

# Tour d'Haute Savoie 2011

## RCCT - Team

Juni 2011

Nummer 1

### Interessante informatie:

- Locatie
- Deelnemers
- Vertrek
- Dagindeling

### Locatie

Wegens succes van vorig jaar en omdat wij met onderstaande foto elke keer in het maandblad de **FIETS** staan, moesten we dit keer wel terugkeren op het bekende "nest" Le Touriste.



### In dit nummer:

Teampresentatie

Etappe 1

Etappe 2

Etappe/Rustdag 3

Etappe 4

Etappe 5

Etappe 6

Dit keer zitten we in chalet La Rose. Dit chalet is gelegen in Le Lavanchy, Montriond, France. Onze gastheer en gastvrouw zijn Gerard en Kim en zoon Mick.

Voor meer details zie de website van le touriste: [www.letouriste.com](http://www.letouriste.com)

### Deelnemers RCCT - 2011

#### De Ploeg bestaat uit de volgende renners:

- Marcel van Delft (Wegkapitein)
- Robert-Jan van Bladel (off-road specialist)
- Koos Karregat (kopman)
- Huub van Leeuwen (waterdrager)
- Peter van Doorn (gangmaker)
- Ria Verhoef (BHV'er)
- Michel Stulemeier (penningmeester)
- Stephan Slootweg (klimgeit en ploegleider)
- Jos Meijer (Tempobeul)
- Karin Slootweg (kopvrouw)
- Gert van Leeuwen (meesterknecht)

# Teampresentatie



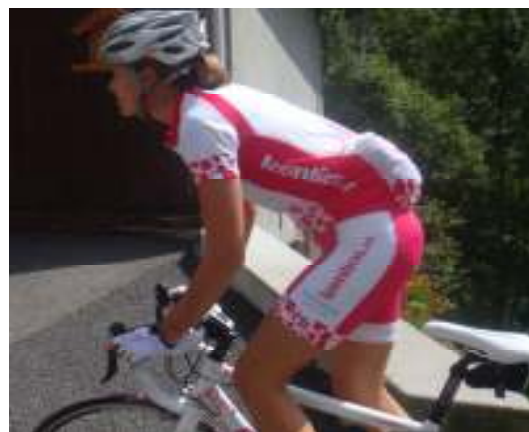
**Stephan Slootweg:** Ploegleider en Klimgeit. Heeft vorig jaar laten zien dat hij kan klimmen. Eigenlijk veel te laat begonnen met fietsen.



**Marcel van Delft:** Wegkapitein en drager van de bolletjestrui. Hou hem goed in de gaten en luister naar zijn aanwijzingen. Is al zijn overtollige vet kwijt en heeft in de wintermaanden op de MTB gezeten.



**Koos Karregat:** Kopman. Is momenteel in een bloedvorm. Ook wel de medicijnman genoemd.



**Karin Slootweg:** Kopvrouw. Heeft opnieuw de fiets ontdekt. Bleef vorig jaar menig man voor op de beklimmingen.



**Peter van Doorn:** Gangmaker en sprinter. Kan goed klimmen, maar daalt af als een "oude dameskapper"

## Teampresentatie (2)



**Michel Stulemeier:** *Penningmeester.* Zou wat beter naar de wegkapitein kunnen luisteren en dit jaar een tom tommetje op z'n stuurpen monteren.



**Jos Meijer:** *Tempobeul.* Is inmiddels het postbodeniveau ontstegen. Doet er alles aan om dit jaar verantwoord aan de start te verschijnen.



**Robert-Jan van (Bl)adel:** *Off-road specialist.* Nieuw in het peloton. Heeft jarenlang als een kabouter in het bos gefietst en gaat het nu op de weg proberen.



**Ria Verhoef:** *BHV'er.* Nieuw in het peloton. Is een dame van het zware verzet, maar daar fiets je in de bergen geen hoog gemiddelde mee!



**Huub van Leeuwen:** *Waterdrager.* Nieuw in het peloton. Zou gezien zijn lichaamsbouw een goede kasseienvreter kunnen zijn. Alleen zijn deze er niet in de Alpen.



