

TOUR GIDS

JULI 2016

CYCLING.BE

GEPRESENTEERD DOOR:



CASTELLI

SPORTFUL

MAGAZINE EN MEER • DE FIETS

TOURPRONO

WIN

ELKE DAG
EEN MIO!

VAN AVERMAET

“NU ZIT ER GEEN ZWANGERE
VROUW TE WACHTEN”

ALLE RITTEN EN PROFIELEN
+ PARCOURSANALYSES

+ SERGE PAUWELS, BELGEN & TOURFAVORIETEN

TOURVERKENNING
NAAR DE MONT BLANC



Sur Place bij de Mont Blanc

LEZERS MET RENNERSBENEN



“IN AMPER 146 KILOMETER MOET ER VIJF KEER ZWAAR GEKLOMMEN WORDEN, MET OPGETELD RUIM VIERDUIZEND HOOGTEMETERS”

Op 22 juli staat in de Tour de France de bergrit van Albertville naar Saint-Gervais Mont Blanc op het programma. Het is een van de laatste etappes waarin het eindklassement nog door elkaar gehaald kan worden. Vier lezers van cycling.be reden de rit over vijf bergen van de eerste tot de laatste meter. Een verhaal van afzien en genieten, hongerklopjes en stevige bergkost, prachtige landschappen en nieuwe vriendschappen.



Diots de Savoie et son gratin de crozets. Chris en Gilles Revial weten wat ze fietsers een avond vóór een zware bergrit moeten voorschotelen. Varkensworst met de plaatselijke pastablokjes, overgoten met een knapperige gratin. Heerlijke maar stevige bergkost waarmee de vier cycling.be-lezers – Stefaan, Filip, Ken en Steven – morgen hopelijk wel de bergen op en over zullen vliegen, maar vanavond moeilijk de slaap zullen vatten. Al helpt een glaasje *génépi* – een kruidige berglikeur – tegen dat laatste ongemak.

'La Ferme de Noémie' heet de chambre d'hôtes in Mercury, enkele kilometer buiten Albertville op de route naar de Col de Tamié. Toen het parcours van de 19e rit van de Tour de France bekend raakte, bleek die bijna voor de deur van Chris en Gilles te passeren. Het verbaasde hen niet. "Rondom liggen er wel honderd cols en hellingen die een speeltuin zijn voor fietsliefhebbers. Vroeg of laat moest de Tour hier wel passeren", zegt Gilles. Meer dan de helft van hun klanten zijn fietsers. En dat aandeel stijgt. Ze dragen dan ook het label van fietsvriendelijke zaak, met onder andere een afgesloten fietsenberging, afspuitstand



en fietsmateriaal. Ook onze huurfietsen zijn onberispelijk: carbonmateriaal van Cannondale en Trek, afgemonteerd met Shimano Ultegra en schijfremmen. En zo goed als geen kilometers op de teller. Goedgekeurd met onderscheiding. Aan het materiaal zal het morgen niet liggen.

ANDERE VALLEI, ANDER WEER

Als olympische wintergaststad in 1992 heeft Albertville een renomme als sportstad te verdedigen. *Ville d'étape* in de Tour past de stad bijgevolg als een handschoen. Meer nog, de 19e etappe naar Saint-Gervais is de voorlaatste bergrit van de Tour en heeft alles in zich om het klassement nog om te gooien. In amper 146 kilometer moet er vijf keer zwaar geklommen worden, met opgeteld ruim vierduizend hoogtemeters. Dat is bijna zo hoog als de top van de Mont Blanc. "Kijk, daar zie je de Mont Blanc," zegt Gilles 's morgens aan het ontbijt en hij wijst door het raam. "Als er geen wolken zouden hangen, tenminste." Je zou bij helder weer de hoogste berg van de Alpen tijdens de volledige rit in het vizier kunnen houden. Gilles schat de kans dat we hem vandaag zullen zien echter klein in. "Maar in de bergen weet je nooit."

