

Mijn verslag PBP 2019



Wie :

Ik ben Mitch 38 jaar (85 kg) en heb een grote passie voor de lange ritten en Zwift

De droom was PBP19 uit te rijden en dat is gelukt ook.

Sedert 2012 beginnen fietsen omdat het toen ook wel nodig was. Mijn gewicht was toen 116 kg

Begonnen met woonwerk door mijn collega's (thx guys) en zo dan de weg in de loop der jaren gevonden naar de BRM's

Wat :

De fiets is een stalen fiets: een Genesis Croix de fer model 2018 (was me aangeraden door mijn FM Gino bikes 't is een zware maar zeer comfortabele fiets Thx Tom)

Met een Son naaf om lamp te voeden en een powerbank op te laden voor de gps/GSM. Je kunt dit waarschijnlijk ook wel rechtstreeks opladen maar ik kies dit systeem.

Fiets bestaat ook uit spatborden –Brooks zadel – en een bagagerek waar er een Ortlieb zak van 25 L aanhangt.

Materiaal dat ik mee had : 2 buitenbanden (4 seasons) 6 binnenbanden (veel te veel uiteraard) – regenvest -wintervest & winterhandschoenen (voor de nacht) – Assos broekje-reserve broek -2 shirt - wc papier – overtrek schoenen – multi tool – ducktape – spanbandjes – hoofdlampje

2 bidons – 2 gps – 2 powerbanks – rozijnen en koekjes – handdoekje en wasgerief en een helm uiteraard

Vorbereiding:

In maart terug BRM's beginnen rijden en tot de conclusie gekomen dat ik terug verkeerd bezig was. In de BRM 200 van Oostende kon ik niemand volgen. Dus vanaf dan mijn voedingspatroon volledig gewijzigd. Mijn gewicht was toen 96 kg. Niet echt een volledig regime maar wel beginnen beseffen wat ik at en dronk. Had me wat laten gaan met snoepen en terug massa's frisdrank

Buiten de verplichte brevetten die je moet rijden (200-300-400-600) had ik gekozen om 3 extra BRM's van 300 te rijden.

De andere trainingen heb ik vooral op de rollen gedaan wegens tijdgebrek, want er kruipt toch veel tijd in. Heb ook een gezin en die vragen toch ook nog wat aandacht en mijn vrouw had eind juli terug 2 operaties gehad. Wou ook laatste weken niet vallen. Een deftige voorbereiding en die heb ik wel nodig. Dus heb ik 2 virtuele Everest's gereden (8848 m virtuele hoogtemeters in 1 rit) motiveert mij om 1 of andere reden en echt een supertraining.

En veel wedstrijden op Zwift gewoon een 1-2 uur kapotgaan op rollen 😊. Iets wat ik buiten nooit zou doen.

Niet echt een trainingsplan gewoon veel rijden en buiten de comfortzone 😊 (allé op de rollen)

PBP:

De zaterdag was er eerst de bikecheck, documenten halen en groepsfoto met de Belgische randonneurs. Het weerzien van "de bende" is voor mij altijd een beetje thuiskomen.

Allemaal aangename mensen en nog wat babbels want de sfeer is goed. Ewoud wist me te vertellen: wacht maar tot morgennacht, al die rode lichtjes en hij had gelijk dat was echt de max.

's Avonds iets gaan eten met de bende Wouter, Pieter, Arlindo en ik in een "all you can eat" Chinees, want een pizzeria was nog moeilijk te vinden waar we nog binnen mochten

Dan vroeg gaan slapen want de volgende dag wordt een lange dag

Om 09.30 u opgestaan voor een ontbijt en dan rond 12 u uitgecheckt.

Dan begon het wachten, want we starten om 20.00 u. Enorm veel volk en het weer was ook goed geworden. Eerst nog wat Belgen gaan aanmoedigen. En dan was het eindelijk aan ons. Het vertrek vond ik wat hectisch na nog geen 2 km stond er ergens een Aziatische aan de kant die we nog juist op tijd konden ontwijken. Ik zat in een goed groepje en het ging nog goed vooruit ook duurde niet lang voor we al andere groepen begonnen in te halen. Om de 15 min starten er ongeveer 200-300 fietsers en dat al vanaf 16.00 u. Na een ongeveer 60 km ben ik Arlindo kwijt (we hadden afgesproken ieder

rijdt zijn rit “no hard feelings”) ik ging er van uit dat ik in zijn groepje nog zat maar was hem kwijt door een bevoorrading waar er veel fietsers op de baan stonden. Ik had eigenlijk niet echt een plan, ik wou zover als mogelijk geraken.

Na 150 km ongeveer kreeg ik problemen met mijn linker shifter/voorderailleur. Bij de 1^{ste} controle dan naar een fietshersteller gegaan maar daar meer dan 45 min verloren en eigenlijk had hij niks gedaan.

