rust. Daar heb je eigenlijk per slot van rekening ook vakantie voor. Daags voor de tocht de fietsnummer, bike chip etc opgehaald op de Alpe Duez.

## De tocht op zaterdag 4 juli 2009

Op zaterdagochtend om 06:00 waren de fietsers op de camping al druk in de weer.

Ik mocht om 07:30 vertrekken. Bij de start stond ik tussen een internationaal gezelschap. Ik hoorde verschillende talen Italiaans, Spaans, Engels, Deens en Duits. In het begin was het nog vlak maar na 15 km komt de eerste col, *Col du Glandon*. Tot nu toe ging het perfect. Op de top van de *Glandon* lag ik voor op mijn tijdschema. Toen kwam een lange afdaling. Het was warm en mooi weer. Na de afdaling kwam een langs stuk vals plat richting richting St Michel de Maurienne naar de *Col du Telegraphe*. Halverwege de klim kreeg ik last van een bovenbeenspier wat leek op dreigende kramp. Shit...dacht ik, dat kan ik nu niet hebben. Ben van de fietst afgestapt, zo'n 100 meter gelopen, weer op de fietst gestapt en toen ging het weer. Vanaf dat moment heb het toch iets rustiger aan moeten doen. Peter Fransen had mij nog gezegd: "*Theo nie opgeve*". Daar heb ik me in 'vastgebeten'.

Na de top van de Telegraphe kwam een afdaling en daarna begon een hele lange klim naar de *Col du Galibier*. Tijdens deze kwam ik in een flinke onweersbui terecht. Het was een warme dag, maar dit was toch verfrissend. Na top van de de Galibier kwam een hele lange enerverende afdaling van ongeveer 1h 45 min naar de voet van de *Alpe d'Huez*. Daar stond Ans me op te wachten voor verzorging en me op te peppen (kusje). Ik was op tijd terug bij de voet van de Alped'Huez. Daarna begon de klim naar de Alpe d'Huez. Alpe d'Huez oprijden nadat je al een paar beklimmingen in de benen hebt, is duidelijk een ander verhaal. Viel niet mee. Maar..... het is gelukt.

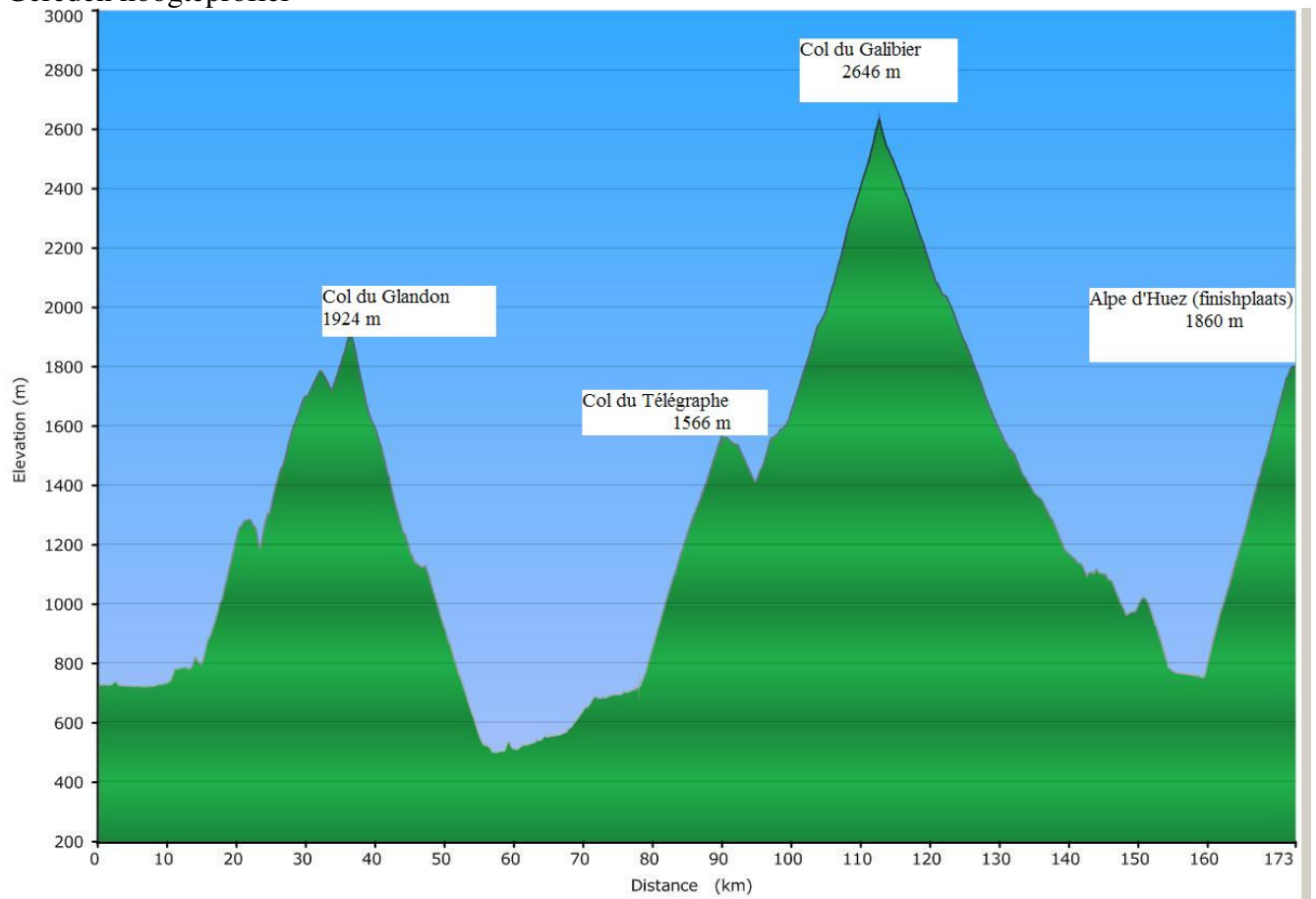
Ik kan toch tevreden terugkijken, ondanks mijn bovenbeen blessure heb ik toch de finish gehaald na 12h 39 min.

Het was een prachtige vakantie en de Marmotte was een leuke ervaring op die zaterdag in juli. Mijn doelstelling was het uitrijden van de Marmotte. Die heb ik gehaald. Misschien een andere keer weer om mijn tijd verbeteren (volgend jaar?).

Op onderstaande YouTube link staat een mooie impressie van de Le Marmotte 2009

<http://www.youtube.com/watch?v=dRCmO8IsUp4>

## Gereden hoogteprofiel



Theo Derks