

Fietsreis Athene - Rome

Bauke de Boer

Als je niets hebt met oeverloze beschrijvingen van de weinig memorabele belevenissen en overpeinzingen van een stel dolende wielrenners, bespaar je de moeite om verder te lezen. Het verrijkt je niet. Het kost alleen maar tijd.



Conspireren. Dat was het woord dat Lon gaf aan onze ietwat samenzweerderige bijeenkomst op donderdag 31 januari. We hadden die dag gepland om ons fietsavontuur voor 2019 in de steigers te zetten. We? Dat zijn Lon Boonen, soms ook aangeduid als Lon Boonen (!) en ikzelf, Bauke de Boer, soms ook aangeduid als Bauke (!) de Boer. Het uitroepteken dient te worden toegepast als er heroïsche of epische hoogtenpunten werden aangetikt. Maar vooralsnog was er geen uitroepteken te bekennen. Immers er was nog helemaal niets. Nou, bijna niets. We hadden nog geen datum, geen zitvlees en zeker geen conditie. We hadden alleen een ruw idee en heel veel "goesting". Zin in een nieuw wielrenners avontuur. Het ruwe idee klonk als volgt. De route moest eindigen in Athene, of op zijn minst Griekenland. Het zou een aankomst moeten worden in de bakermat van de hedendaagse Europese beschaving. We hadden zelfs al een grof idee van de route in ons hoofd. Maar dat werd het natuurlijk niet. Voorzien van kaarten en laptops, en een lijst van webadressen streken we neer in Pont 13,

aan de Haparandadam in Amsterdam. Het etablissement was nog leeg, toen wij onze kaarten uitvouwen op de tafel. We bestelden een "voorzichtig" biertje, om zo lang mogelijk scherp te kunnen blijven. Ik had als tijdsbestek een maximum van 12 dagen voor de reis tot mijn beschikking. Dat betekende dat Amsterdam - Athene direct in de prullenbak kon. 3000 km met bergen aan hoogtemeters in 12 dagen was onbegonnen werk. We begonnen te rekenen vanaf Slovenië. Daar hadden we goede verhalen over gehoord. Dan zouden we vervolgens door Kroatie, Bosnie en Herzegovina, Montenegro en uiteindelijk via het onontgonnen Albanië in Griekenland moeten uitkomen. En dat bij voorkeur niet over de drukke kustweg. De route langs de kust hadden we gehoord, zou soort van zelfmoord betekenen, als we de tips van andere fietsers moesten geloven. Dus we moesten door de binnenlanden; de maagdelijke weggetjes.

We hadden elkaar van te voren geappt:

Lon: Jep. Ik dacht het wat rustig aan te plannen misschien. Dagafstanden van 150 km en als we dan eenmaal uit de Alpen zijn 230 km of zo ...

Ik: Ja, want Kroatië, etc is helemaal vlak ...

Lon: vlak? volgens mij is dat alleen maar bergaf daar ... en eigenlijk uitsluitend wind mee en halfnaakte jonge dames moedigen je aan bij elke bochten en rechte stuk, vooral de rechte stukken.

Ik: + honden waardoor je wel vaart blijft houden. Eitje dus.

18:14

68%



Lon Boonen



Van enkele personen al
gewaarschuwd voor loslopende
honden.
Dus hond dichtheid in kaart brengen.

11:42 ✓✓

jep. ik dacht het wat rustig aan te
plannen misschien. dagafstanden
van 150km en als we dan eenmaal uit
de Alpen zijn 230km of zo...

11:42

Ja, want Kroatië, etc is helemaal
vlak ...

11:43 ✓✓

vlak? volgens mij is dat alleen maar
bergaf daar... en eigenlijk uitsluitend
wind mee en halfnaakte jonge dames
moedigen je aan bij elke bocht en
recht stuk, vooral de rechte stukken.

11:44

+ honden waardoor je wel vaart blijft
houden.
Eitje dus.

11:45 ✓✓

honden achter je, jonge dames altijd
een paar honderd meter voor je

11:46

Voorstel. We maken er een



Typ een bericht



2 uur later werd ons duidelijk dat dit weliswaar een schitterend avontuur zou gaan opleveren, met wild kamperen, wilde honden, en misschien wel wilde vrouwen, maar die onontgonnen route fietsen in 12 dagen was onmogelijk. We zouden er tenminste een maand tegenaan moeten gooien om dat alles bij elkaar te trappen. Dus we moesten overschakelen naar plan B. Nu was er alleen nog geen plan B. Twee Belgische biertjes later werd plan B geboren. Vliegen naar Athene en een ronde van Griekenland fietsen. We zouden binnen enkele weken wel wat routes plannen met de apps die we gebruiken. RouteYou en BikeMap.

Na enkele weken stuurde Lon mij een mooi voorstel. Athene - Rome. Het probleem Adriatische zee zouden we bedwingen met een ferry. Van het Parthenon naar het Pantheon. Vervolgens werden vliegtickets ingeslagen, en voornemens gemaakt om veel zadel kilometers te maken, ter training vooraf.

Vrijdagmiddag 13 september was het dan zover. We arriveerden met onze carbon fietsen, voorzien van fietsdrager en minimale uitrusting op Schiphol. Lon had gekozen voor de zadelstang drager en een batterij aan fietstassen op het frame. Deze innovatieve aanpak had als hoofddoel om een lage luchtweerstand te bereiken. Dit zou hem zowel in de afdalingen als met tegenwind een significant voordeel moeten opleveren. De Meltemi was dus bij voorbaat kansloos verslagen door Lon Boonen (!). Ik had gekozen voor een titanium fietsdrager met 2 kleine Ortlieb fietstassen achter en een stuurtas voor snelle toegang tot calorieën, identiteitspapieren en mijn tondeuse. Alles inclusief woog ik 86,4 kg. Een diepterecord. Het oorspronkelijke plan om met tent, matje en slaapzak te gaan trekken hadden we laten varen. Om de simpele reden dat er geen campings waren. Dus 1 set burgerkleden, 2 setjes fietskleden, een tandenborstel en wat reparatiespullen zou voldoende moeten zijn. We kochten bij de afdeling bagage ieder een kartonnen fietsdoos en binnen een half uur waren we gereed om ons te melden bij de bijzondere bagage. Na afgifte van onze reisset bij deze bagage, vertrokken we zonder afgiftebewijs naar de gate. De kans dat we ooit nog iet van dat pakket gingen terugzien leek ons vrijwel nihil.



Na een 2,5 uur durende vliegreis en een tamelijk zenuwachtige landing vanwege harde wind kwamen we aan op de luchthaven van Athene. Ons vermoeden dat het pakket als opgegeven zou moeten worden verklaard, werd al snel bevestigd. We werden van het kastje naar de muur gestuurd. En geen doos met fiets te bekennen. Uiteindelijk na meer

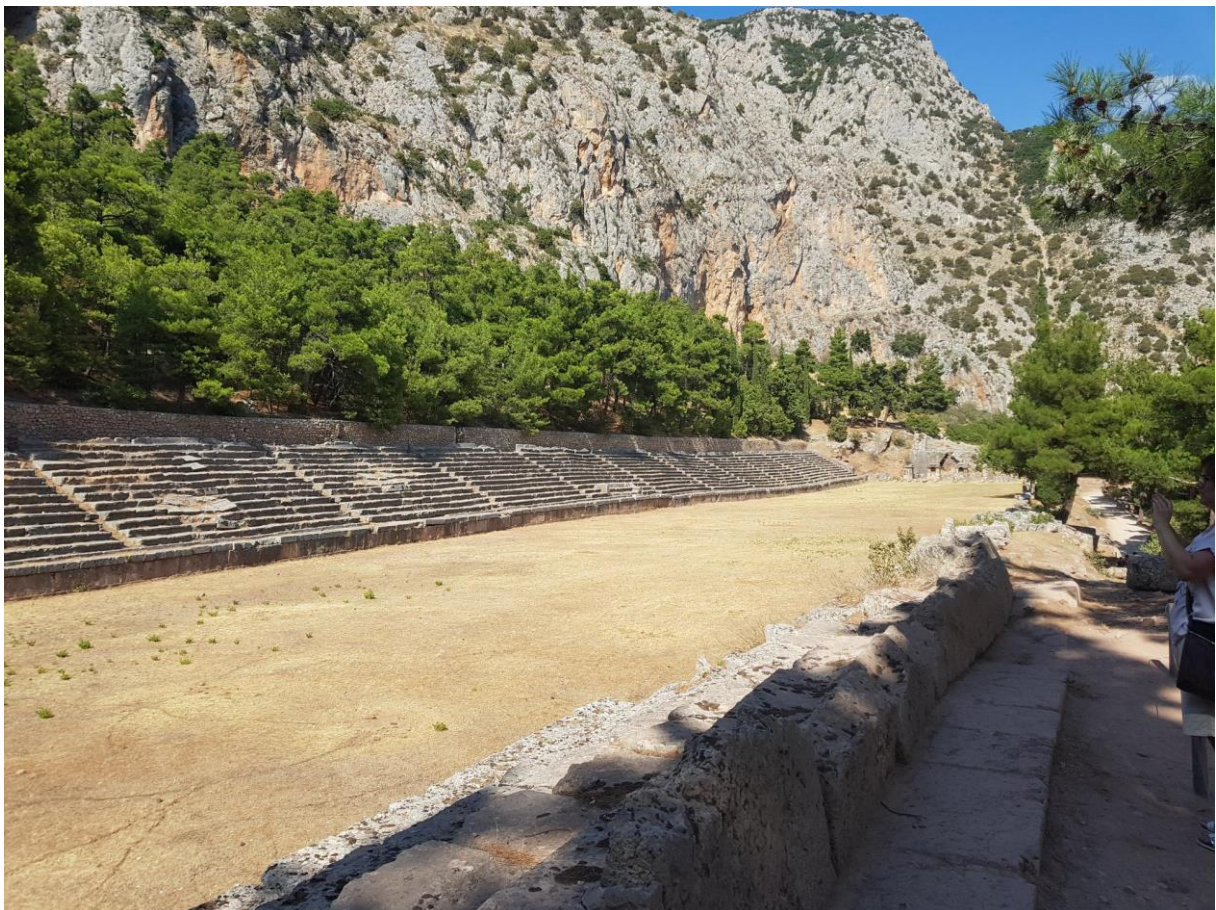
dan een uur dralen werden de fietsdozen de bagageruimte ingeschoven. Eén van de dozen was provisorisch in elkaar geflanst. Overduidelijk werd de fiets als drugsrunner beschouwd en was deze door de douane aan een inwendig onderzoek blootgesteld. Nu kwam de eerste beproeving van onze fietsreis. Gingen we fietsend naar het centrum van Athene? Het zou een ritje van 45 km zijn, in het donker en waarschijnlijk alleen overbrugbaar per snelweg. Deze optie leek ons op voorhand een soort van doodvonnis. We wisten wel dat fietsen in Griekenland sowieso een hachelijke onderneming zou gaan worden, maar de Akropolis was toch wel het minste wat we nog in levende lijve wilden aanschouwen. Dus op naar de taxistandplaats. De eerste en enige bus in de taxi rij liet op een "officieel" A4-tje zien dat dit ritje ons Euro 130,- zou gaan kosten. Een snelle berekening wees uit dat 2 taxiritjes gelijk stonden aan 1 vliegticket. Dit prijsverschil was prijzenswaardig voor de efficiëntie van de vliegindustrie, een aanklacht aan de belastingvrije kerosine of een vuile streek van de taxi maffia. Na wat onderhandeling bleek Euro 110,- de bodemprijs. Volgens de taxichauffeur was de trein geen alternatief. De laatste boemel zou immers al weg zijn. Afijn, 15 minuten later reden Lon en ik, met onze fietsen nog in de doos met de trein naar hartje Athene. Kosten Euro 10,- p/p. Onze eerste overwinning stond genoteerd. Het eerste hotelletje, Minoa, was op nog geen 200 meter van de trein/metro. We sleepten onze dozen met fietsen en bagage vanuit het station naar hotel Minoa, waar we welkom werden geheten. De fietsdozen mochten onder in de lobby overnachten. De volgende ochtend hebben we de fietsen gereed gemaakt en de dozen in een container met uitzicht op de Akropolis gedeponneerd. Na een kleine tour door Athene om enkele foto's van de Akropolis en het Parthenon te schieten gingen we op pad.



