

Klim Training Baraque Michel 20 mei 2012

Al was het maar om alvast in die mooie nieuwe sponsorkleding te kunnen rijden

Traditioneel is de beklimming van de Baraque Michel inmiddels! Voor K-Fitness is het alweer de 5e maal dat deze KlimTraining wordt georganiseerd. Zeker voor de onervaren fietsers die dadelijk hun uitdaging aangaan is dit de ultieme trainingsmogelijkheid om te toetsen waar je staat. Wordt de beklimming van de Alpe D'Huez of Stelvio hemel of hel.

Maar wat is er dan zo bijzonder aan deze klimtraining? De Baraque Michel Klimtraining:

- Bevat 2 klimmen van 11 en 14 km met stukken van 12-14%
- Is Uniek. Er is nergens een andere trainingsmogelijkheid is met zo'n lange klim waarbij de druk op de benen zolang aanhoudt.
- Wordt gefietst in de nieuwe sponsorkleding
- Heeft keuze uit twee afstanden 70/135 km met 1000 of 1500 hoogtemeters
- Is een georganiseerde KlimClinic onder begeleiding van ervaren klimmers en volgauto's en/of motor
- Is gewoon supertof !: gezamenlijk en georganiseerd trainen voor je Uitdaging of gewoon voor de lol.

Hoeveel personen waren er dit maal... 50!! fietsklimliefhebbers (25p 130 km en 25p 70 km). Van enkelen weten wij dat ze hun uiterste best hebben gedaan om erbij te zijn om deze training niet te missen. Anderen zenuwachtig over wat ging komen.. Hoe dan ook niemand is teleurgesteld ..

Vertrek Camping Schoonbron

Met een heerlijk temperatuur van 15 gr en onder begeleiding van de Bezembus en de Caddyvolgwagen, beide met zwaailichten reed het peloton om 09.30 u in colonne naar Limbourg. Een prachtig gezicht over het glooiende landschap. De benen ff warmdraaien en enkelen hadden het al wat moeilijk gezien de vraag 'zijn we er al bijna?' of 'is dit de beklimming van de Baraque Michel al? Met veel leuke banden en een enkele valpartij onderweg kwamen we aan bij Limbourg voor de samensmelting met de 70 km groep. Snel een cappuccino en de sponsorkleding aandoen, een groepsfoto met de kreet 'Blote Tie...enz en dan in een groot peloton 2 aan 2 naar Eupen waar de 1e klim , tot aan de afslag Jalhay, van 11 km zou beginnen. Naar boven knallen, in rustige tred naar boven, oefenen met schakelen tijdens de klim maar vooral genietend trainen was de boodschap.

Het ging bij iedereen super! Assie nam nog gauw wat spekkoek voor de ultieme energieboost en reed samen met Loemoemba naar boven , 't Fruithapje op haar mooie snelle fiets klom samen met the Voice, Ffrappi genietend op eigen tempo, Arturo ,Toontje Hoger en The O-men min of meer gezellig gezamenlijk . Ossieboekoe riep beam me up Scott(y), Ron_Photo flitste er op los en VinnieQuiRit bleef maar lachen. De racers RedBull met Migthy en Caballo in het wiel stormden (30 km p/u) hard naar boven en namen onderweg Ed raket en Fast Fred mee. De eindsprint in volgorde van aankomst Caballo, Fast Fred, RedBull. Even daarna Ed Raket en een supermooie prestatie van Mighty May: 5e!

Bij de kruising afslag Jalhay even op iedereen wachten en aanmoedigen. De kop is eraf. Nog wat tips over de afdaling 'doe voorzichtig' en de 2e klim van 14 km kan beginnen met op tijd terugschakelen bij de bosweg rue de hestrex (14%) en blijf klimmen en doorrijden naar de Top Baraque Michel , naar bar/restaurant Baraque Michel. Afdalen ging bij allen goed maar de bosweg was naast lang en steil wel een echt Belgisch weggetje. Kinderkoppen leken hier niks bij. De fietsers die de Ronde van Vlaanderen kregen een soort van deja vu. De Stoemper ging gewoon door, was The Boss moe? Liet zijn ketting eraf lopen , Loemoemba had de 1e klim gespaard en ging goed, DanTheMan en Joop hadden niet de juiste cetabever (voortaan bisonkit?) en Ellen Loonen beet zich door de kuilen. Little Sushi kreeg weer moraal want de benen hielden zich goed, Kay-T ging lekker, De Kneed wenste grotere tandwielen achter (je kan ook gewoon harder trappen hoor), Stampertje stampte nog even, en de Belg moet nog wel ff doortrainen wil hij de tijd van Caballo kunnen evenaren ;-). Kortom iedereen ging goed en lekker en had fun bij t klimwerk. Redbull kwam als 1e Fast Fred 2e Ed raket 3, daarna Caballo en wederom een super prestatie van Mighty May (all Mighty May?) in de top 5. Bij Cafe/Restaurant Baraque Michel een verdiende heerlijk gebakken ei met champignons, Soep met brood of een lekkere vlaai met cola, Cappuccino of een Baraque Biertje , alles smaakte goed na zo'n lekkere klim. Retour Limbourg en de groep 135 km terug naar Camping Schoonbron. Als extra training kreeg deze groep de laatste 20 km bakken regenwater over zich heen. Jaja op weg naar de Top van de Alpe D'Huez en/of Stelvio zou het ook zomaar eens kunnen dat het slecht weer is...

Resume: Al met al een KlimClinic om op terug te kijken en inderdaad hoor, volgend jaar weer Klimmuhhhhhh!! Hou de website www.fitensport.nl en www.k-fitness.nl maar in de gaten! Of beter wordt ook lid van WielerTeam DynamicCycling : wtdynamiccycling@gmail.com om gewoon gezellig een rondje te fietsen.

