

## AtosTour Parijs-Eindhoven 2013: Ervaringen van een deelnemer.



Ik heb in 2013 voor de 8<sup>ste</sup> keer deelgenomen aan de AtosTour. Ook voor mij blijft het nog steeds een hele onderneming die een degelijke voorbereiding vraagt. Daarom is het misschien goed om voor nieuwe deelnemers een aantal zaken even op een rijtje te zetten.

### Vorbereiding:

De AtosTour Parijs-Eindhoven (dag1: 250km, dag2: 220km, dus totaal 470km in 2 dagen op een zeer heuvelend parcours) vraagt een degelijke voorbereiding. Je moet vooral het aantal kilometers en dus ook uren op de fiets van te voren opbouwen zeker gedurende de laatste 2 maanden. Een rit van 250km met een gemiddelde snelheid van 25km/h betekent dus 10 uren op de fiets. Dus trainen is de boodschap. Je moet zeker enkele trainingsritten van iets meer dan 200km in de benen hebben voor je aan de AtosTour begint. Ook het bergop fietsen is belangrijk. Het zijn geen hele lange beklimmingen, maar het is continu op en af en er zijn wel een aantal redelijk steile hellingen (1<sup>ste</sup> dag 2600 hoogtemeters, 2<sup>de</sup> dag 1900 hoogtemeters) bij, die uiteindelijk wel gaan doorwegen.

Klimmen doe je best op je eigen tempo zonder te forceren. Verder is het heel belangrijk om ook tijdens het fietsen regelmatig te eten en te drinken (ook bij regenweer). Zorg ook dat je fiets in orde is: buitenbanden in goede staat, versnellingen goed afgesteld, ketting gesmeerd, twee binnenbandjes op zak, verlichting op de fiets (voor en achter), etc.

### Vertrek vanuit Eindhoven:

Donderdag ochtend 5 september werden alle deelnemers om 06:45h verwacht bij het Evoluon in Eindhoven, waar er direkt een gezellige drukte heerste. Fietsen laden in de aanhangers, bagage in de bus, plastic zak met de fietskleding, bidons en enkele "Snelle Jelles" ophalen, tussendoor bekende gezichten uit Nederland, België, Duitsland, UK en Ierland begroeten, kopje koffie halen. De 5 motorrijders checken nog een laatste keer de communicatie apparatuur en de GPS. De chauffeurs van de tourauto, bezemwagen en vrijae auto worden nog een laatste keer gebrieft. En ondertussen worden er sterke verhalen van vorige edities opgehaald, het is tenslotte de 10<sup>de</sup> keer. En dan stipt om 08:00h vertrekken we met de bus naar Bussy-Saint-Georges, een voorstad van Parijs. Na ongeveer 300km is er een tussenstop in Asservillers. Even een meegebracht boterhammetje eten of een broodje kopen op de parkingplaats, waar je zelfs uitgebreid kunt lunchen op eigen kosten uiteraard. Maar na 40 minuten stipt vertrekken we weer richting Parijs.

### Aankomst in Bussy-Saint-Georges:

Rond 14:00h arriveren we aan het B&B Hotel in Bussy waar de franse collegas ons reeds staan op te wachten. Ook hier weer een drukte van belang. Fietsen en bagage uitladen, fietsen in de parkeergarage stallen, toewijzing van de kamers (3 personen per kamer), omkleden in Atos-fietstenuue, en om 15:00h terug de bus in op weg naar het Atos hoofdkantoor in Bezons.

### Ontvangst op Atos Hoofdkantoor in Bezons:

In het hoofdkantoor in Bezons is er eerst een foto-shoot waar onder heel wat belangstelling en gelach een aantal groepsfotos worden genomen in de hal, en op het terras van het restaurant. Vervolgens wordt de bar geopend met frisdrank, bier, wijn etc. Daarna een welkomstwoord van het management in Bezons . En dan eindelijk het uitgebreide buffet aangeboden door Atos Frankrijk. En na een voldaan gevoel de terugreis naar het B&B hotel in Bussy. Voor het slapengaan nog alles klaar leggen zodat ik de volgende ochtend op tijd aan de start kan staan. Waarschijnlijk zal het bezoek aan het hoofdkantoor in Bezons niet meer plaats vinden in 2014.