Het was mooi weer, maar het waaide erg hard en de wind was warm. Dit was de beruchte Meltemi, die het aardoppervlak geselde. Ik zag op mijn windapp Windy dat we hier voorlopig nog niet van bevrijd waren. De wind pijltjes draaiden in de voorspelling pal tegen. We wurmden ons Athene uit op zoek naar de route richting het Noorden. Nadat we eindelijk bevrijd waren van de smerige industriële zone rondom Athene, draaiden we een natuurgebied in. We waren opgelucht dat het nu eindelijk kon beginnen. Maar hoewel de route erg mooi was, maakten we na een half uur rechtsomkeert. Een racefiets wil nu eenmaal op een verharde weg. Na wat uitproberen, ontdekten we een mooi alternatief en na 150 km stoempen tegen de Meltemi vonden we het welletjes en klopten we aan bij hotel Levadia in het gelijknamige dorpje. De fietsen mochten overnachten in de wasserette. De volgende ochtend hebben we eerst nog wat kiekjes gemaakt bij een oeroud bruggetje, wat volgens de receptioniste een absolute bezienswaardigheid was. Het zou in de zomer busladingen aan toeristen trekken. Gelukkig waren wij vrijwel alleen, zodat we snel onze route konden oppikken.



In het dorp moesten we gelijk op de pedalen. Griekenland is niet bepaald vlak. Mijn Griekse buurvrouw had al bedenkelijk gekeken toen ik voor vertrek de plannen aan haar ontvouwde. "Greece is very hilly, you know?! Especially this part has lots of mountains". Ja, ja. Maar dat willen we ook. Nadat we het dorp uitdraaiden, begonnen we direct aan een 40 km lange klim. Hoewel we op een soort van N-weg zaten, was het rustig op de weg. We klommen gestaag omhoog en ontwaarden na enige tijd steeds meer reclameborden voor ski-uitrusting en konden onze ogen bijna niet geloven toen de eerste skilift in zicht kwam. Ik heb niet geïnformeerd of het iedere winter nog raak was, aangezien ook Griekenland aan opwarming onderhevig is. Althans zo dacht ik toen nog. Onze tussenstop die dag vond plaats op de archeologische opgraving van Delphi. We bonden onze fietsen met lichtgewicht kabelslotjes aan het hek en mochten onze bagage bij de ingang deponeren. Als echte MAMILs (middle aged men in lycra) bezochten we deze bijzondere plek. Het was prachtig gelegen, op de flank van een stoere berg en met uitzicht op een groene helling van de volgende bergrij. Naast de restanten van het orakel, was er een goed bewaard gebleven amfitheater, diverse pleintjes, enkele zuilenrijen en één van de oudste stadions ter wereld. Echt schitterend.

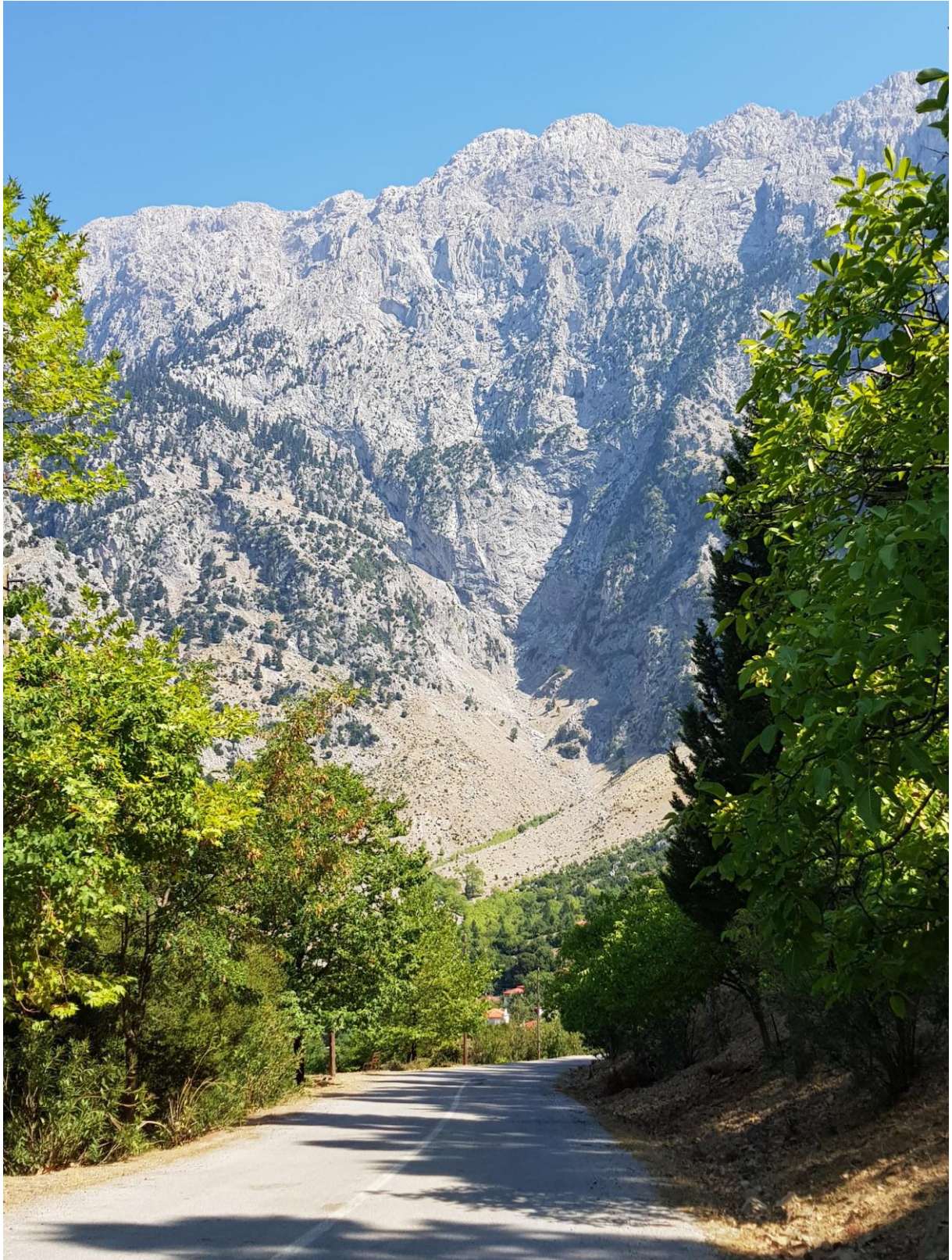


Nadat we weer op de fiets waren gestapt, konden we nu in sneltreinvaart naar beneden om een hotel in Itea gelegen aan de golf van Korinthe te betrekken. Direct voor het hotel werd nog gezwommen, wat op mij een grote aantrekkingskracht had. Dus na het

parkeren van de fietsen in de lobby heb ik nog heerlijk een half uur gezwommen en hebben we aansluitend lekker gegeten in het dorpscentrum. Bij het avondeten liet Lon me de route voor de volgende dag zien. "We gaan het zeer fotogenieke Agrafa gebergte doorkruisen. Het zal wel een heel pittige rit gaan worden. Maar als we te weinig voortgang boeken, dan kunnen we altijd voortijdig afdalen naar de vallei richting Lamia", sprak Lon bemoedigend. Het zou dus een helse onderneming worden, maar het landschap moest alles goedmaken. Met die gedachte legde ik me die avond te ruste. De volgende ochtend begonnen we met een stukje warmdraaien langs de baai, maar moesten er al na enkele kilometers aan geloven. Want het menu voor vandaag was: klimmen. Er waren 2 passen te overbruggen. Eén van 800 meter en de tweede maar liefst op een hoogte van 1200 meter. Afstand 136 km, met een totaal van maar liefst 2500 meter aan hoogtemeters.