En dat merken we al na het toppen van de eerste col. Of colletje. Op het bord op 960 meter hoogte staat immers *Collet de Tamié* geschreven. Alsof een berg van minder dan vier cijfers geen col kan heten. Toch hakt die Tamié er al behoorlijk in. Vanuit het centrum van Albertville stijgt hij acht kilometer tegen 7%. Afdalen gebeurt nog door een

"HIER LIGGEN WEL HONDERD COLS EN HELLINGEN DIE EEN SPEELTUIN ZIJN VOOR FIETSLIEFHEBBERS. VROEG OF LAAT MOEST DE TOUR HIER PASSEREN"



GILLES REVIAL, EIGENAAR LA FERME DE NOÉMIE

druilregen, maar in de daaropvolgende vallei schijnt de zon boven de prachtige *voie verte* naar het Lac d'Annecy alsof het al juli is. Andere vallei, ander weer. Zo zullen we de bergen vandaag ook leren kennen.

TWEEMAAL FORCLAZ

Langs de boorden van het meer fietsen we over een zeldzame vlakke strook tot in Talloires. De posities worden ingenomen. Krachtmens Ken zet zich op kop, kilometervreter Filip plakt in zijn wiel. Stefaan en Steven nestelen zich achter hen om zo weinig mogelijk krachten te verspelen - er moet immers nog geklommen worden. Veel geklommen. De Col de la Forclaz de Montmin loopt prachtig over de bergkam langs het meer. Eerst is hij een vlotte loper - tijd om te genieten van het uitzicht op het prachtige meer in de diepte, denkt iedereen. Maar dan volgen de laatste drie kilometer, met gemiddelden tussen 10 en 12%. Er wordt teruggeschakeld en gevloekt. Stefaan en Filip fietsten nog nooit in de bergen

en trekken ogen die vooral onbegrip uitroepen. Filip zweert bij zijn zware verzet waarmee de Oost-Vlaming wekelijks langs de Scheldeboorden stampet. Zijn broer Stefaan draait de kleine koffiemolen, maar niet meteen als een darter veulen. Iedereen vindt het vervolgens een goed idee om boven, op 1157 meter, even uit te rusten bij het panorama op het Lac d'Annecy.

Na een stop voor enkele fruitaartjes bij een bakker in Ugine - toch heerlijk, zo'n land met in elk dorp een warme bakker - volgt de tweede klim. Die heet ook Col de la Forclaz, maar dan met het achtervoegsel de Queige. De smalle D67 slingert er in zes korte haarspeldbochten de vallei uit. Sneller dan verwacht staat het fietsende kwartet boven, amper 870 meter boven de zeespiegel. De zon breekt er door het wolkendek. Grijs kleurt even helblauw, maar meer dan een glimp van het besneeuwde massief van de Mont Blanc krijgen de fietsers niet te zien. Niemand van de vier lezers zag ooit eerder de hoogste Alpentop en dat zal ook tijdens deze trip niet veranderen. Filip laat het niet aan zijn hart komen:

Stefaan Vanbrabant (45)

"WIELRENNEN IS EEN ZWARE STIEL"

"Mijn vrouw schreef me achter mijn rug in voor deze trip. Zelf had ik het nooit gedurfd. Ik kende wel de verhalen van vrienden uit onze club die jaarlijks naar de bergen trekken. Stiekem wilde ik dat ook één keer meemaken, maar ik dacht altijd dat het hooggebergte niets voor mij was. Nu weet ik beter en hier zal ik zeker een vervolg aan breien. Het is prettig om vast te stellen dat je niet goed moet kunnen klimmen om toch op je eigen tempo naar boven te rijden en van de spanning en de omgeving te genieten. Nadien word je beloond met

een spectaculaire afdaling. Dát is wel mijn specialiteit."

"Ik neem nu nog meer mijn hoed af voor de renners. Nu weet ik hoe lastig en steil sommige kilometers zijn. Als je dan hun demarrages ziet ... Waar halen ze die kracht nog? Wielrennen is echt een zware stiel. Ik denk dat dit voor klassementrijders een gevaarlijke rit wordt, zeker als de tijdsverschillen nog klein zijn. Dan zal er aangevallen worden. Al zullen ze wachten tot de laatste klim. In de lange afdaling vanaf de Col des



Saisies zullen de ploegen van de klassementrijders alles weer samenbrengen tot aan de voet van de laatste klim."

meer dan op de weg let hij op het landschap rondom zich. Fietsen en bergen kunnen een mens gelukkig maken.

