

Monstertijdrit gereden op 25 september 2011 door Lammert Haverkamp.

Hoe ben ik hiertoe gekomen..... ?

Wat ging er aan vooraf..... ?

Wat maak je mee in 122,55 km afzien.....?

En tenslotte, hoe is de ervaring als deze tijdrit is gereden..... ?

Nadat ik eind 2008 gestopt ben met roken en tevens gestopt ben met te veel bier drinken, ging het van af en toe fietsen naar serieus trainen, om de nodige kilo's (gewicht toen 93,7 kg) er af te trappen. We hebben veel duurtrainingen afgerond met diverse fietsvrienden uit de directe omgeving. Door deze actie ging ik het fietsen zo leuk vinden dat de 1^e tijdritwedstrijd (besmet door fietsmaten en tijdrijder, Frank van Olst en Bertil van Dorp uit Elburg) dan ook in 2009 werd gereden.

<http://www.tijdrijden.nl/uitslag/vadesto/115/>



Nadat ik in 2009 de tijdrit Vadesto De Dellen had gereden, bleven we lekker trainen, om er in 2010 een paar meer te gaan rijden, niet alleen de man op de fiets ging beter worden, maar ook werd er goed geïnvesteerd in materiaal; zo werd een tijdritfiets van Koga aangeschaft, weer een hele stap!

In 2010 worden er 4 tijdritten afgewerkt met al een stijgende lijn in prestatie, mede doordat de kilo's nu terug zijn gebracht naar 85 kg, gaat het allemaal wat makkelijker en ben ik er zeker van dat ik door wil met deze tak van sport.

Zo wordt er weer een goede investering gedaan, door een Cervélo P2 aan te schaffen met Fast Forward dicht achter wiel en voor een driespaak, om hiermee in 2011 nog weer sneller te gaan rijden.

En dan komt het.... Wat me al tijden bezig hield en waar ik niet meer van los kom in mijn kop. Ik heb een uitdaging nodig, ik moet het doen.....

Al de hele winter zat ik te kijken naar die monstertijdrit in Almere op de website, al die verhalen gelezen en iedere keer keek ik weer eens op de voorlopige startlijst, ik vroeg me "af kan ik het wel? Ben ik hier klaar voor? Is het nog niet te vroeg voor mij? " Maar het bleef maar door mijn kop gaan, dat zou wat zijn, de 122,55 km rijden en dan uitrijden? Pffff wat een eind. Het seizoen is inmiddels begonnen en ik rijd t.o.v. 2010 weer een stuk beter en heb me voorgenomen om 15 tijdritten af te werken in 2011. Er staat ook een stok achter de deur, die stok heet Bertil van Dorp, hij rijdt alles en ook (nog) harder...Het gewicht is inmiddels terug gebracht naar 76 kg. In het voorjaar wel even een ontsteking op mijn luchtwegen gehad en dan komt die vraag weer omhoog, zou ik toch nog te kwetsbaar zijn? Nee, zegt iemand bovenin, rijden.... Opgeven.... Nu doen en direct betalen, zodat je niet meer terug kan en jezelf er toe verplichten! Op 31 maart is het dan zover ik heb de stoute schoenen aangetrokken, me aangemeld en direct betaald en dan sta je daar op de lijst en nu niet meer terug. Op 2^e paasdag nog naar Chris Brands geweest, deze man doet fietsmetingen en zorgt er voor dat alles klopt en je op de juiste manier op je fiets zit. Het zadel hoeft maar een paar cm omhoog ☺ Ik was op 1 naar de slechtste situatie die hij had meegemaakt in zijn carrière. Chris geeft aan dat dit wel even wennen is straks en adviseert me om deze extreme nieuwe houding langzaam op te bouwen en te beginnen met 10 minuten per dag. De radar gaat draaien, hoe ga ik me voorbereiden, wanneer ga ik eens een lange afstand afleggen om bijvoorbeeld aan de houding te wennen en hoe doe ik dat met voedsel? Een Rugtas? Ik las van iemand die een banaan aan zijn voorvork knoopte. Ik dacht wel aerodynamisch maar misschien zijn er andere mogelijkheden? Op weg naar 25 september al met al gewoon de tijdritten afgewerkt en tussendoor een paar keer een duurtraining van 60 km op de tijdritfiets om aan die houding te wennen. Tenslotte op 18 september de Dam tot Dam 100 km fietsclassic op de tijdritfiets gereden en daarna een week rust genomen en helemaal niets gedaan. Op zaterdag avond de 24^e om 17 uur en 21 uur een goed bord met bami weggewerkt en tussendoor nog even op de gewone fiets een rondje Elburg van 8 km. Het voelt goed en nu naar bed proberen te slapen het is dan 21.45. Naar boven en nog 1x de tas controleren, heb ik alles? De volgende ochtend om 8 uur naar beneden. Eerst een broodje met een glas melk en een bak koffie, vrouw en kinderen een knuffel en nu alles loslaten, knop om en fietsen. Ik loop om 9 uur naar mijn maat Frank van Olst aan de overkant van de weg. Met hem doen we veel duur trainingen en had ik ook de week ervoor de Dam Tot Dam gereden. Dit is iemand waar ik een super goed gevoel bij heb en waarvan ik weet dat de begeleiding top zal zijn. We reden weg naar Almere, de zenuwen begonnen nu wel op te lopen..... Ja, Lammert 122,55 km.....nu is het dan zo ver! Omdat ik om 12.04 moest starten, wilde ik per se om 10 uur nog 4 broodjes naar binnen werken en dat ging goed, ook nog even een flesje power achterover gegooid en dan moet het maar goed zijn dacht ik bij mezelf. Frank hield me lekker aan de praat tijdens de rit naar Almere en we hadden mooi weer voor 25 september... ruim 20 graden (!!) en een zwakke zuiden wind....Ik zit me lekker voor te bereiden, zit prins heerlijk in een nieuwe Kia te wachten tot de sleutels uit het contact worden gehaald en ik me mag melden bij de wedstrijdorganisatie, ik ben er!..... krijg de sticker uitgereikt met nummer 53 en plak deze voor op mijn helm en druipt weer af naar de Zwarte Kia. Frank begint de P2 los te knopen en zegt, Lammert doe jij je ding ik zorg voor de rest. Ik heb mijn tas naast de Kia gezet en eerst maar