Toen Lon en ik tot deze tocht besloten, namen we ons ook echt voor om serieus getraind aan deze onderneming te beginnen. En dan bedoel ik vooral training van het zitvlees. Teer zitvlees was wat ons het meeste zorgen baarde. Nu trainten we beiden vele uren op een bureaustoel, maar heel effectief bleek dat in het verleden niet uit te pakken. Dus was het vernieuwende idee om voldoende uren in het fietszadel door te maken. Lon nodigde mij als eerste uit om in het voorjaar mee te fietsen naar Berlijn. Dat was een rit van enkele dagen, waar het getal 200 zeker in voor zou komen. Dit klonk alsof we ons nu ook eens aan de goede voornemens gingen houden. Ik begon dus redenen te verzinnen, waarom geplande activiteiten op mijn werk wel even in de koelkast konden verdwijnen, maar concludeerde dat ik op korte termijn te veel afspraken had staan. Ik zou 1 dag mee kunnen fietsen, en Lon naar de Duitse grens escorteren. Lon accepteerde mijn tegenvoorstel en regelde een maatje voor de rest van het traject. Op een zondag in april fietste ik met de nodige proviand van Haarlem naar Amsterdam, waar we vanaf de Westergasfabriek samen verder trokken in Oostelijke richting. Het was een prachtig zonnige dag met een licht tot matige Oostenwind. Het parcours liep via de zuidelijk dijk van de Flevopolder, via Nijkerk en Voorthuizen over de Veluwe. Lon dacht dat de hoogtemeters op de Posbank nodig waren als voorbereiding op onze tocht, dus die moest er ook aan geloven. Ik deed de eerste helft van de rit veel kopwerk en wilde proberen rond de 30 km/uur te blijven rijden. Lon volgde gedwee. Bij de Posbank, op ongeveer 130 km, kreeg ik het ineens ontzettend zwaar. Zo reed ik nog met gemak een 30+ en het volgende moment was het over en af. De kracht was ineens verdwenen en te laat realiseerde ik mij dat dit mijn typische voorjaars inzinking was. Altijd bij 130 km. De koolhydraten volledig opgestookt, want te laat begonnen met eten en drinken. Nu waren de rollen omgedraaid. Lon nam mij op sleeptouw en ik greep naar snelle suikers om de motor weer aan de praat te krijgen. Ik bedelde om een terrasje om te lunchen en zo wat tijd te winnen voor mijn spieren om de calorieën op te kunnen nemen. De erop volgende route door de Achterhoek en Twente was geweldig mooi. Ik probeerde de rest van de rit vlak achter Lon te blijven hangen, maar dit lukte maar matig. Na een waanzinnig mooie, maar voor mij zware dag eindigden we op een zonovergoten terras in Hengelo. Afstand 210 km, waarvan 200 km wind tegen. Althans, zo voelde het.

We reden vandaag echt op kleine "witte" weggetjes. Af en toe kwam er een auto voorbij, maar het was vooral heel erg rustig. Het landschap en de uitzichten waren weergaloos. Een enkele keer werd me bij het uitdraaien van een bocht de adem bijna ontnomen door de plotselinge aanblik van een majestueus bergmassief. De steil oprijzende flank was ineens heel dichtbij, bijna dreigend. Het klimmen was behoorlijk zwaar en de inspanning werd die dag bovendien bemoeilijkt door de hoge temperatuur, warme wind en brandende zon.



Ik hield de versnelling van mijn tripel continue op het kleinste blad. De 34 tanden voor in combinatie met de 28 tanden van het grootste blad achter gaf me de garantie dat ik bijna altijd wel door kon draaien. Eén keer moest ik die dag afstappen. De weg door een dorpje was zodanig stijl, dat mijn voorwiel los kwam van het wegdek, ondanks dat ik mijn

gewicht zoveel mogelijk naar voren liet leunen. Maar niet alleen ik had het lastig. Lon had het echt zwaar en kon mijn tempo lang niet volgen. Zijn vermogen liet hem in de steek. En hij had ontzettende jeuk op zijn kont en flanken. Hij voelde zich slecht, waarbij het eten en drinken hem tegenstond. Bij inspectie (door hemzelf) bleek onder zijn wielrenbroek een felrode uitslag te zitten. Na een tijdje wist Lon te beredeneren dat dit vermoedelijk door de nog aanwezige haartjes van de processierups (door sommigen prosecco rups genoemd) moest zijn veroorzaakt. Immers de was gaat altijd op 30, hooguit 40 C. Maar die vermaledijde gif haartjes konden alleen met hoge temperatuur onschadelijk worden gemaakt. Na een broek wissel gingen we in het eerstvolgende dorpje op zoek naar een zogenaamde pharmakeia. Een apotheek. En dat mag in Griekenland geen probleem opleveren. We pauzeerden eerst nog even bij een levensmiddelen zaakje, waar we frisdrank en chips kochten. De hoogbejaarde winkelier vertrouwde de berekening van de rekenmachine niet en rekende alles nog eens op een papertje na. Duidelijk gerustgesteld kregen we zijn eigen berekening voorgeschoteld, die maar mooi 3 Eurocent hoger uitpakte dan het eerst berekende eindbedrag. Never trust your Japanese calculator! Eenmaal in de apotheek aanbeland kregen we de vraag voorgeschoteld of we de jeuk wilden pareren, of de rode zwelling? We liepen dus met beide middelen het pand weer uit. Lon smeerde zich in, hoopte desalniettemin op een wonder en we vervolgden onze route. We fietsen eigenlijk altijd samen, behalve bij pittige beklimmingen. Dan pakt ieder zijn eigen ritme. Klimmen is een individuele aangelegenheid. Het heeft geen zin om achter iemand aan te rijden. De snelheid is zodanig laag, dat er nauwelijks windweerstand is. Je trekt dus je eigen plan. Je gaat op zoek naar de prettigste positie van je handen op het stuur en schakelt naar een lage versnelling. Op zoek naar een cadans die lang is vol te houden. Continue druk op de pedalen. Alert op het parcours vlak voor je. Bijschakelen zodra de weg iets af vlakt, maar vooral snel terugschakelen wanneer de hellingsgraad plotseling toeneemt. Niets is zo @#&!! als plotseling geparkeerd komen te staan. De pedalen niet meer rond te krijgen. Innerlijk vloekend moet je dan terugschakelen, waarbij de ketting vervaarlijk knarsend zijn weg terug zoekt. In dat geval subiet bijsturen tot dwars op de weg om de druk op de pedalen snel weg te sluisen. Het liefste draai ik op hoog toerental. De pedalen snel afwisselend, zoals Armstrong dat de wielerwereld heeft geleerd. De voet naar voren duwend wanneer de krenk zijn hoogste positie bereikt en dan proberen zo lang mogelijk haaks op de krenkhoek druk naar voren te houden. Professionals duwen en trekken. Maar zover heb ik mijn wielertechniek nooit ontwikkeld. Alleen als ik uit het zadel kom en op de pedalen ga staan, wil ik wel eens duwen en trekken. Maar dat is een noodgreep. Een laatste reddingspoging om een loodzwaar stuk te overbruggen. Een energieverblindende actie, die de voorraad essentiële koolhydraten ras doet slinken. Ik koerste daarom gestaag naar boven en verloor Lon uit het zicht. Met snelheden van vaak nog geen 10 km/u kroop ik naar het hoogste punt van de dag. Door de hitte had ik ondanks de verversing van vloeistof in het laatst dorp alweer bijna alles opgedronken. Toen ik een stroom vers stromend bergwater zag, woog ik de kans op een buikinfectie af tegen de gevolgen van vocht tekort. Ik trakteeerde mezelf op de fles met heerlijk koel bergwater en zette aan tot het laatst stuk naar de top.



Na het hoogste punt te zijn gepasseerd, daalde ik af tot het eerste dorpje om me daar op het terras te installeren. In afwachting van mijn reisgezel. Hoewel ik overduidelijk op een terras was beland, ging het bestellen uiterst moeizaam. Google translate kwam eraan te pas om een cappuccino, cola en sandwich te krijgen. Aan de 2 sneeën brood met een

plak feta te zien, had ik kennelijk geen gangbare bestelling geplaatst. Maar de mensen waren zeer vriendelijk. En ik was de vreemde snuiter. Van Lon had ik inmiddels begrepen dat hij er finaal doorheen zat. Helemaal stuk. Hij had besloten om te gaan liften, want klimmen was gewoon niet meer te doen. Uiteindelijk, anderhalf uur later, kwam Lon op eigen kracht bij het terras. Er waren geen auto's meer voorbij gekomen. En toen er eindelijk een auto kwam, had hij net de afdaling ingezet. Ik zag aan Lon's gezicht dat het echt niet goed ging. Zelfs Lon's sterkste wapen, zijn ongebreidelde humor en zelfreflectie, kostte hem teveel energie. Het was echt overleven. We hadden vanaf dit punt de keus uit een korte variant met nog een beklimming, of een langere variant zonder noemenswaardige beklimming. Ik hoefde alleen maar naar Lon's gezicht te kijken om de keus te maken. We vervolgden dus de route van de afdaling naar Lamia. Het was al donker toen we na 136 km hotel Samaras betraden. Lon (!) was zo kapot dat hij geen woord meer kon uitbrengen. Hij is direct na installatie in de hotelkamer op bed gestort om bij te komen. Op mijn aandringen zijn we die avond naar het dichtstbijzijnde etablissement geschuifeld om iets te eten. We bespraken tijdens het eten wat de oorzaak zou kunnen zijn geweest van Lon's totale afmatting, en vooral hoe nu het beste te herstellen. Het leek ons het beste om een ORS na te bootsen, zodat Lon voldoende vocht, koolhydraten en zouten kreeg. Rome leek plotseling heel ver weg. Misschien moesten we de plannen wel omgooien. Het op een rondje Griekenland laten. De meltemi het werk laten doen. Na het eten schuifelde Lon terug naar het hotel en ging direct naar bed. Ik kocht nog enkele heilzame voedingsmiddelen en stalde die op zijn nachtkastje. De volgende ochtend voelde Lon zich ietsje beter en besloten we om een stukje trein te pakken, zodat hij nog meer kon herstellen. Eenmaal bij het station te Lamia aangekomen bleek de trein al vertrokken. We kochten een kaartje voor de volgende dag en maakten rechtsomkeert naar hotel Samaras. Dit was maar goed ook, want dit kleine uitstapje naar het treinstationnetje was duidelijk nog teveel van het goede voor Lon. Enfin, mijn fietsmaat bleef de hele dag op de kamer, alleen onderbroken door een lunch en avondeten. Ik maakte van de gelegenheid gebruik om een kleine verkenning door het stadje te doen. Ik bezocht een uitkijkpunt en maakte het mij comfortabel op de talrijke terrassen van dit aangename stadje.



Deze terrassen werden overwegend bevolkt door pensionados. Ik heb heel veel rimpels gezien, maar volgens mij was geen van deze rimpels door stress veroorzaakt. Welkom in het echte Griekenland!