HET ECHE KLIMMEN BEGINT

En moe ... Dat is toch het gevoel dat zich meester maakt van Steven en Stefaan in de vallei van de Doron. Terwijl Filip nog van de sneeuwtoppen geniet, moeten zij een voor een zijn wiel lossen. Voor Filip voelt 4% aan als een vlak parcours, maar eerst Steven en daarna Stefaan moeten eraf. "Ik wist het", zal Steven straks zeggen. "Die krachtklimmers leggen er ook in de vallei de pees op. Als het steil wordt, trippel ik wel in een klein verzet mee met die grote motoren, maar in de vallei volg ik niet meer." En dan moet het nog beginnen: in Villard-sur-Doron ligt de voet van de Montée de Bisanne. Deze klim maakt straks voor het eerst zijn opwachting in de Tour. Ruim 12 kilometer tegen gemiddeld 8,2%, leest het roadbook. De vorige drie beklimmingen waren opwarmertjes in vergelijking met deze berg. "Hier worden de jongens van de mannen gescheiden", zegt Ken wanneer ze in volle klim de psychologische grens van honderd kilometer passeren. Hij kijkt achterom en ziet enkel nog Filip in zijn wiel kleven. Deze klim is zwaar, maar hij stijgt regelmatig. Dat ligt hen beiden wel. Onderweg bereiken ze met 1723 meter het hoogste punt van de dag. Een echte top is er niet, want je rijdt er een tijdje over een plateau naar de Col des Saïsiés.

Filip Vanbrabant (48)

"EEN ERVARING VOOR HET LEVEN"



"Dit was mijn eerste keer in de Alpen. Het landschap is hier zo indrukwekkend, met de groene valleien, de ruwe bergen met besneeuwde toppen, bergdorpjes, ... Als ik in zo'n decor kan fietsen, dan is dat een ervaring die me mijn leven lang zal bijblijven. In België fiets ik vier keer per week. Ik verwachtte wel dat ik deze rit zou aankunnen. Maar toch was het zwaarder dan het op televisie lijkt. Die renners lijken allemaal zo soepel over die cols te rijden! Nu weet ik beter. Het is een relatief korte rit met toch vijf beklimmingen. Dat betekent een snelle opeenvolging van cols en dat voel je op de laatste klim. Vooral die drie kilometer tegen wel 20% op de Côte des Amerands deed bij mij het licht uit. Gelukkig regende het toen wat en dat klimt beter, vind ik."

"Ik leerde hier ook weer hoe je dankzij de fiets nieuwe vriendschappen smeedt. Ondanks het afzien hebben we ons met

z'n vieren goed geamuseerd. Onderweg, maar ook 's avonds. Moe maar gelukkig haal je nog eens de herinneringen van de dag op bij de stevige, maar lekkere bergkeuken. En afsluiten deden we met een glaasje *génépi*. Kortom, het was een topervaring om een volledige bergrit uit de Tour te rijden."

"FIETSEN EN BERGEN KUNNEN EEN MENS GELUKKIG MAKEN. EN MOE ..."



Daar zal op 22 juli de finale beginnen. Eerst volgt een lange, brede en dus snelle afdaling naar het Val d'Arly. Plots komt Stefaan voorbij gezoefd met een brede grijns op zijn gezicht. Aan zijn klimmerskwaliteiten had hij vooraf getwijfeld, maar op het vlak van dalen kent hij geen faalangst. "De beloning van de afdaling helpt me de berg op," is de mentale wortel die hij zichzelf voorhoudt tijdens het klimmen.