de pot vaseline gepakt om op het zitvlak en rondom het kruis alles lekker in te smeren. Ik had me goed voorgenomen twee gelletjes met schildertape aan de horizontale buis te plakken, zo dicht mogelijk op het stuur en bij 40 km de 1^e te pakken en bij 85 km de 2^e. Nu niet meer van afwijken. Het is inmiddels 11.15, ik loop nog een keer naar de struiken om af te tappen en daarna op de fiets lekker even een beetje lostrappen, de wind voelen en warm worden. Het voelt lekker en ben 25 minuten lekker bezig, hartslag loopt langzaam op en wat mij betreft mag het 12.04 worden zodat ik kan starten. Ik ga nog even terug naar Frank en hij heeft de 1^e bidon al met nummer 53 afgegeven bij de wedstrijdorganisatie en als het goed is kan deze naar de 1^e ronde gewisseld worden. Nog even wat drinken, bidon vol en Barnevelder Gerjan Olsder even suc6 wensen want hij stond voor ons op de parkeerplaats en dan naar de start....Frank tot zover bedankt man, ik ga mijn best doen en als het te lang duurt voor dat je me langs ziet komen, zie ik je wel verschijnen. In mijn kop had ik al geruime tijd 3 uur 30 geprogrammeerd en daar mee ben ik ook gestart met in mijn achterhoofd dat het de 1^e keer was en jezelf niet gek maken. Fietsvriend Bertil die de dag er voor nog zei, ik zet jou op 3 uur 20... dus de meester voerde de druk wel iets op. De man bij de start houdt me vast en verteld nog even duidelijk dat ik niet op de pijlen moet letten op de weg, want die doen er vandaag niet toe, maar goed ook want ik hoorde later dat er toch nog wel mensen verkeerd waren gereden... en daar komt hij dan 5,4,3,2,1.. gaan en suc6 schreeuwt de starter me na. De organisatie is echt goed, een 10 met een griffel. Mensen met passie en beleving. Maar goed volle bak weg en snel naar de 40 km gemiddeld over de Kievitsweg. Hartslag zit op het moment dat ik het viaduct op ga op 175, rustig aan Lammert blaas je niet op denk ik bij mezelf, je moet nog bijna drie rondjes...de afdaling viaduct gaat lekker, even herstellen. Onderaan het viaduct rij ik door een gat in de weg en kom bijna los van het wegdek, mijn bidon stuitert uit de houder, shit dit had ik kunnen weten want gebeurde me ook al een keer tijdens de Dam to Dam. Dus in de ankers en terug, bidon pakken en weer snel verder. De 1^e tegenvaller zat er dus op, snel weer tempo maken en vlak proberen te fietsen, hartslag omhoog en vasthouden. Op ¼ van de Ibisweg krijg ik het goede gevoel, omhoog dan bij de bocht naar rechts.