De volgende ochtend voelde Lon zich stukken beter. We namen daarom voor de 2e keer afscheid van de receptie te Samaras en vertrokken met als treinbestemming Kalambaka. Kalambaka was beter bekend om de Meteora, de kloosters die bovenop de gigantische rotsen zijn gebouwd. Na weer een eenvoudig pension te hebben gevonden, nestelden wij ons op het naburige terras voor een heerlijke avondmaaltijd. Lon gooide uit voorzorg overal nog een extra snuf zout op. Morgen gingen we de Meteora route fietsen.



De dag in Kalambaka werd dus besteed aan een rondrit langs de kloosters. Het vergde nog enkele venijnige beklimmingen, maar de route was het meer dan waard. We maakten nog enkele bedenkelijke poses met onze fietsen op een rotspunt met een Meteora in de achtergrond. Alles voor de prijswinnende foto. De dag eindigde traditiegetrouw op een terras, waar ik een moussaka kon bestellen. Dit was de enige keer dat het eten mij teleur stelde. Kennelijk is moussaka geen gerecht uit deze streek. Of wellicht had ik argwaan moeten hebben, omdat het een Italiaanse uitbater was.

De volgende ochtend probeerde we in Kalambaka eerst nog een straat te fotograferen met minder dan 3 pharmakeias (apotheken). Niet gelukt.



Op reisdag 6 stond als reisdoel het meer van Ioannina op het programma. Het zou een tocht van 126 km worden, maar weer met ongeveer 2500 hoogtemeters. We klonnen snel naar de flanken van een bergketen en reden halverwege de helling richting een groot viaduct dat twee bergketens met elkaar verbond. De uitzichten waren weer van uitzonderlijke schoonheid. Het dal was niet ontgonnen voor de landbouw, maar nog helemaal ruig. Alleen direct rond de spaarzame dorpjes was wat landbouwgrond aanwezig. Ons pad kwam dus uit op het viaduct, wat daar was gemaakt voor een snelweg. We maakten gretig gebruik van deze noviteit, maar kwamen daardoor in een soort val terecht. Eenmaal op de snelweg was er geen ontsnappen meer aan. Er was namelijk geen afslag of mogelijkheid om de snelweg te verlaten. We werden gedwongen om door te fietsen. Zelfs omdraaien was niet mogelijk vanwege de hoge scheiding tussen de beide weghelften. Gelukkig was de strook asfalt naast de weg breed genoeg om veilig over te fietsen. Na enkele kilometers ontwaarden we een barricade van tolpoortjes. We stonden op het punt om gewoon door te fietsen, alsof dat de normaalste zaak van de wereld was. Een kaartje trekken zou niet nodig zijn, want fietsen stonden niet op de lijst. Dus in principe konden we gratis door. Enige probleem was dat er wel een bord stond wat geïnterpreteerd zou kunnen worden als verboden voor tractoren, fietsers en voetgangers. Op dat moment ontdekten we ter hoogte van de tolpoortjes een bospad. Na inspectie van Google Maps kwamen we tot de conclusie dat dit pad ons naar een parallelle weg zou moeten leiden. Opgelucht verlieten we de snelweg en schakelden de versnelling terug om voorzichtig over het bospad te gaan fietsen. Aanvankelijk was op de

ondergrond nog wel te fietsen, maar gaandeweg werd dit schier onmogelijk. Het pad bestond uit forse stenen met scherpe kanten en een leek kon bedenken dat onze banden in hoog tempo zouden afraspen. En de voorraad reserve buitenbanden bestond uit slechts 1 exemplaar. We besloten dat wandelen ook prima was, zodat we een uur nodig hadden om op de oude weg naar Ioannina te komen. Halverwege werden we begroet door een hond. Dat wil zeggen dat de hond ons zo'n 100 meter vergezelde. Er was verder geen mens te bekennen. Ik denk dat de hond ons van grote afstand heeft horen aankomen en vervolgens vanuit het huis van zijn baasje naar het pad is gerend om een signaal af te geven. Zo lang we het pad volgden zou er niets aan de hand zijn, maar 1 stap erbuiten? We hebben het er niet op aan laten komen.



We kwamen aan op de E06, een totaal verlaten stuk asfalt, wat vroeger de verbindingsweg naar Ioannina was geweest. De weg lag schitterend gedrapeerd in het bosrijke landschap en bood een fantastisch uitzicht op het aangrenzende dal. We genoten met volle teugen, hoewel we nog steeds aan het stijgen waren met een gemiddeld 5% helling. Af en toe was de weg door erosie of andere natuurfenomenen licht gescheurd, wat ook de reden was dat er geen auto te bekennen was. Na aanleg van de eerder genoemde snelweg, wat overigens door de EU was gefinancierd, is het onderhoud aan de oude weg van de één op de andere dag gestaakt. EU financiering wordt standaard op reusachtig grote borden langs de weg geplaatst. Op zich geen groot probleem, maar in Griekenland staan talloze borden met vermelding van

duizelingwekkende bedragen van Europese hulp. En die weldaad doet bij sommige Grieken het bloed koken. En dan kan het zijn dat er een paar Griekse stoppen doorslaan en het bord ofwel met kogels doorzeefd wordt of op zijn minst wordt bekalkt met anti-EU leuzen. Althans dat was my best guess van de Griekse teksten die erop waren geschreven. Hoewel misschien een bedankje best op zijn plaats was. Hoe dan ook, wij bedankten deze idyllische en verlaten weg. De route voerde ons nu langs aan de weg gelegen panden, welke ooit magazijnen of wegrestaurants waren, maar nu totaal vervallen en verworden tot spookgebouwen. Na 60 km kwamen we op het hoogste punt van de dag aan, ruim 1600 meter boven zeeniveau. Het werd hoog tijd voor een ludieke foto met onze fietsen in de hoofdrol. Dit soort fietsfotos is een kleine traditie van onze fietsreizen geworden.



Ik hing mijn fiets aan een hoog verkeersbord en Lon hing zijn stuk carbon weer aan mijn fiets, zodat de tweewielers bungelden alsof ze aan de wilgen waren gehangen. Op het bord erboven stond: Ioannina 70 km. Maar het was geen Schluss, integendeel. We mochten dit laatste stuk zelfs overwegend afdalen. Kortom een prima beloning na 60 km

ploeteren.

Ik had in de afdaling mijn eerste lekke band van deze reis. Ik was te hard op een scheur dwars over de weg gestoten en had een zogenaamde "snake bite". Door de klap van de velg op het wegdek sneed de band op beide velgranden open. Ik nam mijn reserveband, maar deze bleek lek. Tot mijn stomme verbazing gold dit ook voor reserveband nummer 2. Dit rook naar sabotage en ik keek Lon priemend aan. Gelukkig wist Lon een intacte reserveband tevoorschijn te halen, zodat we alsnog onze rit konden hervatten.



Ik nam me voor om mijn reservebanden zo spoedig mogelijk te repareren, of een nieuw setje te kopen. We katapulteerden ons vervolgens naar beneden en tikten af en toe de 60 km/uur aan. Helaas duurde de pret niet heel lang, want tijdens dit laatste deel van de dagetappe begon de lucht lelijk te betrekken. De temperatuur begon te kelderen en de eerste wolken begonnen te lekken. Ik overwoog nog even om een hokje links naast de weg in te duiken om te schuilen, omdat het inmiddels flink ging regenen. Maar omdat Ioannina nog hooguit 10 km verwijderd kon zijn besloot ik zo hard als mogelijk door te fietsen. Lon zat een paar honderd meter achter me en ik gokte dat hij hetzelfde plan zou vatten. Het lumineuze idee hield alleen nog geen kilometer stand, want inmiddels kwamen er serieuze hagelstenen naar beneden. Ik besloot onder een overhangende rots te schuilen, want het was nu echt beestenweer. De wind gierde naar beneden en de hagelstenen ratelden als uit een machinegeweer op de schaars geklede Nederlandse wielervluchtelingen. De behaaglijke temperatuur van een kwartier geleden was

ondertussen naar beneden geschoten. Hevig rillend wachtte ik de salvo's aan hagelstenen af, hopen op een klein wonder. Met mijn ogen tot spleetjes geknepen zag ik tot mijn verbazing ineens Lon (!) met een verbeterde kop voorbij komen fietsen. Ik riep naar hem, maar Lon had maar één doel voor ogen: zo snel mogelijk aankomen onder de warme vleugels van Ioannina. Ik raapte moed en spullen bij elkaar en zette de achtervolging in. Maar die vlucht naar beneden moest uiterst behoedzaam worden uitgevoerd, want de weg lag inmiddels bezaaid met bergen sneeuw en plakken ijs.



Tussen de ijskoude barrikades door manoeuvrerend, verliet ik tenslotte de geteisterde weg en kwam ik na enkele kilometers Lon tegen die mij bij de eerste rotonde opwachttte. Grijnzend en verkleumd tegelijkertijd arriveerden we in Ioannina en doken het eerste hotel in het centrum in om snel onder een warme douche te kunnen staan. We vertrokken

die dag met 30 C en arriveerden rond het vriespunt.

Die avond genoten we weer van de gastvrijheid van het Griekse binnenland. Op een terras werden we echt vertroeteld met lekkere hapjes bij het door ons bestelde biertje. Was dit standaard service of zagen we er wellicht zo afgetraind uit? De serveerster kwam af en toe een praatje met ons maken, zodat we uiteindelijk allebei flink vermoeid en een beetje verliefd het bed in kropen.

De volgende ochtend sterkten we onszelf eerst maar weer eens met het ontbijt voorzien van soepschalen vol met honing. Dat de honing in soepschalen "zur Verfügung" werd gesteld dat verbaasde ons niet meer. Langs de route zagen we oneindige rijen met bijenkasten. Vaak 20-50 bij elkaar, en dat om de paar kilometer.

Een andere bezienswaardigheid langs de weg waren (maar vrees van zijn) de drinkflesjes en bierblikjes. De hele berm lag vaak bezaaid met waterflesjes of frisdrankflesjes. Vaak met nog een behoorlijke hoeveelheid drinken er in. Waarom de bevolking halfvolle flesjes weggooit, is ons volstrekt onduidelijk. Of zagen we alleen halfvolle flesjes omdat de lege flesjes waren weggewaaid?

