

# TransTirol Bike Rallye Crossen over

Een Alpengrossing met de mountainbike van het Oostenrijkse Imst naar het Gardameer. Coen Geuzendam rijdt mee en volgt Anthony, Renate en Bas op een banddikte afstand. Geniet mee van hun belevenissen.

**ANTHONY LUCASSEN (46) UIT ALMELO  
OP EEN WILIER OROPURO**

**Hoe ben je op het idee gekomen mee te doen?**

“Door een mail van een kennis, die ook zelf meedeed, drie weken voor de start van de TransTirol. Hij gaf aan dat hij een website had opgericht voor steun aan familieleden van patiënten met keelkanker. Op zijn site stond een link naar de TransTirol. Toen ik de info had gelezen, dacht ik aan Bas. Hij was van plan om een fietstocht te gaan doen om tot zichzelf te komen. Ik stuurde hem de link door en kreeg terug: ‘Ik ga mee.’”

**Hoe heb je je voorbereid?**

“Mijn verwachting was dat we diep moesten gaan om de rit uit te rijden. Zowel Bas als ik kwamen uit een relatiebreuk en hadden tijd nodig om tot ons zelf te komen. Even geen gezeur aan de kop. Diep gaan en tot op het bot bikkelen om je geestelijke en fysieke gesteldheid te versmelten. En daarmee een stabiele basis leggen voor de toekomst. Mijn basisconditie is goed door sporten in voorgaande jaren. De training was dit jaar niet veel. Ik heb tien keer gefietst, waaronder een aantal keren afvalberg de Razob in Nuënen op (veertien keer 65 hm in een uur). En nog aantal keren de Holterbergrouete.”

**Wat is het hoogtepunt van deze week, en wat is een dieptepunt voor je?**

“Het hoogtepunt van de fietsweek was het goede contact met de andere rijders. Het was ontzettend gezellig, iedereen met hetzelfde doel en uitdaging. En dat met een gemêleerd gezelschap: Oostenrijkers, Zwitsers, Duitsers, Denen, etc. Ik reed lek en een keer mijn remmen kapot; gelijk stonden er mensen klaar om te helpen. Ik heb de betekenis van het woord schieben in de praktijk geleerd. Twee dagen moesten we minimaal een uur ‘schieben’, omdat het te steil was. Een fantastische ervaring, omdat er maar één weg was... en die ging omhoog. Dieptepunten? Nee. De week was één groot hoogtepunt!”

**Wat ga je volgend jaar doen?**

“Volgend jaar ga ik weer mee met dezelfde organisatie, maar dan een andere tocht. Alles goed geregeld! Alle indrukken neem ik mee naar huis en dan ga ik nog eens nagenieten.”

**RENATE MAYER (54) UIT DUITSLAND  
OP EEN SCOTT SPARK**

**Hoe ben je op het idee gekomen mee te doen?**

“Twee jaar geleden heb ik al eens meegegaan aan de TransTirol BikeRallye en was



# de Alpen



# 2700m<sup>2</sup> RACE & MTB

## OPRUIMING

- 20% FIETSSHIRTS
- 30% FIETSSCHOENEN
- 40% HARTSLAGMETERS
- 40% MOUNTAINBIKES
- 50% RACEFIETSEN

Ruim 500  
Racefietsen & Mountainbikes  
DIRECT LEVERBAAR  
uit eigen voorraad

### Continental GP4000S Belgaprijs

Per stuk ~~44,95~~ **32,50**  
2 stuks ~~89,90~~ **59,95**  
4 stuks ~~179,80~~ **109,95**



zwart  
23-622

OOK  
**ONLINE**

KOPEN &  
THUISBEZORGD

[WWW.BELGAFIETSEN.NL](http://WWW.BELGAFIETSEN.NL)

**Belga Fietsen**  
[www.belgafietsen.nl](http://www.belgafietsen.nl)

**Belga Fietsen  
Race & MTB**  
Hoofdweg 31  
9617 AB Harkstede  
Maandag gesloten  
Di- en wo tot 18.00  
Do- en vr tot 20.00  
Zaterdags tot 17.00

700 m<sup>2</sup>

**Belga Fietsen  
Megastore  
(bij de IKEA)**  
Sontplein 3b  
9723 BZ Groningen  
Elke dag open tot 21.00  
Zaterdags tot 18.00  
Koopzondag 12.00-17.00

2000 m<sup>2</sup>

indoor testbaan

Met indoor  
testbaan!

ma t/m vr  
9 - 21u open!

**etixx**  
sports nutrition  
[www.etixxsport.com](http://www.etixxsport.com)



DCM



NU  
**15 %**  
NTFU  
partner  
korting



### voor/tijdens CARBO-GY DE KOOLHYDRAATRIJKE ENERGIEDRANK

- ✓ Carbo-load: opbouw glycogeenreserves
- ✓ Koud en warm te drinken
- ✓ Ideaal bij koud weer (weinig zweten)

RODE VRUCHTENSMAAK



### tijdens ISOTONIC DE ISOTONE DORSTLESSER

- ✓ Met juiste osmolariteit en suikersamenstelling
- ✓ Snelle aanvulling van vocht en mineralenverlies
- ✓ Beperkt het vochtverlies tijdens de prestatie

SINAASSMAAK



### tijdens ENERGY GEL DE ENERGIE - GEL

- ✓ Snelle en trage suikers (3 fasige gel)
- ✓ Handig formaat voor tijdens het sporten
- ✓ Versnelde opname voor directe energie

AALBESSEN + KERSSMAAK



### na RECOVERY SHAKE DE RECUPERATIEDRANK

- ✓ Direct innemen na de prestatie
- ✓ Ideale recuperatie en spierherstel
- ✓ Vult snel glycogeenvoorraden aan

FRAMBOOSSMAAK



Daan Luijck, General Manager  
Vacansoleil Pro Cycling Team:

"Etixx is de leverancier van de dorstlessers, energiedrankjes en voedingssupplementen. Wij zijn heel blij met Etixx, want die zorgen ervoor dat onze renners gezond blijven, het hele seizoen lang."