Rechtsaf de Ooievaarsweg op voel ik de wind iets meer, maar kan de snelheid goed vasthouden en klik nog 1x op mijn kilometerteller, want ik wil mijn hartslag, tijd en snelheid zien. Ik dacht de eerste ronde ga ik goed doorkomen. Alles voelt goed en nu het laatste stuk de Tureluurweg / Kievitsweg op dit is een lastig stuk. Hartslag blijft mooi op 180 en ik kom door op 1 uur 5 min. Ik snij met mijn nagel het schildertape los en pak mijn 1^e gelletje, gatverdamme als deze maar goed valt. Snel even wat drinken de bidon is bijna leeg, goed gedoseerd dacht ik.. Zo dat was de eerste ronde en nu vasthouden je voelt je goed en bent bezig aan een ervaring rijker, misschien wel een super tijd voor jezelf, misschien wel minder dan 3 uur 30, nu voel je je goed dacht ik dus knallen, dan heb je in de laatste ronde marge dacht ik. Bij het viaduct zie ik Frank staan, snel naar hem toe, bidon naar hem toe gooien en bovenop het viaduct de nieuwe volle bidon aanpakken van de organisatie. Frank geeft aan zo door gaan!, goede tijd man! Bovenop pak ik de nieuwe bidon aan en hard naar beneden en weer vasthouden, boven de 40 moet hier zat kunnen Lammert. Ik fiets lekker zo, af en toe heb je weer een tijdrijder voor je, waar je lekker naar toe kunt fietsen en dat verdrijft je tijd en houd je bezig, en weer eentje, kom op er naar toe en dan nader je dat moment HALVERWEGE, ronde 60 km denk ik, ik voel me nog steeds goed dus lekker blijven rammen, diep en stil blijven liggen. Af en toe druk ik de punt van mijn helm nog eens even in mijn rug, alles moet kloppen....Hartslag gaat niet meer terug ik blijf constant op die 180 en is nog steeds goed te doen, er gaat van alles door je hoofd en ik zie dat ik vlak rij, nu het laatste stuk van de 2^e ronde richting de Kievitsweg op, waar je de wind nu toch wel voelt. Trekt de wind aan, of wordt het lichamelijk minder? Alles gaat door je kop, mijn hartslag houd ik op 180 vlak en het laatste stuk zakt mijn snelheid terug, maar probeer 34 /35 km p/uur wel vast te houden. Ik nader de start/finish en kijk op mijn klokje, ongelooflijk dacht ik en hier kreeg ik extra power van, weer 1 uur 5 op het klokje, het zal niet waar zijn, dat zou wat zijn 3.15 uur ??? nu vasthouden, nog 40 km... kom op vast houden nu, alles of niets dacht ik, geen fouten maken. Ik ruk het laatste jelletje er af, in 1x achterover, slokje drinken en weer liggen, diep blijven liggen hoorde ik het stemmetje Chris Brands nog weer roepen in mijn hoofd, alleen dat geeft je rust en zal je tot een goed resultaat brengen. Na start finish rechtsaf richting het viaduct waar de 2^e en laatste bidon wordt overhandigd, ik zie Frank weer staan, heb zelf nog de kracht om te roepen dat mijn rondetijd weer 1 uur 5 is. Hij zou de rondetijden per sms doorgeven aan Bertil van Dorp, die dit ook graag mee wilde maken maar helaas verhinderd was. Alles gaat er door je heen in die laatste ronde. Ik kan de snelheid goed vasthouden, hartslag heb ik nog steeds op 180 staan, af en toe even iets er boven, dan weer iets er onder, maar het gaat goed Lammert... Eenmaal fietsend op de Lepelaarweg krijg ik het moeilijk, ik kan de snelheid van de 1^e twee rondes hier niet meer halen, hartslag blijft rond de 180 en dat is het enige waar ik nu nog naar kijk. Ik had de afgelegde afstand ook in het scherm gezet, maar dacht ...dit is uhm de man met de hamer maar blijf geconcentreerd... tandje terug om toch je snelheid weer iets omhoog te krijgen. Ik zie heel in de verte een fietser, maar te ver weg om naar toe te willen rijden, ik fiets nu op de Schollevaarweg/Tureluurweg en de teller staat op 105 km, ik weet het is nog 17,5 km, maar waar ik eerst dacht aan de man met de hamer, komt er nu eentje met een moker, ik word koud....steen koud en wordt zelfs even bang! Wat is dit? Kijk op mijn armen en het haar staat recht overeind. Ik kijk op mijn teller 31/32, meer is het niet, ik kijk naar mijn banden? Lek? Nee, gelukkig niet, maar wat is dit dan? De wind is nu echt wel aangetrokken dat is een ding wat zeker is, maar hartslag is 185 en loopt zelfs nog wat op! Ik drink wat en wil er niet aan toe geven, niet overeind komen dacht ik, blijven liggen dat heb je nu al 105 km gedaan, dus die laatste 17 ook blijven liggen. Maar het is nu echt harken, en paar tandjes er af en probeer op de fiets te blijven zitten, ik probeer mijn gedachten ergens anders naar toe te brengen en denk aan thuis, wat zullen ze trots zijn, wat zal Frank straks zeggen en Bertil die meeleeft per sms, maar het wordt niet beter, ik

