



Swiss Epic 2022

Riders: Philip Verbiest en Bob Lauwers

Tijd om nog 's te genieten van dit onwaarschijnlijke
avontuur!

Merci Philip, Sonja en Inge om dit mogelijk te maken.

Ergens laat vorige eeuw, op zoek naar avontuur, liefde voor de bergen en sport. Even wat minder voetbal en op het mtb-padje gesukkeld als sportmonitor bij de CM in St Moritz en Disentis in Zwitserland.

Er waren op de latten in de winter en met de bergbottines in de zomer al wel wat bergen gepasseerd, maar mountainbiken bleef tot dan beperkt tot onze Vlaamse bossen en af en toe een avontuur in de Ardennen.

Dat er een beetje power in de benen zat, wist ik door de nachtelijke sprintjes op de fiets van ons bomma tegen mijn toenmalige wedstrijdrijdende fietscopain Laurent Claessens. Een lege Antwerpse steenweg was na drie u 's nachts onze sprintkilometer waar ik hem meer dan eens in de prak reed na de nodige pintjes. Met de Flor, zoals we hem noemden, heb ik later fantastische mountainbikedagen beleefd in het Italiaanse bikeparadijs Lago di Garda en het Franse ski-walhalla Tignes. Maar iets bleef nazinderen uit die periode als sportmonitor in St Moritz. Die natuur, het kraakheldere blauwe water, de enorme gletsjers blinkend in de zon bij een irreëel donkerblauwe hemel... Het ontdekken van een bergmeer als je na drie uur klimmen over koeienpaadjes een bergkam overkomt. Het naar binnenspelen van een verse tas botermelk quasi recht van het alpenkoebeest met grote bel rond de nek... het verorberen van een zalig stuk Zwitserse chocolade op een bankje voor een berghut op tweeduizend meter hoogte, genietend van het fenomenale uitzicht ... Het is die periode die ik een paar jaar geleden herontdekt heb tijdens een nachtje in de jeugdherberg van St Moritz samen met de liefde van mijn

leven in een geweldige beetle cabrio. Cruisend door het Engadin landschap viel het me op dat na dertig jaar deze streek nog altijd een van de mooiste plekken in de zomerse alpen is voor mij. Een frisse wandeling rond een van de meren en een passage van de Swiss Epic deden me toen al, in een tot bar omgebouwde téléphériquebak, nadenken om nog's éénmaal zot te doen.

Twee jaar later. Omdat het een koppelrit is, had ik een tweede zot nodig. Deze vond ik in onze ex-voorzitter van den Arte. De voetbalploeg die bepalend is geweest voor enorm veel kamaraderie en plezier. Met een serieus mountainbike verleden als wedstrijdrijder en downhiller... WB Kaprun ongeveer 30 jaar geleden waar ik hem nog zie vlammen met stukken uit zijn skibotten rond de benen of armen om aan de verplichte veiligheidsvoorschriften te voldoen ... de beginperiode van het mountainbiken... Ik leg hem het doel voor. Nog heel wat lentes ouder dan ik, maar al even avontuurlijk, vind ik in hem mijne maat om ons oud versleten lijf weer competitief te krijgen.

Zeven oktober 2021! No way back! Ingeschreven in de Grand Masters. De plus vijftig rakkers. Ritten tussen de 60 en 100 kilometer per dag met een totaal van 12.500 hoogtemeters op een technisch parcours rond Arosa, Laax en Davos. Swiss Epic: Bob Lauwers 50 en Philip Verbiest 59 op de teller. Partners in adventure, skiïng, mountainbiking, motorcycling, football, tennis, padel and most of all: the joy of life! "Arte Old Boys are born".

Ok, dat was makkelijk. Het verleden zit ons mee, maar dat was het verleden natuurlijk... Die goeie vorm van weleer zit goed verstopt onder een matige conditie en de nodige extra kilo's. Een ietsipietsie begeleiding is misschien niet verkeerd.

Via Hans Minnen bij Kinemotion en Dr. Jan Mathieu, om lijf en leden te bekijken en bespreken, passeer ik ook bij diëtiste Kristien Willemsen voor wat raad om meer wattage per kilo te creëren. De cijfers vastgelegd bij Dr. Mathieu zijn niet rampzalig, maar er is toch veeeuul werk aan de winkel. Vooral de basisconditie om de uren, kilometers en hoogtemeters aan te kunnen, moet stijl naar boven. Fietsrollen en een oude Ridley crossfiets

van op mijne collega Rinze zijn zolder zullen me vergezellen tijdens de wintermaanden. Uren kloppen en aan lage hartslag bollen en bollen en bollen tussen vier muren. Af en toe de mountainbike op om het ritme en het plezier erin te houden. Ik probeer de fun ervan in te zien door het doel op te splitsen en het freeriden en toerskiën in La Grave voorop te stellen zodat ik niet te ver vooruit moet werken. Ook bij de kine worden de oefeningen licht bijgestuurd.

Trainen en afzien, no pain no gain, dat is één ding, maar de kilo's, moeten ook worden aangepakt. Hiervoor heb ik mijne fantastische partner in crime, die stiekem ook mee op de rollen gekropen is, meegenomen naar Kristien Willemsen voor het bespreken van een dieet. Niet enkel om de nodige kilo's kwijt te raken, maar ook vooral om de juiste (spier) massa bij te houden! Mijn eigen geweldige huiscoach vindt meteen haar ding in het kopiëren, heruitvinden en opzoeken van de nodige ingrediënten en het maken van de lekkerste, voor ons nieuwe, gerechten. Dit had ik nooit klaargekregen zonder haar begrip, zin en passie om hierin mee te gaan. Beiden profiteren we van een gezonder en jonger lijf na ettelijke maanden. Van 85kg naar 72kg als doel is een gigantisch verschil om een alp op te knallen. Halfweg de prep richting wedstrijd is het in La Grave op de latten dus niet enkel in de beentjes naar beneden merkbaar. Meer controle, snellere recup, maar de gids blijft vooral maar haperen bij de conditie bergop en het strakke tempo op en af besneeuwde of kale bergkammen en steile couloirs +2500 meter hoogte. Ja, die hoogtehopen dat we die even goed verteren als ik, daar in La Grave.







Ieder een beetje de voorbereiding op zijn manier, maar de Swiss Epic is een koppelrit. We moeten dus ook op elkaar ingesteld zijn. De kamaraderie wat oppoken en samen niet alleen gaan padellen, maar ook samen meer biken is een must om elkaars ritme, zwaktes en sterktes te leren kennen. Een weekendje met den ouwen Arte in de Ardennen is een eerste kennismaking met wat ups-and-downs op de mountainbike.



Ik kan niet anders denken dan amai lang geleden... Bitje nerveus voor de hellingen, maar dat maakt al snel plaats voor plezier en genieten van de prachtige omgeving. De batterij van Philip zijn SRAM groepset is plat en hij moet al snel afhaken waardoor het weer een solotocht wordt. Weer een les erbij ... Spijtig, maar kunnen we mee leven. Twee prachtige ritten zijn het gevolg. Hellingen die pieken op plus 20 procent vormen toch nog duidelijk een probleem bij een technisch stuk met losse stenen en wortels. Doorbijten en met de neus op de feiten.

Op die momenten komt de twijfel naar conditie of dat het hele avontuur te hoog gegrepen is, naar boven. Trainen, trainen, trainen... 'Nog tijd genoeg!' zeggen de meesten in mijn omgeving, maar zelf zie ik de Swiss Epic angstvallig snel dichterbij komen.

De kilo's gaan er netjes af en tussen het werk door worden de ritten langer, zwaarder en gecombineerd met zweten op de rollen. Philip en ik willen op een bepaald moment ook een referentie hebben en schrijven in voor de Rock d'Ardennes en de Raid des Hautes Fagnes. De busjes mee en in de Philip zijne retro camper knorren en morgen ontbijten terwijl de Sparks maffen in de In't Ven Bus.