**Gert van Leeuwen:** *Meesterknecht en Belofterenner.* Nieuw in het peloton. Kan wel eens de grote verrassing van deze tour worden.

Op zaterdag 20 augustus 2011 wordt er vertrokken richting Morzine. De indeling van de Tourkaravaan is als volgt:

**Materiaalwagen** : Peter en Koos met vier fietsen

**Volgauto 2**: Marcel en Michel met vier fietsen

**Volgauto 3**: Huub en Ria met twee fietsen.

**Volgauto 4**: Robert-Jan, gaat op eigen gelegenheid.

Karin en Stephan komen met het vliegtuig.

Jos en Gert komen dinsdagavond met het vliegtuig. Zij landen in Geneve en worden om 21.00 uur opgehaald door Stephan. Op vrijdagavond moeten de auto's ingeladen worden, zodat we 's morgens vroeg gelijk kunnen vertrekken.



*“De stelling van de dag: een goede voorbereiding is het halve werk”*

## Aankomst - Zaterdag 20 augustus



**Aankomst** rond 14.00-15.00 uur in Morzine. Daarna uitpakken en fietsen monteren. De rest van de middag rust. 18.30 uur Diner van onze chefkok Gerard.

In de avond vindt de vetmeting plaats. Onder deskundige leiding van Kim wordt ieders gewicht, vetpercentage

en BMI gemeten, wat aan het einde van de week wederom plaats vindt.

**Het Chalet:** Onze thuisbasis is dit keer Chalet La Rosa. Zie ook de website voor een gedetailleerde beschrijving van het chalet: [www.chaletlarosa.com](http://www.chaletlarosa.com). Het ontbijt is 's-morgens rond acht uur en het avondeten rond 19.00 uur. Voor € 25 extra ben je verzekerd van elke dag een heerlijke hersteldrank die door onze druïde Gerard is aangemaakt. Dit zorgt voor een goed herstel van je spieren, zodat je de volgende dag weer fris aan de start kan verschijnen.



## Etappe 1 - De proloog

Waar de profs een zware ronde met een lullig vlak tijdrifje van een km of 7 beginnen, begint deze ronde met een normale etappe en trekt het RCCT peloton direct de bergen in. Het echte hooggebergte laten we nog even voor wat het is, maar voor de debutanten onder ons is dit een lekker opwarmertje.

De etappe begint met een vlakke aanloop richting Thonon, maar na Ponte de Diable slaan we rechts af en begint de klim richting Grand Taillet. Dit is een korte klim van een km of 6, die gemiddeld wel lekker loopt, met enkele steile stukken van 9-10%. Na deze klim dalen we af, en al snel volgt de volgende beklimming, de Col du Corbier van de noordkant. Dit is een klim met veel haarspeldbochten, die nooit echt steil wordt. De top ligt op 1230 meter. Op de top doen we een bakkie, waarna een steile, dus gevaarlijke afdaling volgt. Zeker voor de nieuwkomers in de bergen is het verstandig om met de rem er op te dalen. Na de afdaling volgt nog een km of 7 vals plat richting Morzine, waar het laatste klimmetje richting LeTouriste (1 km met 12-14% stijging) altijd weer voor een mooie finale kan zorgen.

Na de finish zullen we eerst de inwendige en uitwendige mens verzorgen. Na de persoonlijke verzorging zal het materiaal onder handen genomen worden, zodat we ook voor de tweede etappe met topmateriaal aan de start staan.