blijf koud en fiets nu rond de 30 km, het gaat niet meer, de pijp is leeg. Hartslag zakt gelukkig wel en de laatste 10 km is aangebroken, ik kan zowaar de knop nu omzetten, lekker het ritme terug pakken en vast houden nu. Je bent er bijna! Ik blijf maar op die teller kijken en zie de laatste kilometers er bij komen, steek de Vogelweg over en weet dat ik deze rit uit ga rijden zonder materiaalpech en ik kan het laatste stuk zelfs nog versnellen en rijd nu tegen de 40 aan richting de finish. Ik heb de hamer en de moker van mijn af weten te gooien, maar beseft me wel dat ik even een kort herstel nodig had om dit weer te bereiken. Op mijn teller zet ik weer even de totalen en zie dat het richting de 3 uur 20 gaat lopen, ik denk aan Bertil, hij was degene die dat toch riep? Ik haal nog een keer goed uit richting de finish en kom uiteindelijk binnen op 03.18.47 Ik rijd een stukje uit, ga terug naar Frank en hij feliciteert me, ik realiseer me dat ik trots moet zijn op deze prestatie, terug komend op de parkeerplaats ga ik eerst achter de Sorento staan kotsen, gewoon helemaal naar de kloden..... daarna even uit gefietst, spullen opgeruimd en terug naar de Veluwe onderweg wat telefoon en sms verkeer en niet te vergeten bananen eten, maar iedereen die om me heen staat is trots. Ik kijk in de avond op internet en zie dat ik de 34^e eindtijd heb van de ruim 90 startende deelnemers (1^e ronde 1uur 5, 2^e ronde 1 uur 5 en 3^e ronde 1 uur 8) en beseft me dan dat ik voor mijn doen misschien wel de dag van mijn leven had op de fiets vandaag, met goede omstandigheden, dat wel. Ik heb het ervaren als een tijdrif, waarvan de laatste 30 km heel zwaar waren voor mij, waar je jezelf afvraagt als je hartslag stijgt, je snelheid zakt en gelijker tijd koud wordt als je niet af moet stappen en om hulp moet gaan schreeuwen? Gewoon bizar! Thuiskomend zie ik mijn vrouw en kinderen en dan nog iets raars, ik sla ze in mijn armen en wordt emotioneel en dat heb ik nooit....Ook weer vreemd maar omstanders zeggen hier, mooi dat het zo kan. Ik bedank Frank van Olst, want hij is wel de aangewezen persoon die je een dag als deze rust geeft en alles gecontroleerd kan organiseren, zodat je jezelf alleen maar bezig hoeft te houden, met die helse rit...



Dit was mijn tijdrit 25 september 2011 en niemand pakt mij deze af, ik ben er trots op! Een super mooie ervaring, waar ik zeker weten winst heb geboekt. 122,55 km in 03 uur 18 minuten en 47 seconden, met een gemiddelde hartslag van 180, een gemiddelde cadans van 80 en een gemiddelde snelheid van 37 km per uur. Het staat voor altijd in de boeken...en met deze bijlage.

Lammert Haverkamp.