VERSCHROEIENDE FINALE

Langs Praz-sur-Arly en het mondaine Megève blijft het vervolgens dalen tot in Combloux. Daar gaan de hemelsluisen open, terwijl gek genoeg de zon hardnekkig blijft schijnen. Het resultaat is een prachtige regenboog die zich uitspant over de vallei van de Arve. Ergens onder die boog en tussen de besneeuwde bergen in de verte ligt het bekende wintersportoord Chamonix. De steile kronkelende afdaling tussen Combloux en Domancy ligt er gevaarlijk glad bij - het asfalt werd pas vernieuwd. Waarschijnlijk gebeurde dat omdat deze afdaling cruciaal wordt tijdens de Tour. Wie hier risico's durft nemen, kan in Vervex met een voorsprong aan de Côte des Amerands plots op een helling uit de Ronde van Vlaanderen, maar dan vijf keer zo lang. En daarna volgt nog een klassieke eind klim van zeven kilometer. Als de renners daar koers moeten maken, zal het ontploffen. Toen keek ik niet meer naar boven. De moed was me anders in mijn schoenen gezakt. Maar nu weet ik ook dat hoe hoger je klimt, des te mooier de vergezichten worden. Mentaal helpt dat toch een beetje. Jammer genoeg bleef de Mont Blanc gehuld in de wolken. Bij helder weer zou je hem boven op Le Bettex bijna kunnen aanraken. Dat betekent nog een keer terugkomen zeker? Maar eerst ga ik op 22 juli aan de televisie gekluisterd zitten."

TEXST & FOTOS: GUNTER HAUSPIE

Ken Van de Steene (37) "BETER NIET NAAR BOVEN KIJKEN"



"Ik rij elke dag 110 kilometer met de fiets van en naar het werk door een stedelijke omgeving. Dan is het heerlijk om hier op verlaten bergwegen in die prachtige omgeving

te fietsen. Ik heb tien keer de Ronde van Vlaanderen gereden. Toen zat ik telkens meer kapot dan na deze rit. Op de laatste klim na waren het immers mooie tempocols. Die Montée de Bisanne is lang en steil - 14 km à 8,2% - maar gelijkmatig. Daar draaide ik nog een comfortabel verzet rond. Maar de slot klim naar Le Bettex is een kanjer. In het eerste deel lijkt die Côte des Amerands plots op een helling uit de Ronde van Vlaanderen, maar dan vijf keer zo lang. En daarna volgt nog een klassieke eind klim van zeven kilometer. Als de renners daar koers moeten maken, zal het ontploffen. Toen keek ik niet meer naar boven. De moed was me anders in mijn schoenen gezakt. Maar nu weet ik ook dat hoe hoger je klimt, des te mooier de vergezichten worden. Mentaal helpt dat toch een beetje. Jammer genoeg bleef de Mont Blanc gehuld in de wolken. Bij helder weer zou je hem boven op Le Bettex bijna kunnen aanraken. Dat betekent nog een keer terugkomen zeker? Maar eerst ga ik op 22 juli aan de televisie gekluisterd zitten."



Onze Touretappe praktisch

DE RIT

Op vrijdag 22 juli wordt in de Tour de France de op één na laatste bergrit gereden, van Albertville naar Saint-Gervais Mont Blanc. De rit is 146 kilometer lang met ruim 4000 hoogtemeters. Onderweg wachten er vijf beklimmingen: Collet de Tamié (8,1 km à 7%, geen bergprijs), Col de la Forclaz de Montmin (9,8 km à 6,9%, 1e cat.), Col de la Forclaz de Queige (5,6 km à 7,8%, 2e cat.), Montée de Bisanne (12,4 km à 8,2%, buiten cat.) en Le Bettex (9,8 km à 8%, 1e cat.). Onze lezers reden het volledige parcours van deze 19e etappe. Download het parcours van onze rit op magazine.cycling.be

FIETS HUREN

Culture Vélo is een fietsenwinkel in Gilly-sur-Isère (vlakbij Albertville) met een topgamma aan huurfietsen. Je huurt er een carbonfiets van Cannondale of Trek (met Shimano Ultegra) vanaf 35 euro per dag. Info via www.culturevelo.com/albertville.