**De stelling van**

**de dag: "bij**

**tegenwind en**

**bergop moet je**

**harder trappen"**



**Vertrektijd:**

**10.00 uur**

**Kledingvoorschrift:**

**Vrije keuze**

**Karakteristieken route:**

**Lengte : 60 km**

**Hoogte meters: 1.400**

**Reistijd : 3 uur (incl pauze)**

## Etappe 2 - Col Pierre Carrée

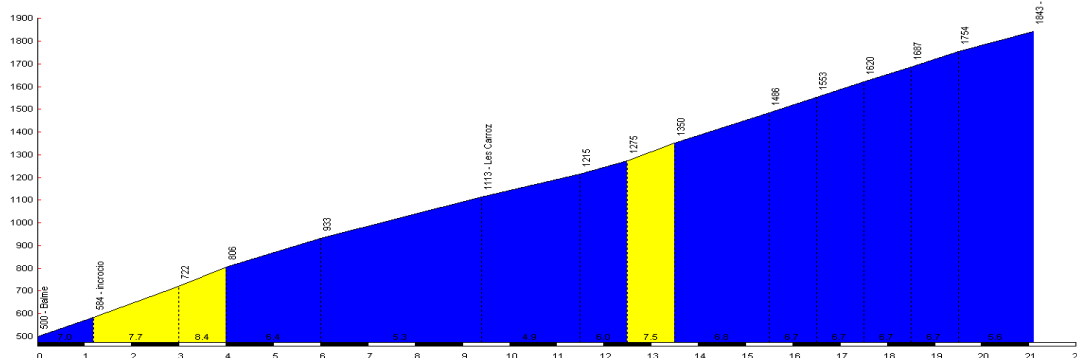
Na het opwarmertje van gisteren staat er vandaag een serieuze rit op het programma. De etappe begint met de 5 km lange klim naar Let Gets. Deze klim zal met een gesloten peloton gereden worden. Vanaf Let Gets dalen we naar Taninges. Bij Taninges gaan we rechtdoor via een klein klimmetje naar Chatillion, waarna we weer doordalen naar Cluses, waar de eerste bevoorrading is (of te wel: bakkie doen).

Nadat de brandstoftankjes weer gevuld zijn, rijden we rustig richting de voet van de Col Pierre Carree, waar we het eerste echte werk voor de wielen krijgen, 21 km klimmen naar een hoogte van 1844 meter. De echte klimgeiten zijn hier met 5 kwartier boven, de mindere klimmers zullen hier 1 ¾ - 2 uur bezig zijn. Om te voorkomen dat de verschillen te groot worden, zullen we echter de eerste helft van de klim tot het dorpje Arroche als groep naar boven fietsen, na het dorpje mogen de klimgeiten zich lekker uitleven. Boven op de top heb je een prachtig uitzicht, dus hoe zwaar het ook is, het is de moeite waard om door te zetten tot je boven bent. Als iedereen boven is, draaien we om en dalen we terug naar Arroche, waar de tweede ravitaillering gepland is (lunch).

Na de lunch gaan we vanaf Arroche rechtdoor naar Chatillion, en via Taninges terug richting Let Gets. Dit is een klim van 12 km, die gemiddeld met een 5% stijgt, dus voor iedereen goed te doen. Neem ondanks de 2 bevoorradingen onderweg zelf voldoende eten mee (bananen, krentenbollen, repen etc. Het wordt een lange dag met 110 km, ruim 3.000 hoogtemeters en het venijn zit toch in de staart met de klim van Taninges terug naar Let Gets. Bij terugkomst zullen we ons zelf en het materiaal uitgebreid verzorgen.

**De stelling van de dag:** “als je denkt dat je boven aan de top bent, moet je door klimmen, anders gaat het bergafwaarts”

Col de la Pierre Carrée, da Balme



**Vertrektijd:**

**9.30 uur**

**Kledingvoorschrift:**

**Vrije keuze**

**Karakteristieke route:**  
**Lengte : 110 km**  
**Hoogte meters: 3.000**  
**Reistijd: 6.5 uur (incl. pauze)**  
**Hoogte top: 1844m**



## Etappe 3 - Rustdag of Rondje Thonon

De derde dag staat bij de skiërs bekend als de dag met de “papbenen”. Deze dag doet iedereen lekker waar hij / zij zin in heeft. Sommigen zullen een dagje rust goed kunnen gebruiken, zeker met het oog op etappe 4, andere renners houden liever de benen op spanning en zullen een rondje naar Thonon gaan rijden.

