

Een echte Paris-Roubaix!



Met mijn 'Klassieker-maatje' Maarten heb ik samen al een aantal klassiekers gereden. Eén zware ontbrak nog altijd: Parijs - Roubaix; De Hel van het Noorden. 255 km met 50 km aan kasseistroken er tussendoor gemixt. Maarten had 'm in 2002 al een keer gefietst, ikzelf vond dat het er dit jaar van moest komen! Maarten kreeg ik zo ver om het nog eens te proberen en aan zijn ervaring had ik veel steun.

Tekst: Marc van Gastel - Foto's Action Photo Team

Afzien op Carrefour de l'Arbre

A cyclist wearing a white helmet and a yellow and blue jersey is riding a road bike on a cobblestone path. The scene is set in the rain, with water droplets visible in the air. The cyclist is looking forward with a focused expression. The background consists of a dense green forest.

***"Het is een kasseistrook
waar de stenen in de tijd
van Napoleon gewoon
'ingeflikkerd' zijn,
zo slecht ligt het erbij"***

Stoempen over de kasseien door het
Bos van Wallers-Arenberg

Half januari heb ik ingeschreven bij Le Champion. Deze toerclub heeft veel ervaring met grote klassiekers. Zij regelen de busreis v.v. + hotelovernachting. De gure ATB-winter kwam mij prima uit, evenals het natte en barre voorjaar. De 'Helletocht' kon ook wel eens onder hele barre omstandigheden gaan verlopen...

Ik had een geleidelijke opbouw aan trainingen in de planning van 100 - 150 - 200 km (en hoger). Natuurlijk geen accent op echt klimwerk want dat komt bij P-R nauwelijks voor. Liefst lange tochten, beetje glooiend en heuvelachtig. Graag met kasseien of anders behoorlijk pokdalig wegdek.

Te beginnen met Veenendaal - Veenendaal, 135km. Samen met Harrie V., Mark S. en Leon vd S.. Een prachtig parcours, en lekker hard gereden. Daarna volgden tussen de standaard Vlug Trug zondagen o.a. de E3-prijs 135 km, Reichswalddtour, 165 km, (heel mooi, volgend jaar weer i.p.v. K-B-K), Superklassieker 175 km, Grenslandklassieker 175 km, Den Dungen - Koudekerke 180 km, V'waard - V'burg - V'waard 210 km.

Vorbereitung

Naast een goed getraind lichaam vraagt Parijs ook veel van de fiets! In mijn carbon Canyon heb ik veel vertrouwen, hoewel een stalen of aluminium frame (nog) beter is. Ik heb zelfs overwogen om een veldritfiets te regelen, maar dat plan heb ik snel uit m'n hoofd gezet; de profs doen het toch ook op een 'gewone' racefiets!

Dan maar de Canyon aanpassen. Mijn dure Campagnolo wielen wilde ik het liefst deze marteling besparen, en heb via Marktplaats een stel goede Rigida 36 spaaks wielen gekocht.

Banden? De standaard 23mm zijn te smal, beter is 25 of 28mm. Die laatste viel af, vanwege de kans op enorme modder en klei tussen voor- en achtervork en dat de banden dan gaan aanlopen. Dus voor 25mm



Stofwolken op de eerste stroken

Conti's 4 Seasons gekozen. Maarten vertelde me dat al na de 1e kasseienstroken de route bezaaid ligt met bidonnen, dus ook maar een stel aluminium bidonhouders gemontereerd, die je enigszins kunt samenknippen zodat de bidon meer klemt. Het stuur was reeds voorzien van gel-stuurlint. Ik neem een hele compacte Camelbak mee, zonder waterzak en deze heb ik volgestouwd met 6 binnenbandjes, 1 buitenband, 2x3 sets spaken en noodzakelijk gereedschap.

Paris-Roubaix

Zondag 6 juni - 3.40u
De wekker gaat. Redelijk geslapen mede door de 'gezonde spanning'. Om 4.00u schuiven we aan voor een Frans ontbijt. Valt niet tegen, wat dat betreft ben ik 's ochtends een echte veelvraat en kan hier flink 'stapelen'. Voor de zekerheid heb ik nog veel eigen proviand bij. Om 5:00 de bus in en op weg naar de start! Al dagen tevoren waren de

weersvoorspellingen heel gunstig; 21 -24°C, soms zelfs wind in de rug, dat wordt een makkie! Niet dus, een deelnemer naast me heeft de laatste berichten en die zijn totaal anders: alle ellende die je kan verzinnen, wordt op onze koers afgestuurd! Een aantal van ons worden behoorlijk nerveus, maar mij doet het niet veel. Ik houd wel van bizarre omstandigheden.