Brrr... bevroren op 1 mei in de Ardennen. Kei slecht geslapen en nog klappertandend van de voorbije nacht. Na twintig kilometer vol in de krampen. Ik kan ze net de baas blijven en na kilometer vijftig kom ik er wat door. Voor mijne maat is dit een mooie bevestiging voor zijn voorbereiding. Op schema. Conditie misschien niet top, maar we zien aan de andere deelnemers dat de techniek niet verleerd is.





De Raid des Hautes Fagnes enkele weken later. Ieder tukken in zijn eigen bus. Oef! Goed geslapen. Wat een prachtige rit, langer en technisch. Mooie test die bij mij nu weer wat beter valt dan bij mijne maat. Goed om te weten is dat de techniek in dalen en klimmen op elkaar is afgestemd en dat de verschillen niet te groot zijn.





Hoogtemeters zoeken. Onze Philip haalt naast wat Limburgse toertochten zijn racefiets boven en trekt met vrouw en tenue naar het zuiden van Frankrijk om te klimmen. Ik zoek ze hier op de brug en in Cube country in de Fichtel Mountains waar ik zelfs nog wat sneeuw tegenkom op 700m hoogte. Glibberige, natte wortels en stenen zijn een perfecte oefening voor wat zal komen. Maar... wat een onwaarschijnlijk mooie trails!!



Eens thuis zullen de mtb-route Frans Claes rondom Leuven en wat gravelritten de kilometers en hoogtemeters moeten optrekken. Zeker de regio rond Leuven helpt te volharden in wat zal komen. Zalige tochten. Links en rechts worden ook de pintjes ferm teruggeschroefd met uitzondering van een dol weekend Werchter waar alle remmen even worden losgegooid.

Trainen, werken, gezond eten, trainen, werken, gezond eten, ... chapeau voor mijn madam. Merci aan de mannen in onze winkel In't Ven Sport voor de technische ondersteuning! Nog twee dikke schuivers die ervoor zorgen dat de frellen van één van mijn racetenues nog ergens op het grind plakken, drukken het vertrouwen weer wat. Tijd om te rusten en te vertrekken denk ik.



Idem bij Philip die het gras uit zijn helm moet pulken en zijn gekloven wenkbrauw dicht moet plakken.... twee dagen na elkaar gaat hij van zijn velo. Een keer met de racefiets onderuit en daarna dik overkop met de mtb in een smal hard spoor tijdens het naar beneden knallen.



Het genieten van de training is helemaal weg. De laatste twee à drie weken is het gewoon bollen en hopen op veilige ritten zonder valpartijen of mechanische tegenslagen wegens tekort aan reparatiemateriaal.

Countdown!!!



Zaterdag nog werken tot de middag en dan Philip z'n jeep volproppen met reservemateriaal en kledij voor zomerse en winterse omstandigheden. De gigantische koffer zit nokvol. Fietsen op de drager. We plannen een overnachting rond Ulm zodat we zondag en zeker maandag nog wat kunnen inrijden en aan de hoogte kunnen wennen.

Ulm biedt ons 's avonds een B&B hotel en een mottige parkeerplaats op de rand van een hoofdweg. De Range kan wel genieten van de rode en violet verlichting uit de kamertjes aan de overkant van de baan. Fietsen afladen en stiekem toch maar mee op de kamer. Lekker krap. We vallen na de deftige autorit snel in dromenland. Trails en bergen....



Zondag! Klein ontbijt, een verbaasde blik van de receptioniste bij het verlaten van het hotel als we met onze Sparks door de hal komen. Alles weer in de auto. Swiss, here we come. Nog een klein oponthoud bij de grens tijdens het online aankopen van een vignet. Bitje autostrade en wat binnendoor tot we de klim naar Arosa kunnen aanvatten. Oeps, dat draait hier steil naar boven. Dat was niet wat we voorzien hadden... Onze vrouwen hadden het geweldige idee ons te verrassen bij de finish met hun gejoel. Dat had een onwaarschijnlijke aankomst geweest, maar wegens financiële overwegingen hebben ze besloten het ons te melden om ettelijke euro's te besparen op extra taxikosten en pendeldiensten. Deal nu is dat zij met onze kleine oude beetle cabrio Thelma & Louise-gewijs een rit maken van ettelijke dagen tot in Arosa en daar de grote Range Rover van Philip en Inge over de smalle baantjes tot in Davos brengen. Terug naar die steile smalle klim.... Die Range past daar maar net tussen en geen van de dames heeft al deftig in de bergen gereden. We hadden verteld dat er geen steile klim was.... voorlopig laten we het maar voor wat het is en beslissen later wel te waarschuwen of een oplossing te zoeken.

Arosa, prachtig zonnig Arosa op bijna 1800m hoogte. Wat een imposante natuur. Zonovergoten bergtoppen, hemelsblauwe meren, overall sportieve bikers. Het valt wel op dat er een competitiesfeertje hangt, meer dan de gewone gemoedelijke maar avontuurlijke mountainbike sfeer. Professionele teams palmen met campers, bussen en vrachtwagens hele

parkings in. Overall wordt aan mountainbikes gesleuteld, hangen truitjes, broeken en vlaggen buiten. De straten bieden een gezellige drukte van sportievelingen en hun materiaal. We slalommen door het dorp en slaan na het drukker centrum rechts de berg op naar de rustieke B&B van Adriana en Nadja. Rust!

Geen idee wat we moeten verwachten. We krijgen een ietsiepietsie inimini kamertje toegewezen van de 2 vriendelijke dames. De auto krijgt ook een krappe plaats, maar met bergzicht deze keer. Onze fullies droppen we in een donker skikot bij wat wrakken, sleeën, e-bikes, downhill fietsen, ski's en enorm veel vuil en stof. Een groot deel van de bagage wordt uitgeladen en verdeeld. Een gigantische zak met reservemateriaal en een extra wielset mag in de Range blijven. Het lijkt wel alsof we kilo's sportvoeding en gellekes bijhebben. Al struikelend over al wat we nu niet nodig hebben, proberen we ons in tenue te zetten om een klein ritje te doen. Hoogte en parcours gewenning. Maar vooral nu al proberen te genieten van elke seconde. Zon! 20 graden. Bandenspanning checken, remmen eens inknippen, vitessen eens laten werken en wij weg. Een deel van het parcours is reeds afgepijld om te testen. 700 hm en 25km. Niet te zot dus, denken we. We dalen af naar het dorp tot we de pijltjes voor de testroutes zien en duiken een prachtige vallei in. Een kolkende melkwitte rivier van gletsjerwater en een steile ruige wand met dennenbomen flankeren een rotsachtig wandelpad. Intens genieten van berglucht en natuur.



Het tempo zakt wat. Een exotisch dameskoppel met zwarte tint en een gigantische bos krullen onder hun cascettes trekt onze aandacht. Collega's uit Zuid-Afrika. We naderen een korporaal uit "Full Metal Jacket"! Left, Up! Brake! Right! Rock! Bridge! Brake! Left!!! Wat een gecommandeer... We worden er wat gek van op een single track waar we niet kunnen passeren over de keien of tussen de bomen. We gaan willens nillens mee in het gelid en wachten onze kans op passeren af. Na het technische deel gaan we ze voorbij en horen we ze nog tot ver achter ons haar collega besturen. Oef rust. We bollen verder en na nog wat kilometers door de prachtige natuur arriveren we weer in Arosa. We passeren het prachtige meer vooraleer we weer een lange klim aanvatten.