Rond 14.00 uur zullen we gezamenlijk een pastamaaltijd nuttigen bij Restaurant La Flame in Morzine.



***De stelling van de dag: “Als je door een dal gaat moet je niet stoppen maar vooral doorgaan”***



## Etappe 4 - Koninginnenrit

Na de hersteldag van gisteren staat vandaag de koninginnenrit op het programma. Tijdens deze etappe krijgt het peloton 2 ware Alpenreuzen voor de wielen, nl. de Col de Ramaz en de beruchte Col de Joux Plane, waar al menig reputatie gesneuveld is. Op de zuidflanken van de Joux Plane zijn door de profs in het verleden ware veldslagen uitgevochten. Lance Armstrong kreeg hier een hongerklop (Ulrich kon niet profiteren), Johan van de Velde en Peter Winnen zorgden hier samen voor Nederlands succes, en Richard Virenque won hier een etappe omdat Roberto Heras in de afdaling naar Morzine in z'n eigen hekwerk belandde. Floyd Landis pakte in 2006 in de etappe over de Joux Plane het geel terug, wat hij een dag daarvoor op de Col du Glandon nog was kwijtgeraakt. We kennen allemaal het vervolg, Landis werd betrapt op doping en Oscar Pereiro Sio won de Tour de France.

Onze etappe start zoals gebruikelijk in Morzine, en zal via Let Gets richting Taninges gaan. Halverwege de afdaling naar Taninges gaan we niet links, maar rechtsaf waar we de klim naar de top van de Ramaz aanvangen. De noordkant die wij beklimmen is wel steil, maar gelijkmatig. Dit in tegenstelling tot de zuidkant, die vorig jaar voor menig renner een zware kluif was (toch Jos?). Als het voltallige peloton boven is, dalen we af naar Mieussy, en slaan daar links af richting Taninges, waar de bevoorrading zal plaatsvinden (lunch).

Na de lunch gaat de tourkaravaan verder richting Samoens, waar we op het dorpsplein nog even de bidons kunnen vullen. Je zult dit nodig hebben want in Samoens begint de 12 km lange klim naar het 900 meter hoger gelegen plateau. Het gemiddelde stijgingspercentage is 8,5%, met uitschieters naar 12,5% en halverwege de klim 11%. De laatste 4 km zijn 10%.

Op de top zullen we nog even een bakkie doen, waarna we via de noordflank van de Joux Plane afdalen naar Morzine. Let hier goed op, het is een gevaarlijke afdaling. Uw eigen wegkapitein is in deze afdaling eens hard van z'n velo gestuiterd. Bij thuiskomst douchen en fietsen in orde maken voor de volgende dag.

*De stelling van de dag: "de herinnering die je later wilt hebben aan deze klim, moet je nu maken"*