OVERNACHTEN

De duurzaam gebouwde en uitgebate Ferme de Noémie (5 kamers, max. 15 personen) is ondergebracht in een gerenoveerde hoeve op de flanken van het Massif des Bauges, even buiten Albertville. Rustig slapen onder houten balken, 's avonds heerlijke lokale

gerechten en 's morgens een uitgebreid en stevig ontbijt. Deze chambre d'hôtes kreeg het label Accueil Vélo, omdat ze gespecialiseerd is in het ontvangen van fietsers en fietsgroepen. De hoeve kan ook als gîte gehuurd worden, waarbij je zelf voor de catering zorgt. Info via www.lafermedenoemie.com.

Le Coin du Feu is een familiaal hotel in Saint-Nicolas de Véroce. Het rustige bergdorp ligt hoog boven Saint-Gervais in een doodlopende vallei, vlakbij Le Bettex en met een adembenemend zicht op de Mont Blanc. Familiale bergsfeer, 's Avonds eet je er lekker bij het haardvuur. Ideale uitvalsbasis voor wandel- en mountainbiketochten (ook met e-bike). Info via www.lecoindufeu.net.

VOOR NIET-FIETSERS

In het Fort de Tamié is een *parcours acrobanché* uitgebouwd. Avonturiers kunnen zich uitleven op verschillende niveaus van touwenparcours vanaf 3 jaar. Hoogtepunt is een tyrolienne van 300 meter. Prachtig zicht op Albertville en zijn vallei. Info via www.fort-de-tamie.com.

Conflans is een middeleeuws versterkt stadje dat uitkijkt over Albertville. Het oude centrale plein is een heerlijk plek om te lunchen op een terras. Waar kun je een zware bergetappe beter afsluiten dan in het natuurlijk warme water van de thermen van Saint-Gervais? In de gerenoveerde wellnessruimtes



geniet je van de weldaden van het altijd 39°C warme water. Info via www.thermes-saint-gervais.com.

Saint-Nicolas de Véroce is een goede uitvalsbasis voor een mountainbiketocht in de schaduw van de Mont Blanc. Mont-Joly Sport verhuurt er niet alleen gewone kwalitatieve mountainbikes, maar ook types met trapondersteuning. Fietsen met een e-MTB biedt ook voor ervaren bikers nieuwe mogelijkheden in de bergen. Een gids kun je erbij boeken. Info via www.mont-joly-sport.com.

ALGEMENE INFO

www.savole-MontBlanc.com
www.pays-albertville.com
www.saintgervais.com

Steven Hermans (41)

“EEN STREEK OP MAAT VAN DE FIETSER”



"Ik had dit jaar nog maar één rit van meer dan honderd kilometer gereden. Ik wist dat het kon lukken, maar dat het wel op karakter zou moeten. Dat bleek ook. Fietsen in de bergen is mentaal een enorme inspanning. Vreemd genoeg had ik meer last in de vallei dan op de cols. Het echt klimwerk ging me beter af dan de lange tussenstukken waar je soms tegen 4 à 5 procent klimt. Krachtmensen als Ken en Filip kunnen daar een hoog tempo rijden en dan moet ik lossen."

"Ik vond het opvallend hoe de streek investeert in zijn fietsinfrastructuur. Tussen het Lac d'Annecy en Ugine

fietsen we op een prachtige *voie verte* evenwijdig met de autoweg. Op die autovrije route fietsten honderden recreanten: wielertoeristen, families, ouderen; iedereen door elkaar zonder mekaar in de weg te rijden. De chambre d'hôtes waar we verbleven droeg het label 'Accueil Vélo', wat betekent dat ze uitgerust zijn om fietsers te ontvangen. Het toerisme diversifieert zich hier, ook op maat van de fietser."

"In de Tour verwacht ik in deze rit spektakel, met veel aanvallen en tijdverschillen. Het ploegenspel zal moeilijk te organiseren zijn met het vele dalen en klimmen en weinige vlakke stroken. Voor de klassementrijders zal het op de Côte des Amerands moeten gebeuren. Nu ik weet hoe steil het daar is, wil ik wel eens zien wie daar nog een versnelling kan plaatsen."