Asfalt en grind worden afgewisseld met trails en koeienpadjes. Hiervoor hebben we ons ingeschreven. Eens boven de boomgrens, krijgen we een fantastisch landschap voor ogen met een stralende zon die alles goud kleurt. Bruggetjes, kabbelende riviertjes en weidepadjes loodsen ons tussen de koeien de hoogte in. Best wel pittig ondanks de rustige start. We proberen alles in ons op te nemen, maar stiekem zien we echt af door de steile klimmen en de diep uitgesleten geulen waar het balanceren is om geen edelweiss te kussen. Wat drassige mosplanten doen het tempo, dat al ver te zoeken was, helemaal verdwijnen.... 3 à 4 per uur? Technisch worden we nog niet tot het uiterste getest, maar toch. Op één van de toppen van de klim dwingen we wat wandelaars een foto te nemen van de omgeving met die twee Old Boys van den Arte op de voorgrond.



Wat verder... afzien, stukken die niet bollen, koeien op de paadjes... klapdeurtjes die de weg versperren op het einde van een walgelijk steile twee meter... we sukkelen er op onze eigen manier toch maar mooi door. We genieten en wennen zonder het te beseffen aan de ijle berglucht en het brokkelige parcours. Zon én meren én bergen én blauwe lucht, bergbloemen en bella's met gigantische klokken rond hun nek. Ons geluk kan niet op... Na een panoramique gaat het weer op en af over afgeronde toppen en groene valleien via rotsachtige wandelpaden. Weer even compleet zen! Biken zoals we verwachtten dat het zou zijn, zoals het vroeger was, old school tussen de koeienvlaaien over de wandelpaadjes met mekkerende hikers en zout likkende en grazende koebeesten.



Hey doar da zen Bellege! ... horen we bij het passeren van een wat wit-zwartgeklede familie met pijpenkrullen en keppels.... Antwerpenaars uit de diamantwijk zo te zien. We knikken vriendelijk en horen onszelf “ALLO!” zeggen met ons parkingdialect.

Maar dan... next generation.... al veel van gehoord, maar verder onbekend tot we de Hörnli Express kabelbaan passeren... Kijk daar gaat een klein paddeke naar beneden. Nur biker! Weer een klapdeurtje. Go! Trails, tracks, mountainbike-cx heaven!!! Geen downhill, maar flowtrails met een hemels uitzicht. 130 kombochten! Waaw! Speed, jumps, slalom met aan de horizon bergen, meren, zon en whatever... Heaven on earth! ... I feel the need... the need for speed...!!!!

Na een eindeloze kick, loopt de flowtrail weer over in grind en wandelpaden die ons over een groene alpenweide richting Arosa dorp leiden. Nice! Bike Vibes. We passeren het blauwgroene meer nogmaals, fietsen eens langs de startgrid en spuiten onze fietsen af aan de goed voorziene tech-services. We slaan nog even af naar het zonovergoten bikedorp waar ze nog aan het opbouwen zijn vooraleer we weer naar onze gastvrouwen bollen.



Hop, fietsen weer in de stal tussen alle rommel en wij op ons kamerke recup-shake drinken, één voor één de douche twee verdiepen lager zoeken en ons bed op om nog wat te rusten. Iets wat zich gaat vertalen in een ritueel. Slapen, fietsen, rusten. Oh ja en tussendoor recup-drinken, recup-eten, shakes klaarmaken en eten... veel eten!! Om aan dat laatste te voldoen hebben de dames in een restaurantje even verderop in't straat gereserveerd voor ons. Als we er klaar voor zijn, wandelen we een dikke vijftig meter tot aan het restaurant en krijgen we een tafel voor een tête-à-tête toegewezen. Laatste biertje... zicht op de bergen met het interieur en klederdracht van de jaren zeventig. We worden weer naar onze kindertijd

gekatapulteerd in de winterse bergen, enkel het oh zo mooie, witte sneeuwdek ontbreekt. We bestellen een vleesje en genieten van onze pint dabei. Toch een kleine twijfel of we die wel zouden binnen gieten, maar dat moet toch kunnen... het is tenslotte toch verlof i.p.v. prof. Een Italiaans koppel vervolledigt de omringende tafels die vooral door wandelaars in afritsbare broeken en vesten aan tafel zijn geschoven. ... Wat een beest! Een indrukwekkende St Bernard-achtige legt zich volledig over het gangpad tussen de tafels. De obers maken een ommetje via een andere zaal om geen long of high jump records te moeten breken. Hoewel hij de rust zelve is probeert het baaske de kolos uit de weg te krijgen door hem onder tafel te proppen. Net alsof je een labrador in een schoendoos zou willen steken. Grappig is het wel. Zeker als we plots een verwarde oude man in lederen hoze, net uit "Allo Allo" van tafel tot tafel zien sloffen. Even bevestiging vragen aan de klanten of het lekker is, of we goed bediend worden, of hij nog iets kan brengen, of dit, of dat... tegen dat hij uitgetetterd is, zien we dat het eten koud geworden is bij de beleefde gasten. We draaien een beetje asociaal onze koppen en hopen dat hij ons voorlopig rustig laat happen. Hij passeert ons éénmaal, tweemaal, maar uiteindelijk kunnen we de Zwitser niet meer negeren. Even kletsen met de, denken we, eerste generatie die ons wat verloren gelopen lijkt, voor we de rekening krijgen en we weer vijftig meter bergop onze B&B terugvinden. Hop de kleine kamer op en wat dacht je... rusten en slapen. Oh nee, eerst nog wat drinken prepareren voor morgen en onze ouw-mannen pillen innemen.

Maandag, pre raceday!

Tweede dag in de bergen. Wakker worden met de opkomende zon en een uitzicht van groene alpenweiden en bergtoppen door ons blokhuttenraampje. Dat kan tellen. Hier word je instant gelukkig van.

Er staat vandaag nog een korte rit van 12km op het programma en verder rust en de prep voor morgen. Maar eerst ontbijt! We kiezen een gezellig tafeltje aan het raam met een prachtig uitzicht, bestellen een flinke kop koffie, een sapje en nemen een pistoleke en ander lekkers. Weer bij onze raam zien we dat er op de vensterbank eekhoortjes zaden en nootjes

komen sprokkelen die op welgemikte plaatsen door de blokhuteigenaars gedropt zijn. We laten het bambi-tafereel ons welgevallen en gaan even later weer onze minikamer met maxi bagage in om onze korte rit voor te bereiden. We slagen er voor de tweede maal in zonder onze benen te breken in fietsoutfit onze kamer te verlaten. Onze Sparks blij na een nachtje wilde verhalen vertellen en aanhoren van de uiteenvallende skibotten en oude mountainbikes. Bandencheck, wax op de ketting. CX country roept!

Frisser. 15°. We vertrekken vanuit onze straat richting hoofdweg en dan rechts de vallei en de bergen in. Klimmen hoort er blijkbaar ook bij.







Stijgen over asfalt, grind en singletracks tussen eerst bomen, dan gras en koeien in alpenweiden en tot slot steen en rots partijen. Hartslag naar de 170bpm! Sterk stijgende, slopende klim die maar blijft duren. Noodgedwongen stoppen we een heel eind voor de top. We kijken elkaar aan terwijl onze borstkas ontploft door ons bonzend hart. Hier zijn we niet voor getraind... We durven het niet uit te spreken. We kijken voorzichtig rondom ons en zien niet veel beweging. We kunnen de koeien hun bellen wel horen, maar geen biker te zien om te checken of anderen hier gewoonweg simpel oprijden. De twijfel slaat weer toe, maar we hebben getraind en afgezien, hard getraind... en we kunnen dalen en technisch klimmen! We kunnen dit!!! We rapen onze moed samen en vatten de eindeloze helling naar de hemel weer aan. Met onze tong tussen onze ketting halen we het tot boven. Geen gebabbel... de stilte spreekt boekdelen. Het genieten is weg en de focus is even off charts. Via wat kleine koeienpadjes draaien we rechtsom naar de flank boven ons pension.