➔ Ga naar [www.etixxntfu.nl](http://www.etixxntfu.nl). Bestel online of via een partner in uw buurt.



**Anthony, Renate en Bas in de Alpen.**

toen compleet overweldigd. Ik had er destijds over gelezen in het blad MountainBike. Het plan was om samen met mijn man en broer een Alpencrossing te doen naar het Gardameer. Bagagetransport vonden we belangrijk, en dat de complete route bepild is, zodat we geen kaarten hoeven mee te nemen of naar de weg moeten zoeken.”

#### **Hoe heb je je voorbereid?**

“Ik wist dat het zwaar zou zijn en dat ik niet alle trails kon rijden. Daarom heb ik eigenlijk elke vrije minuut benut om te mountainbiken. Twee tot drie keer in de week heb ik op onze Hausberg (400 hm) getraind. Daarnaast zijn we zo’n beetje elk weekend in de Alpen geweest. We wonen immers vlakbij en mountainbiken geeft extreem veel lol; veel meer dan ramenwassen, de was doen en ander huiswerk! Grappig is eigenlijk wel dat ik vooraf dacht het niet aan te kunnen vanwege mijn leeftijd. Maar toen ik om me heen keek, bleek dat er wel meer ‘ouderen’ bij waren, ook vrouwen.”

#### **Wat is het hoogtepunt van deze week, en wat is een dieptepunt voor je?**

“De hele toer was prachtig. Maar het absolute hoogtepunt was toch wel Val d’Uina, een tunnelachtig pad uitgehouwen in een loodrechte rotswand, waarbij je om de zoveel meter naar beneden kon kijken in de afgrond. Een ander hoogtepunt was de

Rabbijoch. Na een lang steil jeeppad, een kräfteraubende Schiebepassage, kom je op een adembenemend berg- en rotslandschap met weites vol met bergbloemen in prachtige kleuren op een hoogte van 2450 hm. Mijn vermoeidheid was eensklaps weg! Een fysiek dieptepunt heb ik gelukkig niet gehad. Ik had wel problemen met de, overigens perfect uitgezochte, trails. Deze waren voor mij toch wat te moeilijk om op de fiets te blijven. Eigenlijk is het echte dieptepunt dat morgen alweer de laatste dag is en ik al die leuke mensen, waarschijnlijk nooit meer zie.”

#### **Wat ga je volgend jaar doen?**

“Zeker in het voorjaar, zomer en herfst veel mountainbiken. Waar we naar toe gaan voor een Alpencrossing weet ik nog niet; misschien dezelfde, wellicht een andere route. We zullen wel zien.”

#### **BAS WAGENMANS (42) UIT LEMELERVELD OP EEN SPECIALIZED STUMPJUMPER 29ER**

#### **Hoe ben je op het idee gekomen mee te doen?**

“Anthony mailde me de link naar de TransTirol en ik was gelijk om. Hij was helemaal niet van plan te gaan, maar binnen anderhalf uur hadden we geboekt.”

#### **Hoe heb je je voorbereid?**

“Heel veel klimmen en afzien. Voorbereid

door paar keer de mtb-route op de Holterberg te fietsen. Mijn basisconditie was goed en daar was ik niet zo bang voor. Maar ruim 2000 hoogtemeters op één dag kun je op de Holterberg ook niet trainen.”

#### **Wat is het hoogtepunt van deze week, en wat is een dieptepunt voor je?**

“Eén hoogtepunt? Ik heb wel vijf hoogtepunten gehad: vijf keer de finishplaats waar de organisatie van TransTirol ons verwelkomde met frisdrank, bier, broodjes en fruit. En natuurlijk elke keer weer het supergevoel het gehaald te hebben. Het enige dieptepunt dat ik me kan bedenken, is dat ik de hele week geen internet en mail gezien heb. Maar als ik er over nadenk, is dat achteraf ook een hoogtepunt! Ook erg leuk was dat we met drie fantastische Oostenrijkse kerels optrokken. De uitnodiging om te komen fietsen in Oostenrijk hebben we al binnen.”

#### **Wat ga je volgend jaar doen?**

“Een paar keer vaker trainen per week en dan een soortgelijke trip. Misschien wel weer de TransTirol. En dan fietsen we alle Oostenrijkers en Zwitsers naar huis!” ☒

## Jij ook?

Geen piccolo die je bagage naar je hotelkamer draagt. En geen chauffeur die je bikes ‘s morgens startklaar aflevert. Maar verder biedt de TransTirol Bikeral-lye alles wat een Alpencrosser zich kan wensen. De start was dit jaar in Imst om vier dagen later, 365 kilometer en 10.000 hoogtemeters verder, bij Riva del Garda te eindigen. Enkele deelnemers weten in hun euforie van geen stoppen en verlengen hun tocht tot het Gardameer. In 2012 start de TransTirol op 1 juli en eindigt op 7 juli. Meer informatie vind je op [www.transtirol-bikeral-lye.com](http://www.transtirol-bikeral-lye.com). Wil je ondersteuning bij de voorbereiding van een Alpencrossing mail dan naar [bikeandjoy@online.nl](mailto:bikeandjoy@online.nl).