De achteloosheid waarmee afval wordt weggegooid heeft ons verbijsterd. Eerder deze fietsreis stonden Lon en ik tegen het hotel geleund te kijken naar een taxichauffeur aan de overkant van de weg. Hij parkeerde zijn auto achteraan de rij taxi's en stapte uit om een pakje sigaretten te kopen. De nietsvermoedende chauffeur nam vervolgens weer plaats achter het stuur en haalde de wikkel van het pakje af. Hij liet het portierraam zakken en liet de plastic wikkel achteloos uit zijn handen vallen. Hij stak een sigaret op en keek verveeld naar buiten. Op dat moment stapten wij resoluut op de verloren wikkel af en brachten het verloren gewaande stukje plastic terug bij de wanhopige eigenaar. Althans zo bespraken we het voorval, maar slappelingen die we waren, voorzagen we het alleen van commentaar.

En er werd ook veel bier genuttigd onderweg. Soms werden die flesjes of blikjes in een miniatuur kerkje of stallinkje langs de weg geplaatst. Deze relikwieën hadden vroeger een spirituele functie. Vandaag de dag zijn het roestige vuilnisbakjes geworden.



Ook opmerkelijk was de hoeveelheid kogelgaten in de verkeersborden. Zelfs op de meest afgelegen landweggetjes zijn de schutters actief geweest. Ik vermoed dat er meestal vanuit een rijdende auto wordt geschoten. Dus slechte schutters zijn het niet. Hoewel je de kogels die geen doel hebben getroffen niet zal zien. Ergo deze redenering gaat niet op.

Op deze 7e dag van onze reis stond de fietstocht naar Igoumenitsa op het programma. Igoumenitsa is een havenstad aan het Griekse vasteland van waaruit de veerboten naar Corfu gaan en ook veerboten naar Italië afvaren. Aangezien een havenstad zeeniveau betekent zou de route een netto afdaling moeten opleveren. En afdalingen zijn per definitie leuk om te doen. Netto afdalingen zijn dus goed voor de moraal. Helaas was het niet zo eenvoudig. In het 97 km lange parcours zat nog een puist van net geen 700 meter verwerkt. We verlieten Ioannina en begonnen na 15 km aan de eerste afdeling van de dag. Het was een lange afdaling met af en toe een kleine oprisping omhoog. We zwierden naar beneden en omdat we met gematigde snelheid omlaag gingen, leek er geen einde aan de afdaling te komen. In mijn blog op Polarsteps noteerde ik: "Het ging zo lang door dat we dachten in een soort zwart gat terecht te komen". Maar uiteindelijk moesten we aan de bak om de 700 meter hoge versperring te overbruggen. Ook vandaag was de route weer van een uitzonderlijke schoonheid aan natuur. De heuvelachtige en beboste landschappen in combinatie met het aangename weer gaf een bijzonder onbedorven en vreedzame impressie.



In mijn blog schreef ik ook nog: "Er gebeurden vandaag geen gekke dingen en de honden die we af en toe tegenkwamen bleven op afstand. Hierbij soms geholpen door een stevig ketting". We hebben regelmatig met honden te maken gehad. Vaak waren het herdershonden, die hun taak nogal serieus nemen. Wanneer een kudde de weg oversteekt is geduldig wachten de beste optie. Maar als de kudde langs de weg loopt is geduldig wachten geen optie. Mijn standaard aanpak is stoïcijns langs de trekkende dieren te fietsen, waarbij verstoep achter mijn zonnebril mijn ogen de herdershonden geen moment uit het oog verliezen. Lon's favoriete aanpak is om mij langs de kudde te laten fietsen en te observeren hoe dat uitpakt. Soms stuift onverwachts een hond op je af, luid blaffend, zodat er geen twijfel mogelijk is wie hier de baas is. Maar meestal laten de honden je met rust, omdat ze geen energie willen verspillen aan malloten op een fiets met bandjes van 25 mm. We hebben zelfs meegemaakt dat er een hond midden op het wegdek lag. Gezien de positie op het wegdek was de meest waarschijnlijke diagnose "dood". Net als heel veel andere dieren die we op het wegdek aantroffen. Pas toen we langsreden, zagen we dat de hond één ooglid optrok. Dus niet alles wat midden op het wegdek ligt is dood. Nog niet tenminste.

Vanaf 20 km voor Igoumenitsa begon het drukker te worden op de weg. En de landelijke schoonheid was verruild voor een rommelige bebouwing. Tegen 17 uur rolden we het haventerrein van Igoumenitsa op en haalden onze tickets af bij de ferry maatschappij.



Na wat opfrissen en omkleden in burger outfit in het havengebouw, genoten we van de laatste Griekse maaltijd en meldden ons rond 21.00 bij de haven. Lon werd eerst nog teruggestuurd, omdat zijn voornaam niet overeenkwam met die in zijn paspoort (Leon). Maar gelukkig hoefde hij niet een nieuw ticket te kopen, wat op de luchthaven de enige

optie zou zijn geweest. Het inschepen verliep tamelijk chaotisch. Aan boord kregen we een metalen bak toegewezen om de fietsen aan vast te sjoeren. Naast enkele campers, de laatste toeristen en een groep scholieren bestond de lading voornamelijk uit vrachtwagens. Grote trailers met vaak gekoelde waar in de aanhanger. Wij overnachtten in een soort van business class vliegtuigstoelen. Echter de leuning kon net niet ver genoeg naar achteren om het hoofd vrij te waren van het irritante weggrollen en de voetsteun zakte bij de minste en geringste beweging weer naar beneden. Volgens Lon is die beperking er opzettelijk ingebouwd. Anders boeken de mensen te weinig hutten. Gelukkig was het heel rustig in de ruimte, zodat ik toch nog redelijk heb kunnen uitrusten. De tocht verliep verder zonder noemenswaardige gebeurtenissen. De zee lag er rustig bij en er was nauwelijks scheepvaart te bekennen. Lon had in de ochtend nog een soort van opwindend moment toen hij ineens een SMS ontving. Helaas was het geen digitale lokroep van een sirene, maar een melding van een rotsblok in de Adriatische zee dat Kroatie toebehoort. Ik wuifde het weg als onbeduidend nieuws, maar Lon was zichtbaar opgetogen. Hij concludeerde dat hij dus ook Kroatië had aangedaan op ons fietsavontuur. En vond het een gemiste kans dat ik die mogelijkheid heb laten liggen. Met een vertraging van ruim 2 uur, gingen we rond 16 uur van boord in Ancona. Lon kreeg op het haventerrein nog een kaart van een jonge vrouw in handen gedrukt met de vraag of hij die op de post wilde doen.

De kaart deed mij denken aan onze tweede fietstocht ter stimulatie van meer zitvlees. Het was een donderdag in juni en ik had met Lon afgesproken een tweewielers ritje vanuit Amsterdam te doen. Doel van die dag was Volendam. Kortom het zou paling happen en bijbehorende Volendamse lucht opsnuiven worden. Zo dacht ik. We fietsten Amsterdam-Noord uit en kwamen snel in het karakteristieke en mooie Noord-Hollandse polderlandschap. We hadden uiteraard tegenwind en worstelden langs de dijk in de richting van de ons tegemoet komende frituurlucht. Eenmaal in Volendam wilde Lon per sé een hotel bezoeken, vanwege een merkwaardige traditie. Dit hotel kreeg al talloze jaren, enkele keren per week, een brief van een Japanner. Dhr. Kaor Yamamoto. En iedere keer schrijft hij dezelfde tekst op de brief. Iets in de trant van: "How is the wheather" en "Thank you for sending me some information". Op het terras raakten we aan de praat met een oude Volendammer die zich nog wel kon herinneren dat het allemaal was begonnen. Hij vond die Japanner maar een mafkees en in de begintijd werden alle brieven dan ook weggegooid. Maar toen na verloop van tijd een nieuwe manager geïnteresseerd raakte in deze traditie, werd het hotel trots op de brieven. Enkele mensen zijn zelfs naar Japan afgereisd om deze "mafkees" te ontmoeten. Lon vroeg of hij een brief mocht meenemen, maar meer dan een foto zat er niet in. Eenmaal thuis had ik 108 km aan zitvlees opgedaan. En een mooi verhaal erbij.

Na wat heen en weer gedraai door de stad, ontsnapten we aan de straten van Ancona en zetten koers naar het Zuiden. Aangezien we voor de kustweg hadden gekozen, verwachtten we een vlakke route, maar direct uit Ancona startte een beklimming. Volgens de legenda bij Strava een categorie 4 beklimming. Gelukkig was de helling snel bedwongen en konden we eindelijk koersen. En koersen deden we! De verplichte rust aan

boord van de ferry had ons kennelijk goed gedaan, want we stoven met snelheden van ruim 30 km/u tot soms boven de 40 km/u richting Pescara. We wisselden regelmatig van kop en hadden zin om ondanks de late start nog zoveel mogelijk kilometers mee te pakken. We bleven daarom ook bij het inzetten van de schemering druk houden op de pedalen en gedisciplineerd ons kopwerk verrichten. Na 40 km deden we nog een halfslachtige poging om het binnenland in te gaan trekken, maar kregen direct hellingpercentages van ruim boven de 10% voor onze kiezen.



We besloten dat we beter zo lang mogelijk langs de kust konden blijven fietsen, totdat we loodrecht op ons hoger gelegen doel kwamen te liggen. We vervolgden dus onze route richting Pescara en stopten uiteindelijk rond 20 uur en na 83 km in het dorpje Cupra Maritima, waar we onze intrek namen in hotel Europa. Niet te verwarren met Grand hotel Europa, van Ilja Leonard Pfeijffer. Onze routine na aankomst in een hotel of B&B bestond uit veilige plek voor de fietsen regelen, fietskleding wassen, douchen en dezelfde set burgerkleding als iedere andere dag aantrekken. Eerst viste Lon de totaal doorweekte en vergeten ansichtkaart uit de achterzak van zijn fietsshirt. Die werd te drogen gehangen, waarna we nog wel wat tekst aan het kaartje zouden gaan toevoegen.