Wat een geweldig zicht alweer... Technische stukken worden afgewisseld met snelle grindpaden die verraderlijk liggen door de vele losse stenen. Denkend aan onze laatste schuivers in Belgenland, passen we toch maar op. Wat losrijden is trouwens het doel. De 12km leiden ons al gauw weer naar de beboste flanken van Arosa dorp en via een steile skipiste vlammen we al slappend over het grind richting dal. Nog een aantal linksrechts combinaties en we vervoegen ons weer bij de super-sportievelingen rond het racedorp. We blijven niet te lang want er staat nog wat op het programma. Fietsen weer proper maken en de klim richting onze twee gastvrouwen aanvatten. Pittig, maar stilaan gaat alles vlotter. Iets na elfen staan we weer voor de deur. Effe uitblazen en onze dwergkamer weer in.



Douchen en alles inpakken. We struikelen over elkaar in het sorteren van materiaal en kledij, maar slagen erin alles weer buiten te sleuren zonder discussies. Hop alles weer in de gigantische Range en fluitend, letterlijk,

rijdt hij de berg op en af op zoek naar ons volgend hotelleke. Blatters. Ja... amai, de moeite precies. We parkeren voor het rustieke hotel, laten de Sparks en het materiaal nog even voor wat het is en gaan inchecken. ... 't is ni waar... tijdens de reservatie is er iets misgegaan waardoor we eigenlijk gisteren al hier hadden kunnen slapen. Hm hm, goe bezig. Zeker bij het zien van de kamer. Een beetje buiten mijnne range denk ik. Waaw! Eerder een suite gaat er door mijn hoofd. En dat terras! En dat uitzicht!!! Realiteit of schilderij, als ik een foto neem is er geen onderscheid.



We gaan onze valiezen halen en lossen wat moet voor we naar het dorp afdalen voor de officiële aanmelding en afhalen van onze wedstrijdnummers. Wolken en zon wisselen af aan het hemeldek. Het wemelt ondertussen van de afgetrainde lijven op peperdure mountainbikes. Tijd voor een heerlijke koffie in 'the race village'. Een Hongaar schenkt ons het bruine goud en we laten het ons smaken onder een zalige zon die een prachtig contrast biedt met de sneeuw witte wolken. Even een tuinstoel in en we laten onze blik gelukkig glijden over het mooi aangelegd dorp op kunstgras, groener dan groen... Verschillende standen met fietsen en onderdelen maken alles compleet. Oh ja, bij het op- en afrijden langs de achterkant ook oppassen dat we niet door een kleine rakker omver geknald worden op het bmx-bikepark.



Time! ... Swiss Epic is calling... From race village to center village downtown. We parkeren onze machines met een zwaar slot naast wat tweewielers die nog een paar centjes duurder zijn en hopen dat het hier allemaal eerlijke mensen zijn of dat ze op zijn minst een andere mtb mee schoepen. Precies een uitverkoop op de zaterdagse markt. Wat een drukte! Werchter 2.0 voor den inkom. Er worden t-shirts, jassen, vesten, petjes en vanalles en nogwa van de kapstokken gesleurd alsof het gratis is. We zien wel wat moois, maar beslissen het hier te laten voor wat het is en te wachten tot na de wedstrijd. Stel dat we moeten passen of uitvallen, dan zitten we daar met dat fraksken van finisher... later zal dan blijken dat we niets meer kunnen kopen als aandenken of dat alles is uitverkocht... dju toch. We raken eindelijk tot bij het team dat de tassen en goodiebags uitdeelt.

Racenr 137-1 en 137-2 en een foto om alles te vereeuwigen.



Net echt. Toch wel een speciaal gevoel. Een tinteling die aangeeft dat ons toch iets groots te wachten staat.

We wringen ons weer naar buiten en zien onze beide Sparks al wat verbroederen daar waar we ze hebben achtergelaten. Eten! Met onze Swiss Epic kabas op onze rug bollen we langs het meer, doen een rondje, passeren het plaatselijke treinstation en kere e kere were om daar op het terras met fabuleus uitzicht een hapje te scoren.



Uit de trein zien we ondertussen van alle slag van over heel de wereld zware rugzakken, tassen, velo's en meer sleuren. Geweldig om te zien. We laten het ons smaken en kletsen nog wat in ons nederduits met de garçon en wat andere klanten. Wat later bollen we onder een donker wordende lucht richting racevillage. Alles begint hier meer en meer "wedstrijd" uit te ademen. Meer en meer enthousiastelingen, benen waar de aders dik bovenop liggen, magere lijven en natuurlijk de uitzonderingen waarvan we denken dat ze geen berg op kunnen en wij ongelijk hebben. Maar allen precies wat meer gestrest en gefocust. De zon verliest meer en meer terrein en we proberen nog een koffie te versieren terwijl we onze beestjes en lasten mee in een gigantische tent nemen om te schuilen voor wat gaat komen. Donker en dreigend buiten. Onze goodiebag lonkt en we spieken al eens. Racenummer 137-1 voor onze Bob en 137-2 voor onze Philip. Laat ons hopen dat ze wat geluk brengen. Verder krijgen we nog een metalen kop om koffie in te doen en een slotje dat we de vuilbak in zullen keilen wegens niet functioneel.





Lora komt weer piepen en we besluiten naar onze Blatterstee te verhuizen. Ola, onze Philip moet nog even een pitstop maken. Wat fluo gele handvaten aanschaffen die ik moet monteren om zijn Spark nog wat extra te pimpen. Ook op de parking van het hotel heerst er ondertussen een drukte van jewelste. Ik ga even kijken in het skiruim of onze Spark-broers er nog bij kunnen. Not. Vijftig fietsen in een kot van 15 vierkante meter... tot tegen het plafond gestapeld. Dat gaan we ze niet aandoen hè. We geven onze bikes een laatste prep. Nr137-2 krijgt wat extra fluo en nieuw rubber. Een iets klassiekere Rocket Ron ipv de Racing-Ray en –Ralph. We halen onze nummers en stickers boven. Plastiek nummerbord up front. Driver data on top, EHBO-nummer op de zadelpen en racetrack data vooraan op de top tube. Plots is onze Spark rc een écht racebeest. This is real! We krijgen nu ook echt een wedstrijdgevoel... Wij doen mee! This is happening!!!

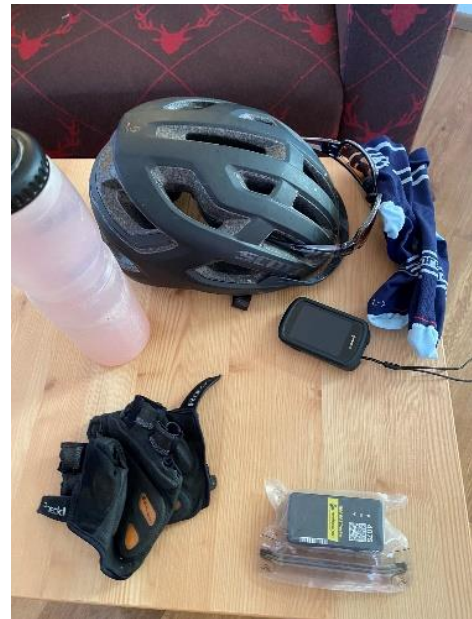


Maar wat met het opbergen van onze fietsen? In den otto. Een kleine demontage lijkt nodig, maar we krijgen ze er toch vrij simpel in gepropt. Baf, koffer dicht en rust! Zetel in op het terras of bed op in de kamer. Even ogen toe en genieten. Even de nervositeit weg, aan niks denken, stilte en rust. Hartslag naar 40bpm.