**Kledingvoorschrift:**

**Tenue RCCT**

**Vertrektijd : 9.30 uur**

**Lengte : 110 km**

**Hoogte meters: 3.000**

**Als je het bord rechts in beeld hebt, is de top van de Ramaz bereikt!**

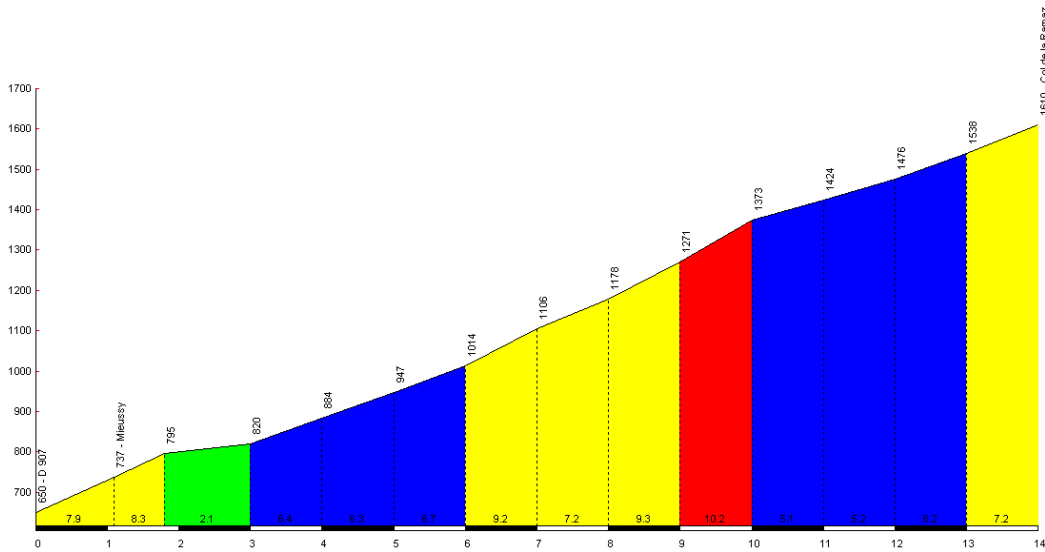




# Etappe 4 - Koninginnenrit (vervolg)

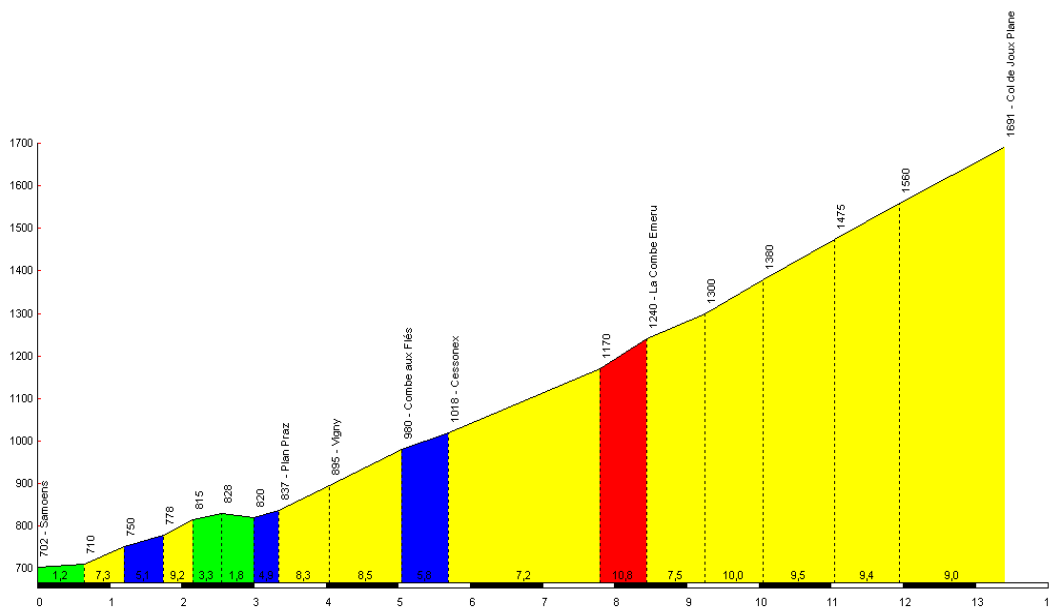
Nummer 1

Col de la Ramaz, da Mieussy



Col de Joux Plane, da Samoens (1)

*Nog een stelling van deze dag: “als je je beperkingen kent, kan je daarbinnen onbeperkt te werk gaan”*



## Etappe 5 - Col d'Encrenaz en Col de Joux Verte

Na de koninginnenrit van gisteren lijkt deze etappe op papier een makkie, echter de meesten zullen de cols van gisteren nog in de benen voelen. Dus deze etappe mag zeker niet onderschat worden.

We starten om 10.00 uur voor een klim van een 7-8 km, die op sommige plekken 10% omhoog loopt. Dit is de beklimming van d'Encrenaz. Boven aan gekomen doen we een bakkie om vervolgens naar Morzine af te dalen. Tussen de middag zal de lunch plaatsvinden in ons favoriete restaurant La Flamé.