### Fietsdag 1: Parijs-Mons

’s Ochtends om 05:00h uit bed, snel even douchen en dan bij het ontbijt toch zoveel mogelijk proberen te eten, hetgeen geen sinecure is zo vroeg op de morgen. Daarna nog even snel de fiets ophalen in de garage, bidons en fietscomputer op de fiets, bandenspanning nog even controleren, 2 binnenbandjes in de achterzak stoppen, bagage in de trailer deponeren, licht op de fiets aan, opstellen voor de start en dat alles in het donker. De karavaan wordt opgesteld en stipt om 06:30h geeft Gerrit met zijn fluitje de start en gaan we op weg voor een rit van ca 250km over een heel sterk heuvelend parcours. Rijden in het donker in een groep van 65 renners is opletten geblazen. Vooral de eerste 10 kilometers verlopen in een zenuwachtige en jachtige sfeer, totdat we een beetje uit de agglomeraties zijn en de eerste beklimming erop zit, en het langzaam begint te dagen. De opkomende zon is een ware openbaring. De sfeer in het peloton is opperbest en de voorrijders ontwikkelen een gezapige snelheid van zo’n 28-29km/h. De 5 motards rouleren continu van achter naar voor en zetten bijna alle kruispunten af, zodat wij overal zonder stoppen kunnen doorrijden. De tourauto met geel zwaailicht en oranje vlaggen en met de tour director aan boord voorop, daarachter de motards, dan het peloton van 65 renners, daarachter de bezemwagen met aanhanger voor de bagage en met de mechanieker aan boord. Als laatste volgt de vrije auto met fietsaanhanger. Als je als renner het echt niet meer ziet zitten kun je altijd nog (eventueel tijdelijk) in de bezemwagen stappen, de plaatsen zijn echter beperkt. In het peloton zijn 2 vaste voorrijders met witte armband (ook wel “kopmannen” genoemd) die de hele afstand op kop rijden. Verder zijn er 5 wegkapiteins met gele armband die het peloton in het gelid houden, hun aanwijzingen dienen strikt opgevolgd te worden. Achteraan in het peloton zijn er 5 achterrijders, jonge kerels die in goede vorm verkeren en die achterblijvers terug in het peloton brengen. In geval van lekke band of ander onheil stop je, overhandig een binnenband aan de mechanieker in de bezemwagen, die het wiel eruit en een ander reservewiel erin zet, en één van de achterrijders brengt je daarna terug in het peloton. Het peloton rijdt ondertussen gewoon door tegen een iets mindere snelheid.

Elke dag zijn er 3 stops van 30 minuten voorzien. In die korte tijd moet je bidons bijvullen, toilet bezoeken, koffie en broodje nuttigen, eventueel eigen energierepen binnenspelen, je eigen gerepareerde wiel bij de mechaniker ophalen en het reservewiel terug inleveren, etc. In de bezemwagen kun je je eigen rugzakje met eigen drank en energie-voedsel deponeren. In de bezemwagen is ook een hele grote voorraad water voorzien waar je gebruik kunt van maken.

### Aankomst in Auberge de Jeunesse in Mons

Bij het binnenrijden van Mons rond 18:00h worden we opgepikt door 2 politie-motards die ons door de smalle straatjes van Mons tot aan de Jeugdherberg vlak in het centrum van Mons brengen. Dan bagage uitladen, fietsen in de ondergrondse garage stallen, kamers toewijzen, lakens en kussensloop meenemen. Per kamer met douche en toilet zijn er 4 bedden. Diner is om 20:00h. Daarna kun je nog eventueel naar de Grote Markt die vlakbij is met een aantal leuke terrasjes.

### Fietsdag 2: Mons-Eindhoven

's Ochtends om 05:30h uit bed, ontbijt om 06:00h. Vertek in het donker om 07:00h voor een rit van ca 220km met in de eerste helft ook weer een aantal pittige hellingen. Daarna wordt het geleidelijk aan vlakker. Vandaag ook weer 3 stops van 30 minuten. Bij de 2<sup>de</sup> stopplaats krijgen we in het peloton het gezelschap van wielerkampioen Jan Janssen die tot de finish meefietst. In het peloton is het heel belangrijk om een aantal regels in acht te nemen: altijd 2 aan 2 rijden, altijd achter de voorrijders blijven, op hellingen aan de rechterkant rijden als het een beetje moeilijk wordt, als een motard de wijsvinger in de lucht steekt achter elkaar op één lijn gaan rijden om achterliggend verkeer op drukkere wegen voorbij te laten, aanwijzingen van de kopmannen doorgeven naar achter (bv putten in de weg e.d.), instructies van de wegkapiteins opvolgen en altijd heel attent en oplettend rijden want een valpartij is heel gauw gebeurd.

### Finish in Eindhoven

We finishen rond 17:15h in Eindhoven bij het Evoluon, waar we feestelijk worden onthaald. Na de toespraken en de huldigingen is er drank en een buffet voorzien, waar ook familie en vrienden voor kunnen inschrijven. Elke deelnemer die winnende loten heeft verkocht dient de prijzen op de halen en er voor te zorgen dat die bij de echte winnaars worden afgeleverd. In de gezellige drukte wordt er nog lang nagekaart over de toch weer geslaagde AtosTour en vooral de franse deelnemers zitten met open mond te luisteren naar de verhalen van Jan Jansen over zijn gloriejaren met Anquetil, Poulidor en andere kampioenen van lang vervlogen tijden.

\* \* \*

10-01-2014 , Clem Van Hees