Mijne maat strest nog wel... hij moet een oplossing vinden voor het versturen van een belangrijke offerte met een stervende laptop. De tijd tikt weg terwijl we ons lichaam de nodige rust proberen te gunnen. Vanaf nu zal het slapen, eten, fietsen, eten, rusten, eten, slapen, eten, fietsen, etc... zijn. Uiteindelijk is het diner time. We laten onze suite achter ons en lopen de doolhof in op zoek naar calorieën. Ja... een deftig hotelleke. We zoeken een tafeltje uit en loeren wat rond naar onze mede-bikers en toch ook wel heel wat bikesters. Allen top-afgetraind. Wij nog in jeans, maar de meesten gewoon in t-shirt, short en training met of zonder sponsors erop. Voor sommigen is het precies een stand-off. Giga afgetrainde lijven in alle kleuren en maten waar allerlei verschillende talen uitkomen... fantastisch om te zien en moeilijk te vatten dat wij na een jaar keihard trainen hier gewoon niet uit de toon vallen, maar vooral deel uit van mogen maken. We halen voorzichtig wat lekkers van het buffet. 'Daar kijk die kleine gast! Nee, die pezige, of daar da mager ding!'... Allen schransen ze alsof het hun

laatste keer is. Dat dat allemaal in da mager lijf kan??... Onze mond valt gewoon open van verbazing. Twijfelend kijken we elkaar aan om dan ook maar extra veel te gaan sprokkelen nu ons bakkes toch openhangt. Aanvalleuh! De koffie laten we voor wat het is om een optimale nachtrust te hebben. Sjans dat onze Philip een adapter gevonden heeft om zijne pc weer wat leven in te blazen zodat hij nog net op tijd zijn broodnodig zakelijke business kan afhandelen. Check, weer een stresske minder. We pakken de poeierkes om onze shakes te maken en zetten ze koud, discussiëren wat over onze tenue en maken ons klaar om de online briefing over de rit van morgen te volgen. Een deftige beat bij de intro die wat enthousiasme wekt. Het parcours en het weer worden besproken in een soort Nederduitszwitsersengels dat moeilijk te verstaan is. Dat we goed weer krijgen is leuk, maar het temperatuurverschil onder in het dal en boven in de bergen mogen we niet onderschatten. Toch speciaal dat de briefings telkens zo laat plaatsvinden. We hadden best al kunnen tukken. Nu dus! Slaapwel.

Zes uur! Raceday one! 59km en 2250 hoogtemeters. Arosa – Arosa. Helderblauwe hemel. Een plezier om uit onze nest te kruipen. Activiteit van jewelste aan het ontbijt. We schuiven aan hetzelfde tafeltje van gisterenavond aan. Wat cornflakes, yoghurt, pistolekes met confituur, kaas of kippewit, kopje koffie, fruitsapke en wat banaan. We proberen véél binnen te spelen. Er is bij de inschrijving een gemiddelde snelheid van tien kilometer per uur doorgegeven en zullen aan de hand daarvan in blokken worden ingedeeld. Start om 8u40. Maar eerst calorieën inslaan, onze goodiebag mee met recup en een warme vest voor na de rit. We hebben er zin in. Eindelijk kunnen we eraan beginnen na een voorbereiding van tien maanden. We hopen er klaar voor te zijn. Ik activeer en test het beacon dat ieder duo gekregen heeft om in noodgevallen de juiste coördinaten te laten bepalen en steek het in mijn camelback met een minimum aan tools, reservemateriaal en drie liter water boven op de sportdrink.



Ready to rumble! We pakken onze nodige bidons, repen en gellekes en gaan naar buiten om onze Sparks los te laten en op te zadelen. Een afdaling door de steile straatjes brengt ons bij de inkom van het wedstrijdorp. Daar waar we straks onze fietsen kunnen parkeren, waar de afspuitstanden staan van Masquebici service, zien we een frêle Amerikaanse uit haar vel bibberen in de schaduw op deze zonnige, maar frisse ochtend. We beginnen even een babbeltje om haar wat op te peppen, maar dat blijkt helemaal niet nodig. Shaking Lady heeft al meerdere racedays op haar conto. Het bibberen zal straks snel overgaan geeft ze mee met krakende stem. Een kleine bocht rechtsom brengt ons via het bmx-parcours weer op het groene gazonnetje.



Wat een drukte!! Oppeppende beats en een schallende speaker zorgen voor een echte racesfeer. De bikers staan klaar per blok. Voor ons is het wat verder achteraan omdat we onze gemiddelde snelheid voorzichtig hebben ingeschat. We nemen daarom ruimschoots de tijd om al dat fantastisch in ons op te nemen en wat te verbreederen. Te veel om rond te kijken. Wat gezonde stress. Raceday one!!! Rond half negen staan we klaar in onze box waar we onze goodiebag droppen in een houten bak. Alle nationaliteiten door elkaar. Een groep Filipijnen laat zich opmerken wegens hun kleine gestalte. Blijkt dat ze met een hele bus fietsende maten, inclusief familie, op de vlieger zijn gesprongen. Te gek voor woorden. We zien de ene groep na de andere starten onder bonzende beats en luid gejoel van de talrijke supporters. Stilaan schuiven we op naar de startgrid. De tijdsmeting gebeurt een kleine kilometer verder waardoor het een vliegende start zal worden. De tags aan onze voorvork zullen het automatische systeem helpen. Hierdoor kunnen onze supporters ons via een app volgen en onze positie binnen de groep bekijken. Verslavende beats stuwten onze hartslag nu al naar een ongekende hoogte. We hebben besloten om als laatste positie te nemen in onze box... geen getrek en geduw om als eerste die bocht te nemen. Op uw gemak! Zeg ik nog eens tegen mijne maat die een beduidend snellere starter is dan ik.





Ten – nine – eight - ... - three – two – one – Go!!! Onder een stralende zon vertrekken we uit de fantastische box met honderden roepende fanatiekelingen rondom ons. Waaaw!! Wat een gevoel! Zo blij dat we hieraan deelnemen! De stress ebt snel weg en genieten is de boodschap. Achteraan onze groep passeren we nogmaals het blauwe meer en de mobilehomes van de pro teams die al lang onderweg zijn. Samen met wat Filipino's beginnen we aan de klim die boven ons sterrenhotel passeert. Nice bike! Hoor ik plots links onder mij. Ik kijk en zie een van de Filipino's vol trots kijken. Hij rijdt gewoon op dezelfde fiets, maar dan in het knalrood. But mine is much nicer! Komt erachter. Hij is er apetrots op en de grapjas heeft onze volledige sympathie. Philip heeft zijn tempo al te pakken en ik moet wat passen. Ondanks dat ik me goed voel, heb ik veel schrik om me op te blazen. Ik blijf dus nog even bij de kleine bende. Die moeten toch beregoed kunnen klimmen bedenk ik me. Zo klein en tender..., maar ja, er is daar waarschijnlijk ook geen hooggebergte om te trainen. Een paar bochten verder merk ik dat mijnen tikker niet echt op hol slaat en beslis ik aan hartslag 140 à 150 toch een tandje bij te steken. Het is een beetje een jojo met onze kranige voorzitter zolang we tussen de bomen op asfalt zitten. Laat ons hopen dat die starts, die toch bijna altijd met een lange zware klim beginnen, wat beter lukken de volgende dagen. Klimmen op tarmac en ik... het blijft een haat-liefdeverhouding. Leuk aan als laatste starten in de groep, is natuurlijk wel dat we bijna enkel deelnemers inhalen. Het ene mikpunt na het andere wordt opgeraapt. Stilaan kan ik ook onze Philip in't spoor blijven. Macadam wordt gravel en

gravel wordt een pittige singletrack. Echt klimmen nu! Sjans dat ik een 51 heb gestoken achteraan. Ik gebruik bergop precies niks anders. We beginnen achterblijvers van de startbox voor ons in te halen, maar hier en daar komen er ook toppers van de box achter ons reeds over. We proberen gestaag verder te klimmen en onze hartslag onder controle te houden. In ons ritme blijvend laten we de boomgrens stilaan achter ons. Zon, alpenweiden, vergezichten. Rust in't kopke, genieten van elk moment, elke deelnemer, elke steen en elke bloem. Raar, maar het vaste patroon van fietsen, eten, rusten, fietsen, eten, rusten geeft een fantastisch onbekommerd gevoel. Na weer een bocht over een grindpad slaan we de eerste technische trail in naar beneden. Oeps... hier zien we dat we misschien toch beter wat meer vooraan hadden post gevat in onze box.