Het wassen van de fietskleding was volgens mij van cruciaal belang voor het vermijden van hinderlijke, pijnlijke en op termijn wellicht dodelijke plekken op het zitvlees. Je kan nog zo'n goede fietsconditie in de benen hebben, maar als het zitvlees wordt aangetast door opportunisten uit de diepere lagen van de wielerkleding dan zit je met een probleem. We

hebben tijdens onze vorige meerdaagse fietsreis (van Haarlem naar Santiago de Compostella in 11 dagen) knap veel last van pijnlijk zitvlees gehad. Toen waren de dagetappes wellicht ook beduidend langer, maar ik vrees dat de hygiëne van de fietsbroeken er door de lange dagen er ook een beetje bij ingeschoten was. En daar kregen we na een dag of 6 behoorlijk veel spijt van. De schade aan de huid was tegen die tijd ook al zo groot, dat we daar de hele fietsreis mee te kampen gingen hebben. Ik denk dat ik toen met gemak tientallen kilometers staand heb overbrugd om het tere vlees maar niet verder te pijnigen. Maar uiteindelijk werd de landing in het zadel onvermijdelijk. We hadden hier ieder zo ons ritueel voor deze uiterst precare operatie ontwikkeld. Het leek nog het meest op hoe een vogel behoedzaam op haar eieren gaat zitten. Het achterwerk gaat langzaam naar beneden totdat het vlak boven de eieren komt te hangen. En dan, vlak voor de landing, schud het achterwerk even kort heen en weer en zakt het op het gebroed. En eenmaal terug in het zadel, verstijfde het onderlijf volledig om maar zo weinig mogelijk frictie te veroorzaken. Maar deze editie ging het wonderwel goed met mijn kont. Ik dacht dat dit onderwerp bij de lezer wellicht toch wat vragen zou oproepen. Welnu bij deze is de lucht hierover geklaard.

Na het wasritueel was het tijd om te eten. Op aanwijzen van de bediening in het hotel zochten we een strandtent uit en lieten ons daar verwennen met een pikzwarte risotto nero. Dat zou ook nog wel eens voor verrassingen kunnen zorgen!

De volgende ochtend kregen we ons eerste Italiaanse ontbijt. Ik weet niet meer wat dit voor Lon betekende, maar ik kreeg een overheerlijke cappuccino voorgeschoteld. Dat was dan ook meteen het hoogtepunt van de dag. Het beste had ik om 8 uur weggespoeld. Voor de rest zou het alleen maar bergaf gaan. Figuurlijk gezien dan. Maar in werkelijkheid zouden we flink bergop moeten gaan. Van zeeniveau, via een pas op ruim 1600 meter naar Aguila. Althans, zo ontvouwde Lon mij die ochtend het fietsplan voor deze dag.



Buiten was het guur. Het was zwaar bewolkt en we hadden lichte wind tegen met regelmatig een regenbui. Desalniettemin zetten we druk op de pedalen en fietsten met een snelheid van rond de 30 km/uur richting Pescara. Ondanks de vroege zondagochtend waren er al veel mensen onderweg. Vermoedelijk eiste de pastoor presentie, want in de kustdorpen trokken de lokale bewoners richting de kerk. Ook zagen we al snel de eerste Italiaanse wielrenners in tegenovergestelde richting fietsen. De meeste onberispelijk gekleed en voorzien van mooie fietsen. Wij trokken goedkeurende blikken van de lokale fietsers en werden veel begroet. Af en toe kregen we een lokale wielrenner in het vizier. Er werd niet snel gekoerst op de zondagochtend, want binnen luttele ogenblikken passeerden Lon en ik de nietsvermoedende cyclisten. Na 65 km kustweg zat het vlakke deel van de etappe er op. We draaiden de sturen pal west en trokken haaks op de kust het binnenland in. Omdat we snel aan de voet van de beklimming zouden aan belanden, eiste ik nog een ravitaillering moment. Voor Lon hoeft dit meestal niet zo nodig, maar hij weet dat hij mij daar een groot plezier mee doet. Dus we namen plaats in een cafeetje wat een soort fusie tussen een bar en een bakkerij was. We kozen ieder iets lekkers uit de vitrine en bestelden een "hot chocolate". Met groot genoeg constateerden we dat er een soort gesmolten chocolade werd geserveerd. Dit was dus een soort naschok op het ontbijt. De viscositeit van deze chocolade benaderde die van de "chocolate caliente" die we in Noord-Spanje, tijdens onze Santiago de Compostela reis hebben genoten. Daar bleven de lepels fier overeind staan, en was de substantie soms zo dik dat een klein beetje slagzij van de lepel ook geen probleem was.

Hier koste het iets meer moeite om de lepel staand te houden, maar uiteindelijk wisten we een foto van een rechtopstaande lepel in Lon's chocolademelk te schieten.



Enigszins opgevoelrikt na de wat mistroostige start van de etappe begonnen we aan het

tweede deel. Aangezien we 1600 hoogtemeters moesten overbruggen hoopten we dat de klim dan maar snel ging beginnen. Dan kon de stijging verdeeld worden over een groter horizontaal wegdek. Ergo minder hoge stijgingspercentages. Maar de klim begon maar niet. Dit betekende dat het stijgingspercentage dat ons nog te wachten stond met ieder vlak gefietste meter zou gaan toenemen. Angstaanjagend ging stijgen. We keken elkaar ontsteld aan. Als het nu nog steeds niet klimmen was, wat zouden we dan uiteindelijk voorgeschoteld krijgen? Een steile wand? Uiteindelijk na bijna 90 km fietsen ging de weg dan eindelijk omhoog. Lon gebaarde direct van "ga maar". "See you upstairs". Na enkele kilometers klimmen, kwam ik door een gehucht, met enkele wegsplitsingen. Ik besloot even op Lon te wachten om zeker te zijn van de juiste route. Maar na een kwartier had zich nog niemand gemeld en belde ik om te informeren of er wellicht lek was gereden. Lon vertelde dat hij bij een splitsing een verkeerde afslag had genomen en daarmee op een alternatieve route was beland. Na enig overleg besloten we ieder verder te fietsen op de eigen route, aangezien de ellenlange klim toch een individuele strijd van man tegen hellingspercentage zou gaan worden. De route die ik vervolgens kreeg voorgeschoteld was adembenemend mooi. De bergweg slingerde langs de helling omhoog, waarbij ik wisselend door dorpjes, stukken bos en landerijen fietste. Het uitzicht richting de kust en de Adriatische zee was geweldig. Na ruim 100 km begon ik weer een afdaling in te zetten. Dit verbaasde mij, want ik zou toch echt omhoog moeten gaan. Maar na controle van de route bleek dit inderdaad onderdeel van mijn traject te zijn. Ik kwam langs het eeuwenoude stadje Farindola, waar alle gebouwen op een of andere manier aan elkaar vast zijn gebouwd. Een kluwen van middeleeuwse bouwwerken met de kerk trots in het midden. Vanaf dat moment ging het serieus omhoog. Het stijgingspercentage kwam bijna niet meer onder de 5% en ook het weer werd er niet beter op. De lucht ging steeds verder betrekken en bij tijd en wijle kwam er een koude miezerregen naar beneden. De wijlde omgeving onttrok zich ook langzaam uit mijn zicht en ik koerste enkel nog maar door dicht beboste berghellingen. Hoewel ik rustig doortapte en opschakelde zodra de helling mij dit toestond, kwam de snelheid nauwelijks nog boven de 10 km per uur uit. Kortom dit schoot behoorlijk niet op. En Aquila was nog zeker 65 km verder. Lon en ik appten naar elkaar dat de route moest worden ingekort en Lon stelde voor dat we het eerste en beste stadje op de Campo Imperatore gingen betrekken: Castel del Monte. Op het moment dat we dit besloten was het voor ieder van ons nog ongeveer 30 km. Dit klonk al een stuk beter, maar nadat ik mijn dagtocht had hervat, besepte ik dat met de huidige snelheid dit nog steeds 3 uur ging duren. En het was inmiddels al 16 uur. Ik trapte gestaag verder. De wind was inmiddels behoorlijk guur geworden en de miezerregen sloeg me na het uitdraaien van de haarspeldbochten linksom recht in het gezicht. Ik concentreerde me op het wegdek. Geen domme fouten maken en zeker niet onnodig lekrijden was het devies. Ik maakte plannen voor als ik wel een leuke band zou krijgen. Omdat ik het behoorlijk koud had, zou ik eerst wat kleren aantrekken. Een lange broek en een trui. Een voorband zou eenvoudig zijn. Alleen niet vergeten de buitenband goed na te lopen op een vast stekend scherp voorwerp. De achterband zou meer tijd gaan vergen. Eerst zou ik de bagagedrager moeten demonteren en dan de band vervangen. En dan niets kwijtraken. Of afbreken.

Een afbrekend boutje op de achteras van Lon's fiets had ons goed in de problemen kunnen brengen. Dit gebeurde tijdens onze Santiago de Compostela fietstocht. We waren inmiddels onderweg in Noord-Spanje, Baskenland, toen Lon een lekke band kreeg. Het gebeurde op een verlaten weg. We hadden die dag nog maar weinig andere mensen gezien. Lon had de bagagedrager gedemonteerd en de band vervangen. Maar bij het weer monteren van de drager brak de kop van het boutje aan de linkerzijde af. De bout zelf stak nog in de as en stak enkele millimeters naar buiten. Maar we konden dit boutje met geen mogelijkheid loskrijgen. De drager had geen steun meer en het plaatsen van de bagage zou tot instabiliteit leiden en vermoedelijk ook afbreken van de bout op rechts uitlopen. Kortom een klein probleempje met flinke gevolgen. We waren net bezig om onze voorraad tie rips en ductape tevoorschijn te halen voor een noodverbinding, toen onze aandacht werd getrokken door een gestalte die tegen de richting in op ons af kwam lopen. Lon berichtte hierover in zijn verslag ongeveer de volgende tekst: "En uit het Westen doemde een gestalte uit de nevelen op. Er scheen een lichte halo om zijn hoofd en zij dikke bos haren kronkelden als slangen om zijn schouders. Zijn schreden hielden bij ons halt, en nadat hij ons probleem had aangehoord, vroeg hij: "Do you need a leatherman"? Lon keek mij vragend aan, maar ik antwoordde: "Yes, we do!". En we repareerden de fiets. Na afscheid van de mysterieuze onbekende, trok deze verder naar een naburig strandje om iets met brood en vissen te doen".