Vanaf dan vooral op mijn buitenblad blijven rijden.

De nacht doorrijden ging eigenlijk zeer vlot. Wat vooral opviel dat PBP daar in Frankrijk echt leeft, vrij veel toeschouwers aan de kant met water, koffie en hapjes. Waardoor de nacht eigenlijk nooit saai werd. Ben doorgereden tot Saint Nicolas (490km) en heb daar op een veldbedje geslapen. Was toen 03.00 u en was toen al meer dan 40 u wakker. Om 06.00 u me laten wakker en dan na ontbijtje terug aangezet richting Brest om 13.30 u kom ik Brest binnen. Kort daarvoor hadden we een klein buitje gehad en dat was het enige van neerslag dat ik tijdens PBP had meegemaakt. Vandaag was het de bedoeling om toch zeker 300 km te rijden (liefst verder), maar 300 was mijn limiet, begon in te dommelen. Dan besloten om toch 4 u te rusten. Dan heb ik geslapen in Loudéac (296 km, wat je slapen kunt noemen natuurlijk) in een zaal met 200-300 man veel aan het snurken, maar je rust natuurlijk wel een beetje. 's Morgens sta ik op met ongelofelijk veel pijn in mijn rechterknie en later hoor ik dat mijn maat die nog altijd voor mij zat dat hem ook al wat problemen begon te krijgen aan zijn achillespees. Hij had hem laten verzorgen en kon op 't gemak verder rijden. Mijn pijn aan de knie verdween gelukkig. Me laten wakker om 04.30 u (dus kon 4 u slapen maar ben terug in slaap gevallen, tegen 06.00 u wakker geschoten. Nu kwam voor mij de zwaarste dag. Ik zat er echt door en moest zeker 320 km rijden als ik die nacht wat wou slapen. Ongeveer halverwege dacht ik zelf aan stoppen, Het zat niet goed in het kopje dan maar eens naar het thuisfront gebeld (dochter en vrouw hadden me terug goed opgepept en kon er opeens weer tegen). Het was nu ook windstil en kreeg terug courage. Tegen de avond begon er toch een tegenwind op te komen maar het stoorde me niet. Af en toe kwam ik ook wel wat Belgen tegen, ik hoorde ook soms mijn naam maar zat nu echt in een flow (je gaat niet plooiën GVD) je hebt er 7 jaar naar uitgekeken, begon lichtjes zot te worden want begon tegen mezelf te praten. Maar ja soms heb je advies nodig van een expert. 😊 Om 01.30 u kwam ik in Mortagne au Perche aan. En ik ging me laten wakker om 04.30 u om dan nog de laatste 120 km te doen. Ze waren me vergeten te wakker maar maakte niet uit, slapen had ik eigenlijk toch niet gedaan. Ik was klaar voor het laatste stukje. 120 km genieten je weet als je nu geen brokken hebt je dit zal finishen had tijd tot 14 u. Begon ook lange pauzes te nemen trok het me eigenlijk niet veel meer aan, nog veel babbelen met de andere randonneurs gewoon genieten.

Op de laatste controle voor de finish zie ik veel Belgen terug ik had nog niet ontbeten. Ik had me voorgenomen me eens goed vol te proppen 😊 en eieren te eten. 't Was mijn eerste warme maaltijd tijdens PBP. Vooral op stokbrood – boterkoeken en rozijnen geleefd 😊. Lang gebabbeld met iedereen en dan op het gemak aangezet voor de laatste 45 km. Onderweg nog een paar keer gestopt begon het echt te beseffen. Je bent het hier aan het flikken 😊. Het was heel warm maar ik hield mijn winterpull aan, was zwaar verbrand aan mijn armen en het deed enorm veel pijn. Dus wanneer ik dan over de finish reed was ik compleet overdonderd. Veel Belgen

stonden daar. Direct felicitaties dat ik waarschijnlijk zelfs hen was vergeten te feliciteren wou zo vlug mogelijk mijn kaart gaan afgeven en dan wat nababbelen met de bende. Finishen was echt een droom 😊.

Een dikke merci aan mijn vrouw want 't is in haar situatie niet altijd makkelijk geweest.

Voor rest bedankt aan de randonneurs, Strava friends, collega's, vrienden en Zwifters. Bedankt voor de vele berichten tijdens PBP, trok me daar ook wel aan op.

Ik ga het nu wat rustiger aan doen. Heb gehaald wat ik wilde halen en in principe komt er geen verder brevet. Maar ja LEL. Het enige wat ik nog wil halen dit jaar is 24 u op de rollen (22u max, 2 u rust), Is mentaal voor mij het moeilijkst maar ga dat toch nog eens proberen (3^{de} keer goeie keer zeker). Volgend jaar zou ik graag tijdrijden en BRM's zal ik altijd blijven rijden, al zal het waarschijnlijk geen 400 en 600 zijn. Maar den BOB wringt nog 😊