We duiken de trail op achter twee duo's afrikanen die duidelijk niet veel technische vaardigheden mee hebben gekregen. In plaats van duiken wordt het dus aanschuiven op een prachtig stuk parcours waar we bijna niet kunnen passeren. Frustratie wordt afgewisseld met genot. We voelen dat ze uit de weg willen. Op een moment dat het pad even ontdebelt in een steile bocht, passeren we waardoor het tempo eindelijk de hoogte in schiet. Wow, top! Voor ons begint de race precies nu pas. Wat een vallei, omringd door drieduizenders met kabbelende beken en koeien op en langs de trails.





We komen op het testparcours van de vorige dagen terecht dat ons onder de Hörnli kabelbaan brengt. Bottom part flow trail! Onze oogjes fonkelen achter een blitse bril. Jumps, kombochten... we kennen het al een beetje... Speed is what we need! De noppen op de rubbers zoeken grip in de bochten en de concentratie is top. Onze Sparks gaan vol en we sluiten aan bij een voorop liggend koppel. Sommigen gaan bij een slalampoortje bij het oversteken van een grindtraversé even aan de kant zodat we weer full speed kunnen jakkeren. Zo'n onbeschrijflijk, heerlijk gevoel! Yess!!!

















Na een duizelingwekkende afdaling schakelen we weer over op grind en genieten we van de gigantisch mooie vergezichten. Gewoon tempo hooghouden voor we de technische trails door het bos opknallen. Gladde wortels en rotsen manen ons aan tot voorzichtigheid. Steile technische stukken wisselen met bochtige, bokkige afdalingen over smalle wandelpaden. Geen full metal jacket deze keer wanneer we aan de kolkende rivier passeren. Pittig en dan weer wat rust langs de andere kant van de vallei die rechts afbuigt langs een melkachtig blauwgrijs stuwmeer.



Het gaat langs de baan verder over grind en asfalt tot we weer mogen klimmen over voornamelijk brede grindwegen. Eerst tussen de bomen, dan weer over de heerlijk glooiende alpenweiden.



Dag 1 en ik kan al geen superlatieven meer vinden voor de prachtige decors die aan ons voorbij schuiven. Over het biken dan maar. We hebben de eerste en tweede klim behoorlijk verteerd en rijden vooral met ons twee,

vaak zonder veel volk te zien. De groep voor ons hebben we voor een groot deel ingehaald en onze eigen box hebben we achtergelaten. Iedereen begint een beetje op zijn plek terecht te komen. We draaien rond Arosa en beginnen stilaan aan de laatste lange zware klim van de dag richting top van de Hörnli kabelbaan. We krijgen al een astma-aanval als we eraan denken. Zo steil op dat laatste stuk! Maar eerst nog langs grindpaden en technische trails tot bovenaan de panoramique geraken. Vooral op de korte, steile, smalle stukken zien we dat we technisch toch ons manneke staan.



De inspanningen worden weer ruimschoots beloond en de hoogtegewenning heeft zijn impact verzilverd. We voelen ons meer en meer als vissen in het water of bergmarmotten op een Zwitserse alp.



De astma slaat toe en we verwelkomen hem. Hörnli, here we come! Vol in't rood en gaan. Laatste bitjes zuurstof uit de ijle lucht happen. Borstkas die ontploft en dan loodrecht naar de top. Iedereen stapt af, maar ik wil niet afgeven... komaan duwen, balanceren, grip vinden tegen 2 per uur. Een kleine supporter zwaait met een vlag en wegens het zwalpen moet ik kiezen. Tegen de jonge gast aan of.... Ik maak een uiterste beweging naar links richting afgrond en kan nog net op tijd stoppen, voet aan de grond... maar er is geen grond... het is zo steil dat het precies een minuut duurt voor ik links om, dwars op de helling, een meter lager, eindelijk mijn linkerpoot tegen de aarde kan zetten... oef dikke tuimeling net voorkomen... dju! Hier had ik opgereden! Drie meter te voet en dan weer dwars op de helling aanzetten... yes!! Uppercut aan de Hörnli! ... en dan... Flowtrail!! Kicken, kicken, kicken! Vol gas en jumpen onder een magische zon.











Daar waar we vandaag de eerste maal op de trail begonnen zijn, verlaten we nu het hemelse paddeke. Full speed ahead! We gieren over het losse grind richting skipiste.



Ditmaal zonder te hard in de remmen te gaan, driften we à-la Ken Block tot in het dorp. Woah!! Laatste drie-vier bochten over het tarmac richting racevillage.

Yes! Wat een rit en wat ne kameraad om dit samen mee te beleven. Helemaal niet perte totale, maar wel voor 300 procent genoten. Yes, yes, yes! Raceday one, you were fabulous!!



Goodiebag zoeken, recup-drink en recup-pastake naar binnen werken onder een stralende hemel in onze strandstoel op een groen plekje tussen collega-bikers. Wat een sfeer... I love it! Precies weer achttien! Tot over onze oren verliefd, maar dan op de mountaintrails. Nagenieten van de sfeer en de arriverende deelnemers. We zijn binnengevallen op de 38^e plaats. Amai, top gereden binnen onze reeks met een dikke honderd deelnemers en plek 220 van de meer dan 500 deelnemers profs inclusief. Duimke! Uiteindelijk kuisen we ons schup af en moeten we na het proper maken van onze Sparks beslissen hoe we morgen met onze reuzesacochen hier beneden zullen geraken. De pendelbussen van hotel naar racevillage zitten blijkbaar nokvol en we willen niet te laat, maar ook geen uren te vroeg, aan de start verschijnen morgen. Uiteindelijk beslissen we eerst onze tassen naar hier te brengen aan de drop-off en later de Range te parkeren op een tweede parking van het hotel om dan enkel met onze goodiebags af te dalen naar de start. Ja? Twijfel. Fietsen beneden, dan met de bus naar het hotel, tassen in de wagen... we raken er wel uit.

Douchen, peul liggen en rustig afzakken naar het restoke waar we kennis maken met Christof en Benny. We proppen ons weer zo vol mogelijk voor we weer op ons bed kruipen en onze preps voor de volgende dag in orde maken. Kouder, maar zon morgen. Tijd voor onze favoriete Vermarc outfit. Alle overbodige reserveonderdelen gaan in de auto en vanaf nu dus fingers crossed voor derailleur, remmen, wielen, etc... Nog even onze multimedia bijwerken... en goed dat we daar in zijn als vijftigplussers...hmhm. Wel leuk alle reacties en steun te lezen van vrienden en kennissen die ons toch wat proberen te volgen. Even contact met het thuisfront en ons weer klaarmaken voor de briefing van morgen. 85km en 2600 hoogtemeters. Hmm, het ziet er op het overzicht best ok uit. Veel naar beneden... meer dan 3000 meter zelfs zodat de hoogtemeters er op de grafiek niet zo imposant uitzien. Tarara zal blijken! Slaapwel. We woelen nog wat na van de Hörnli flowtrail en vallen uiteindelijk in dromenland.

Al bij al een geweldige dut. Wekker op 6u. Wat prut uit onze ogen halen, kattewaske en brandstof voor dag twee zoeken. Gisterenavond hebben we wat verbreederd met twee Belgen. Christof en Benny de ex-prof. Toffe pee's met leuke verhalen. De ene ouwe werkt bij de jongere, geen ex-prof.