Je kunt al om 4.00u starten, maar dan is het

VILLES		VILLES	
GAMBROUVE - RIBECOURT	Km		Km
NOYON	16	Pavé de Warfaing - 2400 m	194
FLAVY	39	Pavé de Tilloy - 2400 m	201
ESSIGNY	53	BEUVRY-LA-FORET	205
MESNIL	60	Pavé Madiot 1400 m	212
BOHAIN-EN-VERMANDOIS	82	ORCHIES	215
TROISVILLES	97	Pavé des Chemins des Prières et des Abattoirs 1700 m	222
Pavé de Troisvilles 2200 m		AUCHY-LEZ-ORCHIES	228
VIESLY	105	Pavé du Bar et du Nouveau Monde 3000 m	235
Pavé de Viesly 1800 m		BERSEE	243
QUIEVY	108	Pavé de Mons en Pavé 3000 m	249
Pavé de Quievy 3700 m		MERIGNIES	253
Pavé de Saint Python 1500 m		Pavé de la Rosée 575 m	255
SOLESMES	117	PONT A MARCO	
Pavé de Vertain 1900 m		Pavé du Pont Thibaut 1400 m	
CAPELLE	127	TEMPLEUVE	
Pavé du Buat 1700 m		Pavé de l'Épinette 425 m	
ARTRES	136	Pavé Moulin de Vertain 570 m	
Pavé de Artres 1300 m		CYSOING	
Pavé de Quérynaing 2500 m		Pavé Duclos Lassaffe 960 m	
MAING	141	Pavé de Calvairs 500 m	
THIANG	143	CAMPHIN-EN-PEVELE	
PROUVY	146	Pavé de la Justice et du Quénellet 1800 m	
HERIN	152	Pavés de Luchin et du Carrefour de l'Arbre 2120 m	
ARENBERG	157	Pavé de Gruson 1100 m	
Tranchée d'Arenberg 2400 m		CHERENG	
WALLERS	164	Pavé de Hem 1400 m	
Pavé de Wallers 1000 m		WILLEMS	
HORNAING	173	HEM	
Pavé de Hornaing 3700 m		ROUBAIX	
WARLAING	180	VELODROME	



Suivre les flèches jaunes



De regen maakt de kasseien flink glad

voeren van verlichting en het dragen van een fluoriserend hesje verplicht. Wij kiezen ervoor om om 6.00u te starten. Het is al broeierig, maar een prima temperatuur. De 1^e 100km zijn vlak, met hier en daar een beklimminkje, welke je op het grote blad kunt doen. We belanden meteen al in een groepje van +/- 20 man, welke prima (warm)draait, zo rond de 30 km/u. Ik had voorgenomen om puur op eigen snelheid, gedoseerd te rijden. Maarten en ik wachten niet op elkaar, gaat de ene harder dan de ander, 'let it be'. Na zo'n 40km merk ik dat deze groep me niet snel genoeg rijdt. Geleidelijk werk ik me naar voren en na wat kopwerk maak ik me op een klimmetje los van ze. Op eigen houtje verder en fiets zo van groepje naar groepje. De 1e controlepost is na 82km en omdat de benen zo lekker draaien besluit ik om gewoon door te fietsen. 'Ik stop wel bij de volgende, op km 117', besluit ik en bereid me mentaal voor op de 1e 'Pavé', zoals de kasseistroken genoemd worden. Spoedig bereik ik deze en als een ware Flandrien val ik de strook aan. 'Pavé de Troisvilles' is 2200m lang en loopt glooiend naar beneden. Best goed te doen, met de handen op 't stuur, over de rug van de kassei-

strook. Groot verzet, kracht op de pedalen en de ketting strak houden. Vanaf nu zullen de stroken kort op elkaar volgen, met telkens een onderbreking van enkele kilometers asfalt of doorkomst door een half-verlaten Noord-Frans dorpje. De 2e strook is ook peanuts, maar 1800m. Toch staan er hier een behoorlijk aantal renners met pech... Helaas ben ik zelf aan het einde van de 3700m lange 3e strook ook de klos. 'PSSSSS!' - met een luid gesis is mijn achterband binnen enkele omwentelingen lek. 'Oeps, da's numero uno' schiet er door m'n gedachten... 6 Bar is dus toch aan de krappe kant en kon vermoedelijk een 'snake-bite' niet voorkomen. Met een patroon is de nieuwe band bliksemsnel weer hard, en bij de de 2e

controlepost besluit ik de druk op 7 bar te zetten.

Meer dan een inspectie van de fiets gun ik mezelf bij deze pauzeplaats niet, want ik heb zelf voldoende proviand en drinken bij. Op naar de volgende stroken, lekker rossen over die keien!