Na de middag zal de beklimming naar Col de Joux Verte plaatsvinden, ook wel het geitendorp genoemd. Kijk halverwege de klim uit voor overstekende geiten en ander gespuis. Boven in het dorp Avoriaz aangekomen zal via de hoofdweg worden afgedaald naar Morzine. In de Tour de France van 2010, was hier de aankomst van een etappe die door Andy Schleck werd gewonnen. Lance Armstrong vond hier zijn definitieve Waterloo.



*De stelling van de dag: "Als je open en beren in de beklimming ziet, zit je in het verkeerde dorp"*

**Kledingvoorschrift: Le Touriste**

**Karakteristieke route:**

**Lengte : 70 km**

**Hoogte meters: 2.300**

**Reistijd: 4,5 uur (inclusief pauze)**

## Etappe 6 - Col de la Colombiere

De laatste loodjes wegen het zwaarst. Tijdens deze slotetappe zal er nog 1 berg beklommen moeten worden, en dat is de Col de la Colombiere. De etappe zal niet zoals gebruikelijk starten in Morzine, maar 's ochtends is er eerst een verplaatsing naar Cluses met de auto. Daar zullen we opstappen voor een lange vlakke aanloop over de N205.

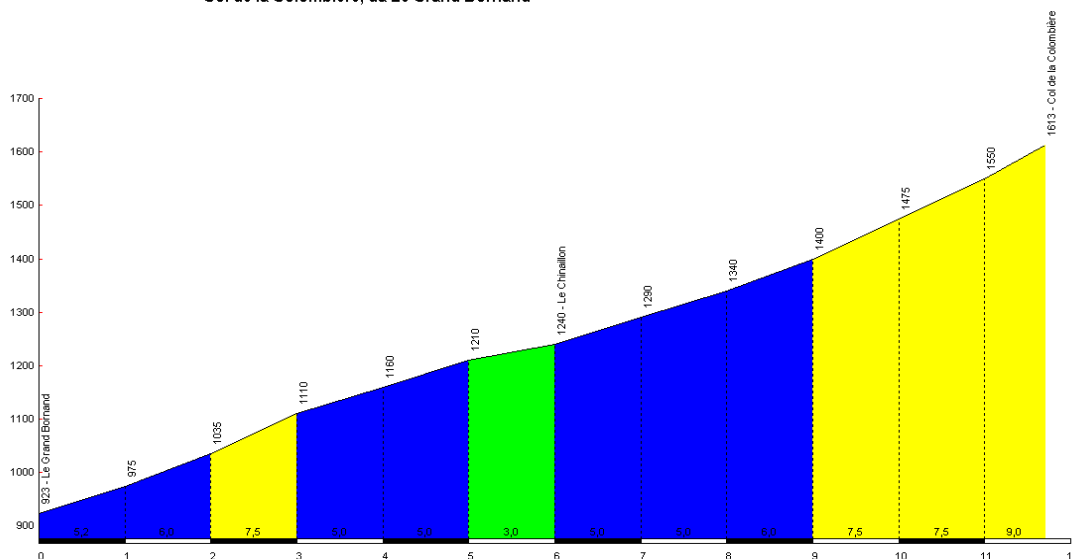
Bij St.Pierre-en-Faucigny aangekomen slaan we links af, en voert de etappe ons door de Gorges des Eveaux richting Le Grand Bornand. Daar doen we een bakkie, waarna het bergklassement nog 1 keer op z'n kop gezet kan worden op de zuidflanken van de Colombiere. Het is de laatste klim van de week, dus alle remmen mogen los (voor wie dat nog kan). Verdeel je krachten wel goed, want het is geen lange, maar aan het eind van de week wel een lastige klim (11,7 km met 690 hoogtemeters). Na de klim volgt uiteraard de afdaling, maar let hier extra op. Omdat dit al een moeilijke afdaling is voor de ervaren mensen, en zeker na een vermoeiende week, is het zaak om met de handen bij de remmen te rijden.