Arosa – Laax, raceday 2! 79 km, 2600 hoogtemeters, 3150 meter dalen!!



Betrekkelijk goei weer en we hebben er dus zin in. Den Benny en Christof vinden we niet terug tijdens het ontbijt waardoor het weer een tête-à-tête wordt. Geen probleem, we kennen elkaar al een beetje ondertussen en het gênante is er al lang af daar we al meermaals samen geronkt hebben... Schransen, schrokken, waar we eigenlijk niet goed in zijn. Weer op de kamer laden we het laatste van onze Swiss Epic Rider Bag en brengen deze met de auto naar de pick-up spot. De Range gaat nog steeds gezwind fluitend af en op de bergbaantjes. Terug in het hotel vullen we onze goodiebag, activeren de tracker en gooien de laatste achterblijvende bagage in de Range die op een hoger gelegen spot achterblijft.

Afdalen richting race village. We vertrekken net wat vroeger dan gisteren wegens puike prestatie en schuiven twee à drie boxen op. Een dubbele meter Hollander met knie en armstukken trekt onze aandacht en we slaan een babbel terwijl we hem een fotoke laten trekken van het geweldige gebeuren met ons op de voorgrond. Wat een fantastische sfeer weeral!





Bouncing music!! Ten, nine, eight, ... three, two, one, GO!!! Waaw, we zijn weer weg. Achteraan gestart en geen stress. We voelen ons best ok en hebben de rit van gisteren goed verteerd. Fris maar zonnig. Even over een groene vlakte, wat betonpadjes en dan als snel bredere en smallere grindwegen op. Baf, stijl naar boven tot we op 2550 meter hoogte weer de Hörnli zullen passeren. Straks wel linksom in plaats van het loodrechte stuk rechts zoals gisteren waar iedereen te voet stond. Maar nu eerst gestaag opbouwen. We passeren het dorp en net zoals testdag twee klimmen we rustig over asfalt tot het volgende gehucht waar we weer overschakelen op

gravel en kleine keien. Wat later kruipen we over smallere, steeds steilere koeienpaadjes naar boven tot weer bijna iedereen naast zijn fiets loopt.



We zetten door en met een uiterste inspanning en evenwichtsoefening trekken we het allebei wel tot aan de Hörnli. De klim heeft geen te zware schade toegebracht en tijdens de bevoorrading op de top trekken we onze

windstoppers aan voor wat we denken een afdaling tot in Laax... hmm, onze gps heeft precies toch nog wel wat hoogtemeters extra in petto?? Zo leek het nochtans niet op het parcoursstickertje dat boven op ons frame kleeft. Ok, laat maar komen. Over de col en in een onwereldse omgeving over wandel trails met de nodige rotsen, steenlawines, korte steile bochtjes naar beneden of doorsteken over een panoramique...



Waaw! Weer onwaarschijnlijk genieten met wat ingebouwde voorzichtigheid. Hoewel... het gaat goed, we voelen ons in onze nopjes,

het gaat eigenlijk zéér goed! Zonder extra inspanning merken we dat we al een hele tijd niet worden ingehaald. Eigenlijk rijden we zelf van de ene biker naar de andere. Het tempo gaat strakker en strakker zonder dat we het zelf doorhebben. Op de korte zware steile rotspartijen blijven we langer op de fiets dan de rest en moeten we er meestal pas af omdat de anderen de trail blokkeren. Niet overal natuurlijk. De alpen blijven baas. We zijn geen pro's en moeten over de rotsblokken naar boven ook meer dan eens uit onze pedalen. De sfeer zit goed en we denken nog niet te veel aan die hoogtemeters die maar niet door onze Garmin geregistreerd worden.

Faster, better, harder, go, go, go!!! Het lijkt zo vanzelfsprekend tijdens deze rit. We passeren een grote steenlawine en gaan weer een kam over vanwaar de smalle, zeer technische trail zijn weg zoekt tussen de rotsen in bokkige, haakse bochten naar beneden. Verder onder ons een haarspeld steil naar onder waar iedereen naast de fiets staat te taffelen. Twee à drie enorme rotsblokken met een drop van een kleine meter haaks om naast een felle helling. Philip twijfelt niet en gooit zich met zijn Spark in de bocht en zonder te veel snelheid te verliezen dropt hij over de rotsen langs de bikers die even toeschouwers geworden zijn! Ferm gedaan!! Die gast kan toch nog wel wat!! Ik volg en ga gewoon mee in zijn flow... dacht ik... mijn tempo breekt te hard in de haakse bocht steil naar beneden en heb niet genoeg snelheid voor de drop... ik voel het misgaan... mijn achterkant komt naar boven en ik ga met mijn bakkes richting rots anderhalve meter verder naar beneden. Ik ben nog met één voet ingeklikt en probeer een rolbeweging met fiets en al in te zetten. Ik trek mijn Spark achter mij aan en hou mijn kop in kas. De camelbag zal mijn rug moeten beschermen. Yes!! Is ook zo. De rolbeweging gaat verder door op de rand van de steile helling. Nee!! Mijn derailleur!! Niet die!! Dan is alles verloren... Om deze te beschermen trek ik met alle macht mijn Spark verder door met mijn ene voet en gooi hem de andere kant op, derailleur naar boven. Bats!! Door de extra kracht in de draaibeweging wint de achtertrein aan momentum en knalt de Spark met zijn linker achterkant tegen een grote kei. Nee toch... ik wil niet dat het over is!! Zelf voel ik niks, maar durf niet naar mijn bike kijken... kom op mannen, nog maar dag twee. Ik wil nog verder!! De derailleur is in ieder geval gered en we zien niet direct schade aan het

frame, zelfs de lak is nog tip top... onbegrijpelijk... Ok, go! Philip, die natuurlijk met een bang hart stond toe te kijken na al dat geboenk en gerammel vertrekt weer en hoort plots gebrul... Stop!!! Ik kan niet vooruit. Mijn achterwiel blokkeert volledig. De disc die blijkbaar de volledig klap heeft opgevangen, staat meer dan een centimeter uit richt. Dju!! Ok, rustig blijven, wiel eruit en bekijken hoe we dit hopelijk kunnen oplossen. De deelnemers die we daarstraks passeerden, druppelen ondertussen weer allemaal voorbij. Maakt niet uit, spijtig, maar maakt ni uit... ik wil gewoon verder kunnen en uitrijden. Ook Benny en Christof passeren en willen hulp bieden, maar het zal wel lukken. Met een oude tool die ik last minute nog in mijn camelback gestoken heb, sleuren we met twee aan het wiel en de disc om deze wat recht te trekken zodat ze terug wat beweging tussen de pistons van de remklauw heeft. Centerlock disc dus deze kunnen we niet demonteren. Laatste oplossing zou zijn dat we de klauw zelf verwijderen en ergens fixeren waar hij niet in de weg zit en de downhill aanvatten met enkel de voorrem. Moet kunnen, maar ik kijk er niet naar uit. Niet nodig uiteindelijk. We horen dat de technische post niet ver meer is beneden in de vallei en besluiten het erop te wagen. De schijf duwt nog fors tegen de pistons, maar het wiel blokkeert net niet. Veel weerstand en een ferme vibratie in de rechter remhendel, maar ik bol weer... pfff... Go!

Gek, maar we vinden direct weer snelheid. Het bokkige parcours verandert weer in een snelle trail en tegen mijn verwachting in heb ik het vertrouwen niet verloren. In tegenstelling zelfs, we dalen zo hard dat we binnen 20 minuten zelfs Christof en Benny die een klein oponthoud hebben weer voorbij knallen. We gaan hard, heel hard... zeker met maar één deftige rem. We rapen het ene duo na het andere op en onze dempers moeten alles op alles zetten om ons de grip te geven die we vragen! Nog een scherpe rotspartij waar we overvliegen om dan een lekkerder lopende bostrail in te duiken.