Retro

Onderweg kom je veel verschillende renners tegen. Velen rijden met het meest mooie materiaal deze hellekoers. Dure Cervelo's, Pinarello's met hoge carbon velgen en het nieuwe, elektronische Shimano Di2. Wat ook opvalt is het hoge aantal retro-renners. Zij fietsen deze tocht geheel in stijl met materiaal uit de jaren van Merckx, Kuiper, Moser. Dus een klassiek stalen frame, commandeurs op



De finish! Bovenin de baan op het Velodrome

Paris-Roubaix cyclo 2010

de buizen, toeclips. Een wollen tricot met originele reclame van wel-
 eer. Ik passeer 1 (jonge) renner
 geheel uitgedost als een deelnemer
 uit de jaren begin 1900; vast verzet,
 banden om z'n bovenlichaam en
 een alpinopet op. Wat een contrast!
 Ondertussen is het begonnen met
 regenen. Op zich maakt me dat niks
 uit, het is niet koud. Maar toch heb
 ik het dan niet zo op de kasseistro-
 ken, die worden namelijk spekglad,
 erg tricky dus! De regen komt
 inmiddels met bakken uit de lucht
 en een flinke waterlaag ontstaat op
 het wegdek. Tussendoor dondert en
 bliksemt het ook nog!
 Eén van de meest bekende stukken
 uit deze koers komt er aan; Het Bos.
 Het bos van Wallers. Op km 160 ligt



"Bij km 200 gooit Pluvius nogmaals de hemel- sluizen open en ik kan weer oefenen op het onderdeel Aqua- & Mudplaining"

dit gruwelijk stuk zelfkastijding,
 2400m lang, officieel genoemd
 Trachée d'Arenberg. Meteen op het
 begin van de strook brak Johan
 Museeuw ooit z'n knieschijf bij een
 valpartij. Het is een kasseistrook
 waar de stenen in de tijd van
 Napoleon gewoon 'ingeflikkerd'
 zijn, zo slecht ligt het erbij. Ik val de
 strook aan en tegelijk schrik ik me
 rot; tjeesus, wat een ellende! De
 snelheid valt enorm terug, en ik
 ploeter voort. Na enkele honderden
 meters staat een fotograaf van de
 organisatie, als ik hem passeer
 schiet ik snel rechts het modderige
 zandstrookje op... Een enkeling
 fietst de hele strook. Heel knap!
 Maar let wel; als je wiel of erger, je
 frame het begeeft, dan is het 'game
 over'. De profs wisselen hier gewoon
 van materiaal.

Voor m'n gevoel heb ik nu het
 zwaarste erop zitten. Een vreselijk
 stuk is nog 'Carrefour de l'Arbre'
 tegen het eind van de koers. Maar
 tussendoor komt nog genoeg
 'ellende'. Bij de controlepost op km
 188 kom ik een stel bekenden uit de

bus tegen. Even een praatje maken
 hoe het ze vergaat. Allemaal zijn ze
 nog enorm enthousiast, hoewel er
 bij een enkeling al langzaam de
 kaars aan het doven is. Ik fiets ver-
 der van groepje naar groepje. Dan
 weer tussen een stel Italianen en
 verderop weer samen met een paar
 Spanjaarden. Op een strook valt
 zo'n groep vaak helemaal uit een,
 en wachten ze op elkaar. Geleidelijk
 aan is het weer droog geworden
 maar de kasseistroken zijn met
 een flinke modderlaag besmeurd.
 Langzamerhand begin ik het in m'n
 (kantoor)handjes te voelen. Je weet
 op een gegeven moment niet meer
 hoe je het stuur moet vastpakken;
 bovenop of op de remmen. Soms
 kun je even bijkomen langs de
 strook, over een modderig strookje
 zand, maar ook dat is bijna niet te
 doen. Gewoon over de rug van de
 strook, tanden op elkaar en stoem-
 pen! Langzamere deelnemers inha-
 len is een groot risico; je moet van
 de rug af en op de gok door de
 plassen waar een diep gat kan zit-
 ten. En dan weer terug naar het
 midden van de strook en hopen dat

je de grip behoudt.
 M'n benen blijven goed draaien
 door regelmatig te eten en te drin-
 ken. De ketting en derailleurwiel-
 tjes schreeuwen inmiddels om een
 druppel smeerolie. Maar bij km 200
 gooit Pluvius nogmaals de hemel-
 sluizen open en ik kan weer oefe-
 nen op het onderdeel 'Aqua- &
 Mudplaining'. Strook voor strook
 werk ik af, en de finish komt in zicht.
 Na elke strook, en zeker het gevrees-
 de 'Carrefour de l'Arbre' staan behoor-
 lijk wat mensen om de deelnemers
 aan te moedigen. Dat geeft een kick!

Na dik 250 km, en m'n laatste shot
 W-Cup te hebben genomen, heb ik
 nog genoeg energie voor een eind-
 sprint op het beroemde Velodrome
 in Roubaix! M'n fiets en ik zelf zien er
 uit alsof ik zojuist een winterse ATB-
 tocht heb afgewerkt, maar alles is
 nog heel. Lekker afgezien vandaag.
 De dag er na staat-ie weer glimmend
 in de garage en een schoon tenue
 hangt alweer te drogen.

Groeten,
 Marc van Gastel