Maar vooralsnog had ik geen lekke band, en ook de andere draaiende onderdelen voerden trouw hun taak uit. Ik was zelf de zwakke schakel. Koude, nattigheid en inspanning is bij mijn geen goede combinatie. De kou verzwakt de spieren. Het noodzakelijke vermogen zakt als een plumpudding in elkaar. Een enkele keer schoot het wegdek omhoog en piekten de stijgingspercentages tot boven de 10%. Ik kroop over het asfalt. Ik dacht na of omkeren nog een optie was. Misschien was het morgen beter weer. Warmer, zodat de beklimming me gemakkelijker af zou gaan. Een overnachtingsplek in Farindola zoeken. Of misschien een lift vragen voor het resterende stuk naar boven. Lon had dit immers ook in Griekenland serieus geprobeerd, dus ik had ook recht op een poging. Maar de enige spaarzame autos die af en toe voorbij kwamen gingen allemaal in tegenovergestelde richting. Ik moest verder. Lon niet in de steek laten. Ik at nog wat van een half door vocht uit elkaar gevallen koekje en probeerde te regenereren bij de gedachte aan de Polarsteps volgelingen. De pas kon toch niet ver meer zijn? Maar ik zag vooralsnog niets dan bomen en grijze lucht. Na iedere bocht nieuwe boshelling. Maar na 129 km begon de lucht iets te klaren. Ik kreeg ook weer wat meer zicht naar links, waar het aangrenzende dal was. En plotseling, zonder enige aankondiging lag de Campo Imperatore, de keizerlijke hoogvlakte, aan mijn voeten.



Ik hoefde alleen nog maar een klein stukje te dalen om de gigantische vlakte op de hoogte van 1450 meter te betreden. Rillend van de kou schakelde ik naar een groter verzet om met hoge snelheid naar beneden te rijden. Ik moest vervolgens een stuk van de hoogvlakte overbruggen om een nieuwe pas te nemen. Om op te warmen fietste ik met een hoge cadans naar de laatste beproeving van vandaag. Ik moest de Valico di Capo la Serra nog overwinnen om naar Castel del Monte te kunnen afdalen. Puttend uit de laatste restjes energie probeerde ik de snelheid boven de 10 km/uur te houden. Op 140 km passeerde ik het punt van de Valico di Capo la Serra, 1600 meter boven zeeniveau. Ik hoefde nu alleen nog maar af te dalen en zag de bebouwing van Castel al onder mij liggen. Behoedzaam draaide ik (Bauke (!)), ik vond dat ik hier wel een uitroepteken had verdiend, door de haarspeldbochten naar beneden en kwam rond 19 uur op het dorpsplein van Castel del Monte.



Tot mijn verrassing en opluchting was Lon al gearriveerd. Hij stond te telefoneren met het thuisfront. Het hotel in het centrum bleek gesloten, maar met hulp van een andere hotelier werd ons de lokale herberg aangeraden. Blauwbekkend maar dankbaar keek ik toe hoe Lon en de hotelier zich vergewisten van een beschikbare kamer. Een gezamenlijke kamer met 2 losstaande bedden was kennelijk niet meer beschikbaar en dus kregen we ieder een eigen kamer én dus ook een eigen douche. Dat laatste was onze redding. Na een kwartier douchen met zulk heet water dat de pijngrens van mijn huid benaderde was ik enigszins opgekalefaterd. Hoewel mijn voeten nog steeds tindelden. Tot grote hilariteit van Lon verscheen ik voor het avondeten in de witte badstof sloffen die in de kamer stonden. Heerlijk warm. De herberg stroomde daarna vol met gasten en we hebben genoten van de overheerlijke lokale gerechten. Tijdens het avondeten bespraken we nog de route die we ieder afzonderlijk hadden gereden en kwamen tot de conclusie dat deze rit wel de zogenaamde piece de resistance van onze reis was. Afgezien van Lon's uitputtende rit naar Lamia natuurlijk. Voordat ik het bed in kroop stopte ik mijn mountainbike schoenen vol met toiletpapier. Een nieuwe etappe starten met natte voeten leek me op deze hoogte suïcidaal. Ik viel vervolgens als een blok in slaap.



De volgende ochtend werd ik herboren wakker. De rust en warmte had me duidelijk goed gedaan. In de hal werkte ik mijn Polarsteps blog nog even bij. Dat was gisteren te veel gevraagd. Na een heerlijk ontbijt namen we afscheid en fietsten we weer omhoog naar de Valico di Capo la Serra om westwaarts te fietsen over de Campo. Er stond een stevige wind, maar het regende tenminste niet. Nog niet. We deden het rustig aan en namen regelmatig foto's.



Het plan vandaag was om eerst Aguila te bezoeken en dan verder te fietsen naar Rieti. Netto zouden we flink gaan dalen, maar voor het zover was moesten we eerst nog een punt van bijna 1800 meter bedwingen. De eerste 30 kilometer was het dus weer klimmen. We koersten in gestaag tempo tot het hoogste punt en begonnen daarna aan een bijna 30 kilometer durende afdaling naar Aguila. Nu is afdalen altijd een toetje, een beloning van het eerdere harde werken. Maar tijdens deze reis hebben we een nieuwe discipline leren kennen. Naar beneden zwoegen. Zo was het ook vandaag weer. Door de straffe tegenwind moesten we echt flink kracht bijgeven om naar beneden te kunnen gaan. Naar beneden te ploeteren. We kenden dit aspect van wielrennen nog niet. Net als in Griekenland stuitten we hier ook af en toe op een herder met een kudde dieren. We hadden diep respect voor deze mensen die in bijna volledige afzondering hun werk deden. Eén waren met de natuur. De elementen voor lief namen. Tegen 12 uur kwamen we aan in een zonovergoten l'Aquila, de eeuwenoude stad die in 2009 door een verwoestende aardbeving werd getroffen. De inwoners werden in een nieuw stadsdeel gevestigd, zodat de autoriteiten de stad weer volledig konden herbouwen. Talloze gebouwen stonden nog steeds gestut met een extern skelet en er was volop bedrijvigheid. Volgens Lon zou dit beeld na het invallen van de avond volledig omslaan. Iedereen zou het centrum verlaten en er bleef dan slechts een spookstad over.



Wij namen plaats op een terrasje voor een lichte lunch en bespraken de wetenswaardigheden van l'Aquila in het algemeen en vrouwen in het bijzonder. Na dit zonnige intermezzo moesten we weer klimmen naar een hoogte van 1000 meter. De zon verdween ras achter dikke pakken wolken en nadat we de top waren gepasseerd brak de hemel open. In stromende regen zwierden we achter elkaar de hellingen af. Het dalen werd af en toe flink gehinderd door het slechte zicht. Het naar beneden fietsen vereiste een opperste concentratie om het wegdek goed te scannen. Het wegdek lag bezaaid met gaten welke nu vol water stonden. En het gat kon een onschuldige diepte van enkele centimeters hebben, maar enkele decimeters was ook heel goed mogelijk. Maar zodra het zicht het toeliet traptten we flink door, waarbij op deze route ook weer de eeuwenoude in elkaar gevlochten dorpjes op de berghellingen opvielen. Met mooi weer zou het een schitterende route zijn.

Onze derde en laatste gezamenlijke trainingsrit was ongeveer een maand voor vertrek. Ik had aan het begin van een donderdagmiddag afgesproken voor mijn werk in Amsterdam. Ik stond buiten met een collega over IT werkzaamheden te praten toen Lon arriveerde. Zonder de details van het dilemma te hoeven weten volgde zijn advies: "Kun je uitstellen? Dan altijd uitstellen!". Kijk, daar hadden we wat aan! We hadden mooi zonnig weer en een stevige wind uit het Noordwesten. Na het verlaten van Amsterdam fietsten we een prachtige route langs de Amstel, vervolgens de Angstel, door Vinkeveen en via het Groene Hart weer terug naar de Amstel. Onderweg werd Lon gebeld door zijn makelaar met het bericht dat het bod op de nieuwe woning was geaccepteerd. Dat moesten we dus vieren na afloop. De sleutel zou enkele dagen voor ons vertrek naar Griekenland worden overhandigd, dus dat leek hem een ideale werkverdeling tussen hem en zijn vriendin. We zetten ons na 75 km zitvlees training neer op het terras van de Molen van Sloten. In de molen bleek een brouwerij te zitten, zodat we van een zelf gebrouwd biertje konden genieten. Lon kocht bij het afrekenen, nog een klein pakket aan bier en zocht slingerend door Amsterdam de weg terug naar zijn woning. Ik arriveerde thuis met 103 kilometer op de teller en noemde de rit: "Gran fondo langs oude rivieren met Lon".



We kwamen voor ons doen vroeg aan. Het was nog geen 17 uur toen we Rieti binnen reden. Ik zocht op Booking voor informatie over een B&B en we kozen voor een adresje midden in het centrum. Met wat hulp van enkele Italianen vonden we de steeg waar de B&B zou moeten zijn. Maar geen uithangbord of niks. Bij het juiste huisnummer drukten

we op de bel met een stickertje B&B. Het duurde even toen hoog boven ons een raam open ging. Een oude man riep volgens ons iets in het Italiaans over slapen. We kregen een beetje bedenkingen over onze keuze. Het grote pand zag er armoedig uit. Maar het miezerde nog steeds en het was koud. We besloten het dus maar te nemen zoals het was. Na enkele minuten zwaaide de gigantische deur open. Een oude man met een hondje verwelkomde ons en gebaarde om de fiets beneden in een soort klusruimte te stallen. We volgden daarna de man naar boven en verbaasden ons over de gigantische ruime hal met antieke trap. Alles zeer goed onderhouden. Wij werden vervolgens een enorme kamer binnen geloodst. De plafonds waren zeker 4 meter hoog en de ruimte stond vol met antiquiteiten: meubels, lampen, beeldjes, oude gebruiksvoorwerpen en schilderijen. Er stonden meerdere antieke houten bedden. Volgens de man was het een familiekamer. Na uitvoerige uitleg over de WIFI code bleven we in verbazing achter. Tussen Kunst en Kitsch zou zeker een volledige aflevering nodig hebben om dit interieur te bespreken. We voerden ons dagelijkse wasritueel uit en hingen de dampende kleding op de antieke stoelen onder de schilderijen. Een beetje luchtvochtigheid leek ons misschien wel goed voor de vermoedelijke meesterwerken. Omdat het nog vroeg was gingen we op zoek naar een cafeetje. We gingen binnen zitten, want het was echt fris. De bestelling verliep wat stroef, maar we moesten toch tijd zien te overbruggen. Om 19 uur is er in die contreien geen restaurant dat al geopend is. Dus we maakten geen haast met het biertje. Tegen 20 uur slenterden we het café uit. Bij de ingang van een net geopend restaurantje wenkte een man ons voor de menukaart. We glimlachten en wilden doorlopen, maar konden zijn uitnodiging om de kaart te bestuderen toch ook niet ruw afslaan. Verwacht van ons geen resoluut handelen. En we zijn allebei licht te overtuigen, tenminste met gastronomische argumenten. Of vrouwelijk schoon. Maar hier was geen vrouwelijk schoon. Dat is vermoedelijk allemaal afgereisd naar Rome. Maar Rome was nu niet ver meer. Dus wij kwamen nog wel aan onze trekken. La Grande Bellezza! Hoewel er nog niemand aanwezig was, leek ons dit geen slechte plek en we lieten ons dus overhalen plaats te nemen met een overheerlijke maaltijd tot gevolg. Toen we rond 22 uur het restaurant verlieten kwam de drukte een beetje op gang. We liepen terug naar de B&B en realiseerden ons dat we geen sleutels hadden. Toevalligerwijs wilde de B&B eigenaar net het pand verlaten om zijn hondje de straat te laten bevuilen. Hij liep met ons mee naar boven en liet ons de sleutels zien die naast het WIFI wachtwoord lagen. Op dat moment viel het kwartje van de uitgebreide "WIFI uitleg".