De eerste 6 km van deze afdaling hebben een percentage van gemiddeld 10%, en het wegdek is niet al te best. Zorg dat je hier niet over de limiet gaat, want de ravijnen zijn hier wel mooi, maar erg diep. Na dit eerste lastige deel wordt het in het dorpje Le Reposoir 3 km vlak tot vals plat omlaag, waarna de laatste 6 km van deze afdaling er prachtig bijliggen, niet te steil en mooi asfalt.

Vanaf Scionzier wordt het weer vlak en rijden we terug naar de auto.

*De stelling van de dag: "Kies altijd je eigen weg, dan rijd je nooit verkeerd"*

Col de la Colombière, da Le Grand Bornand



**Kledingvoorschrift: Vrije keuze**

**Karakteristieke route:**

**Lengte : 60 km**

**Hoogte meters: 1000**

**Reistijd: 5,5 uur (incl pauze en verplaatsing)**

## Standaarduitrusting voor deze week

Voor de renners die voor het eerst naar het hooggebergte gaan, zullen zich afvragen wat je nou eigenlijk allemaal mee moeten nemen. Onderstaand kledingadvies is zeker geen overbodige luxe. We kennen allemaal het spreekwoord: Beter mee verlegen dan om verlegen.

- Voor elke dag een schone korte broek, een zweethemd, een wielershirt, schone sokken en handschoenen
- 2 setjes kleding die je hier in Nederland in het voorjaar of de herfst draagt, dus een lange broek of een korte broek met beenstukken, een thermohemd met lange mouwen en een wielershirt met lange mouwen
- 2 sets winterhandschoenen, overschoenen en zelfs een wintermuts kan nodig zijn. Een regenjack en als je hebt een winterjack mogen in de koffer niet ontbreken. Een windbreker voor de afdaling is ook wel prettig om bij je te hebben.
- Helm, zonnebril en schoenen spreken voor zich.
- Zorg dat je voor elke dag voldoende voeding bij je hebt. 4 repen per rit is het minimale wat je bij je moet hebben. Neem ook voldoende isotone dorstlesser mee. Hersteldrank (niet de rode wijn) is te koop bij Kim.
- Voor onderweg natuurlijk binnenbandjes, bandenlichters en een pompje. Zorg dat je buitenbanden in orde zijn.
- Om te voorkomen dat je je zitvlak kapot rijdt, neem je zitvlakcrème mee. Denk ook aan zonnebrandcrème met factor 30. In de bergen verbrand je eerder als bij ons op zeeniveau.



Fietsen in het hooggebergte is niet te vergelijken met een rondje Bollenstreek. Het materiaal heeft meer te lijden, dus zorg ervoor dat uw fiets vooraf in orde is. Met een fiets die niet schakelt (net als vorig jaar bij de foto) is het lastig klimmen.

Voor de renners met een compact crankstel (50-34) is het advies om achter een cassette 11-28 te monteren. De renners met een triple kunnen het beste een cassette 12-28 monteren.

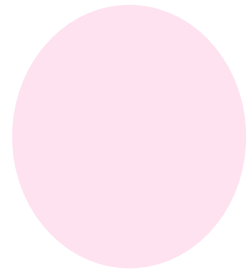
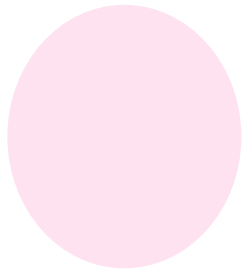
Zorg voor nieuwe remblokken en buitenbanden. (En voor sommigen onder ons een juiste afstelling van de fiets zelf) Voor raad en advies kan je natuurlijk vooraf altijd bij de wegkapitein aankloppen.

Voor het onderhoud op locatie: neem voldoende poetsdoeken, kettingolie en schoonmaakmiddelen mee. Gereedschap en onderhoudstandaard worden door de wegkapitein meegenomen.



**Dit is een uitgave van de ploegleider van RCCT Team, met dank aan onze wegkapitein Marcel voor het uitzetten van de routes.**

**@RCCT-Team**



## **Etappeverslagen 2010**