De volgende ochtend stond in een andere museumkamer een "colazione" (ontbijt) voor ons klaar. De gastheer was een praktisch man. We hadden de keus uit een selectie van voorverpakte broodjes, koekjes en andere geplastificeerde artikelen. Het meeste nog binnen de vervaldatum. Nadat we afscheid hadden genomen zetten we koers naar onze laatste bestemming deze reis: Rome. De afstand bedroeg ongeveer 75 km en we hoefden maar twee kleine heuvels over om uiteindelijk op bijna zeeniveau te eindigen. Gesterkt door de vele fietskilometers gaf ik flink gas, zodat Lon flink aan de bak moest om mij bij te houden. Het werd gaandeweg ook wat drukker op de doorgaande weg, maar gelukkig werd goed rekening met ons gehouden. Halverwege de rit ging Lon plotseling vol in de remmen om een mooie foto te schieten van een reclamebord voor gereedschap. Op het bord prijkte een schaars geklede dame met een kettingzaag in haar handen. Het leek ons een goed lopende zaak.



De tweede helft van de rit was voornamelijk vlak en we hadden nauwelijks wind. Het weer was beduidend beter dan de afgelopen dagen. Ik voerde onze snelheid flink op en met ruime dertigers namen we ook een tijdje enkele lokale wielrenners op sleeptouw. We kwamen Rome binnen over de Via Salaria en na wat gekrioel door de buitenwijken arriveerden we bij Village Flaminio, een camping aan de Oostkant van Rome. We konden hier onze fietsen en spullen achterlaten, om vervolgens door de Nederlandse vervoerder Soetens te laten ophalen. De camping had gelukkig ook cabins te huur, zodat we niet verder hoefden te zoeken voor een overnachtingsplek. Dezelfde avond om 20 uur zou het transport met een afgezant van Soetens kunnen worden geregeld. Naast het transport van de fietsen konden we ook een grote kartonnen doos meegeven voor de fietstassen ed. Volgens Lon was de doos zo groot dat we wellicht nog wat Italiaanse eetwaar konden inslaan, om mee te sturen. Aldus maakten we het plan om Rome in te gaan, op terugweg een supermarkt plunderen en dan om 20 uur paraat te staan voor Soetens.





We namen de trein (of was het een metro? het was in ieder geval heel oud) naar Rome. Nadat we bij Villa Borghese de boemel hadden verlaten, liepen we enkele Romeinse hoogtepunten af voor de noodzakelijke foto's. En plotseling waren we ook niet meer alleen! Kennelijk zijn citytrips wat meer in trek dan 1000+ km fietsreizen. Hoewel Rome ons

opperbest beviel, moesten we tijdig weer naar Flaminio om de spullen met Soetens te regelen. Zoals gepland roofden we een supermarkt van olijfolie, bijzonder pasta, cantuccini's, vino's en andere lekkernijen. De afgezant van Soetens bleek verdacht veel te lijken op de persoon van de bewaking. Hij werkte al 35 jaar voor de camping. Dit keer kregen we wel een afgiftebewijs en met dit papier liepen we door naar het campingrestaurant, waar het niet alleen behoorlijk druk was, maar je ook nog eens prima kon eten. De volgende dag verlieten we na het uitchecken Village Flaminio en gingen als volleerde Romeinen met de boemel naar het centrum. We bezochten nog even de overgebleven top 10 plekken van Rome en lieten ons nog één keer verwennen in een Romeins restaurant. Na een medaille waardige sprint op het treinstation voor de juiste trein, reden we westwaarts naar Fiumicino, de luchthaven van Rome. We belandden al snel in een gigantische wachtrij voor de vlucht om in te checken. Hoewel we al online hadden ingecheckt. Aangezien we weinig tot geen vordering zagen, gingen we informeren naar de planning van het toestel. Of deze dit jaar nog ging? "Maar heeft u dan geen bericht van uw vlucht organisatie gehad?", was het commentaar van de beeldschone Italiaanse in stewardess tenue. "Nope", was mijn bevinding, na het checken van de mail op mijn telefoon. "Oh, nou jullie vlucht was vervroegd naar 8:30 deze ochtend. Dus die is gevlogen". Lon en ik keken elkaar aan. Tja, dat kan gebeuren. Met ons onnozelse gezicht vroegen we: "En nu?". Het leek ons beter om dit probleem vooral aan Italiaanse kant te droppen. En dan een beetje ontspannen rondhangen, pal voor de mensen die ons die boodschap hadden geleverd. Onze tactiek bleek te werken, want na een kwartier wisten ze een ons te melden dat er inmiddels een nieuwe vlucht was ingesteld. En rara, wie daar ook aan boord mocht gaan?! Zo vertrokken we met wel weer de nodige vertraging naar Schiphol. Na de landing moest Lon weer gelijk een volle sprint aanzetten om de laatste trein naar den Dolder te kunnen halen. Ik wandelde rustig naar bus 300.

In de bus kreeg ik een appje van Lon (!): "Het was weer episch, maar dit keer ook mythisch".

Een fijn stukje lopen - [Indian Summer Ultra](#)

Oskar Diergaarde

Zoals Marco Steijnman zegt; *"als je 1 km kan lopen kan je er ook 10 of 100"*

Ik kan 1 km lopen..

Op zaterdag 19 oktober was dan mijn proeve van bekwaamheid. In de meer dan 2600 km die ik afgelopen jaar had afgelegd had ik inmiddels een voorliefde gekregen voor de trail boven het asfalt dus het werd de Indian Summer Ultra Trail.

Om 06:00 uur s 'ochtends duiken 120 mannen en vrouwen als mijnwerkers de nacht in. In een optocht van lampjes gaan we al vrij snel links af het pad af, langs slootjes en bomen door de modder. Als na 15 km het veld redelijk uit elkaar is gevallen zie ik langzaam de zon op komen. Door het lastige parcours ligt het tempo veel lager dan ik had verwacht, maar het landschap is prachtig en de stemming en benen zijn goed. Als ik bij de eerste drinkpost snel een koffie naar binnen gieten melden zich ook de eerste afvallers.

Etappe 2 heeft meer weg van een verlate MTB parcours, een modderig pad dat zigzagt door een dichte begroeiing waardoor je vaak onder- of door takken heen moet om verder te komen. De afwisseling van zo nu en dan een akker of oversteek is dan ook welkom.

Gegeten en gedronken en met volle bidons begin ik aan etappe 3. Hierin is zelfs geen sprake meer van een pad. Geholpen door rode linten en mijn Garmin navigeer ik door bossen, moerassen en heidelandschap. Net als hier in de duinen wordt het gras tussen de lage begroeiing kort gehouden door langharige viervoeters, die na het grazen de hei ook goed bemesten. Hierdoor wordt dit deel van het traject iets dat lijkt op schaatsen en schotsspringen. In dit stuk maak je ook de mooie oversteek zoals die in het promofilmpje en de site prominent is te zien. Het landschap is echt heel mooi en het weer eigenlijk beter dan verwacht. Inmiddels heb ik er 60 km op zitten en de vermoeidheid word nu wel voelbaar. Gelukkig is daar drinkpost 3.



Grote fout! Ik ben gaan zitten om te eten en drinken, m'n benen zijn nu helemaal stijf. Moeizaam begin ik aan mijn volgende etappe. Na een paar kilometer ben ik weer wat opgewarmd en gaat het lopen soepeler. De pijn in mijn benen zal alleen niet meer weggaan. Na een korte hindernisbaan van omgevallen bomen begint een toertocht door de graslanden langs de Amer. Door de vele regen en de ongelijke bodem is dit een zwaar en sompig stuk waar je vaak tot je enkels wegzakt. Van mijn mooie vel gele schoenen is niet veel meer zichtbaar. Door de slijtage van vermoeidheid en pijn moet ik mezelf nu wel blijven pushen om niet te wandelen. Dit gun ik mezelf alleen als ik wat moet eten of drinken en voor een selfie bij de hunebedden!

Bij drinkpost 4 zie ik dat andere lopers er niet beter aan toe zijn dan ik. Op de been gehouden door galgenhumor en wetende dat ik bijna bij de finish ben begin ik met goede moed aan de laatste etappe. Dit begint met een breed zandpad, gelukkig is het door de vele regen niet heel zacht maar na 80 km is dit niet wat ik wil. Ik ben dan ook blij als na een paar km het parcours linksaf gaat, een geiten pad op door de heide. Dit blijkt echter nog erger te zijn, het diep uitgesleten, smalle pad maakt lopen praktisch onmogelijk. De kerktoeren van Rolde is nu gelukkig inzicht en via het zelfde pad waarlangs we gestart zijn die ochtend loop ik nu naar de finish. Langs het pad blijken nog meer hunebedden te liggen, in het donker heb ik die vanochtend niet gezien. Ik maak nog wat foto's met m'n kinderen die me te gemoed zijn gelopen en samen lopen we naar de finish. Om 17:34 zak ik na 89 km in een stoel en geniet van oma's groentesoep. Als je het eenmaal hebt gedaan is 89km eigenlijk niet zo ver.