Plots zie ik Philip zijn achterkant uitbreken en beginnen te zwabberen van links naar rechts. Machtig hoe hij zijn quasi onbestuurbare Spark hier onder controle houdt met een lekke band die slap rond de velg hangt. Ok, geen tubeless, maar benieuwd of dat gat door sealant had gedicht kunnen worden. Onze co2 patronen erbij en binnen de twee minuten zijn we er weer lucht aan het inblazen... baf! Philip zijn adapter stuk... baf! Mijn adapter stuk??? Dat kan toch niet. Dorie!... Ventiel niet goed opengezet... Een klassiek Lezyne pompje dat ik nog ergens meezeul brengt redding.

Effe de triceps en biceps afwisselend in werking stellen, toch al opgewarmd tijdens de downhill, en na een loss van een dikke vijf minuten staan we weer klaar om in het spoor van Benny en Christof verder af te dalen tot de tech-service.



Bevoorraden en checken of ze mijn schijf kunnen vervangen. Dalen gaat wel, maar bergop heb ik te veel weerstand van de rem. Ik pols even bij de mechanics van Masquebici of ze een disc hebben en of ze deze kunnen vervangen, anders heeft het geen zin om aan te schuiven bij de reeds bezette posten. Een ouwe knar wiens bike naar boven hangt om een lekke band te maken, begint me af te blaffen dat ik niet moet voorkruipen... Voos bazeke! De mechaniekers zeggen dat ze me wel kunnen helpen. Nice! Aanschuiven dan maar. Na een eeuwigheid van wel tien minuten is het mijn toer. Fiets naar boven, wiel los... blijkt dat ze hier toch geen passende disc hebben, maar enkel aan de aankomst... 't is wat het is nu. De rangschikking speelde misschien wat veel in ons kopke nu we zo aan het vliegen waren... misschien is deze pauze wel goed... even weer rust en met de voetjes op de grond. Aankomen is het belangrijkste... maar liefst wel binnen tijd. De tech probeert zijn job zo goed mogelijk te doen, beter dan het hoefde voor mij, maar ik wil hem niet storen en ben hem gewoon

dankbaar voor zijn werk. De schijf wordt gedemonteerd, op een weidepaal gelegd en bijgehamerd om de slag er verder uit te krijgen. Terug monteren, wiel erin en verder centeren. Dit gebeurt een keer of drie... toch een dik half uur kwijt en die val en die lekke band... doe maar een vijftigtal minuten. Uiteindelijk starten we weer met een wat teneergeslagen gemoed en stram wordende spieren. We dalen verder af door bossen en over singletracks naar Chur. Mijn remhendel heeft nog altijd wat den trak, maar de weerstand is toch veel beperkter nu. Merci gasten! Links en rechts springen we nog van onze fiets wegens verplicht lopen op gladde bruggen of te gevaarlijke passages.









Nog altijd 900 hoogtemeters te gaan! Die hadden we niet meer zien komen in de laatste finale klim. Deftig naar boven! Hartslag proberen in te perken... Steil! Kom op!! Nu ook niet afgeven! Tot Laax door de bomen en over wortels tot over de Rijnkloof... yess!!!! We made it! Niet verwacht, maar écht, écht kapot! Zware technische rit met de nodige fratsen... maar wat een avontuur! Wat een dag! Met gemengde gevoelens zetten we ons neer op het podium naast Shaking Lady die maar blijft ratelen. Blij dat we er zijn... Recup!! We werken een dikke pasta naar binnen en bekijken hoe we de witte Spark Pro weer in vorm kunnen krijgen. Toch weer een klein stresske... De witte blijft uiteindelijk achter op de ziekenboeg van Masquebici voor een kleine overnachtse operatie aan de disc... samen met zeker vijftig andere slachtoffers. Merci gasten, wat een topservice!!

Na wat zoeken vinden we via een pendelbus ons hotel en ons gerief. Kamer op, douchen en rust. De gebeurtenissen spelen nog eens door mijn hoofd, maar we kunnen onszelf niet te veel verwijten. Juiste beslissingen genomen en rustig gebleven op de juiste momenten. Ondanks alles een minimum aan tijd verloren. Tijd om wat calorieën naar binnen te spelen. We kiezen een klein rond tafeltje aan de ingang en verwachten Christof en Benny wat later voor een gezellige babbel. Not! We houden plaats voor niks t.o.v. collega's die graag hadden aangeschoven. Gênant om af te sluiten met twee aan een tafel van vier, alsof we niemand bij aan tafel dulden. Blijkt dat zij al eerder gaan tafelen waren. Na het volproppen, kamer op, shakes klaarmaken, tenue kiezen en briefing raceday 3! Het begint weer spectaculair met een mega beat en geweldige beelden van het nakende parcours Laax – Laax. De weersverwachtingen gaan zienderogen achteruit. Voor morgen voorspelt men dikke buien en gladde bostrails. Zonde, maar het is wat het is. Ik maak me nog niet te veel zorgen. Wat me wel zorgen baart, is de weersvoorspelling voor de Koninginnenrit op donderdag. 100km en bijna 3000 hoogtemeters. Ijzig koud, storm en onweer... dat klinkt echt niet goed in de bergen. De geruchten gaan al snel dat de rit te zwaar gaat zijn, moet ingekort worden als het al mogelijk is, of geannuleerd moet worden. Eerste maal in de Swiss Epic geschiedenis een rit van 100km en dan zo'n weer... brrr, ik moet er nog niet te hard aan denken... Bon, morgen eerst raceday 3! Slaapwel!

Woensdag zes uur. Laax – Laax, 62km, 2265 hoogtemeters. Minder technische rit met een paar pittige single tracks door het bos over natte wortels. Toch maar op ons gemak. Ik val in herhaling: Calorieën inslaan! We besluiten na het eten te starten in onze sobere In't Ven Tenue en de regen te bekampen met regenjas en armstukken. Benen worden bij mij met een protect oil van Born ingesmeerd tegen het natte en koude weer. Uiteindelijk zijn we niet te hard teruggeslagen in het klassement en starten we in een gelijkaardige box als gisteren. Bouncing music! Ten, nine, eight, ... three, two, one, Go!! En dat allemaal op z'n nederduitszwitsersengels. Het zompige gazon over en het grind op. Klimmen! Gestaag bereiken we een hoogte van 1550 m voor we de gladde single tracks in het bos

opduiken. Het klimmen ging goed en de gladde rotsen of wortels worden op twee schuivers na, die we eerlijk onder elkaar verdelen, goed verteerd.



Een lange gladde afdaling over smalle, modderige trails, vergt toch even uiterste concentratie. Ook hier zien we dat we technisch goed meekunnen als we vele collega's onderuit zien gaan. Best wel wat oponthoud door bikers die meer naast dan op hun fiets zitten. Heel veel tempo zit er niet in. Dalen aan vijf à tien per uur. We schakelen weer over op grind en het gaat wat op en af tussen de alpenweiden. How!... boeren aan het werk met rieten en laatste bussels stro die van de helling worden geschraapt. Volgens ons is er plaats genoeg om de geparkeerde tractor en kar te passeren, maar de boeren denken daar, misschien terecht, anders over waardoor onze Philip de volle laag krijgt. Bijna een riek naar zijn kop... kom rap weg en wijle door terwijl de boer zijn woede richt op de volgende bikers. Het weer is beter dan voorspeld en de buien blijven uit.





We passeren een klein dorp met een schooltje waar een klasje kinderen buiten is gekomen en ons aanmoedigt. Pakkend! We zwaaien vol overgave terug en genieten van het moment.



Tijdens een snelle afdaling over alpengazon sjees ik een afslag voorbij waardoor ik een meter of honderd terug kan kreffelen. Al een sjans dat ik het nog redelijk op tijd in de mot had in tegenstelling tot een gast die eerder gedaald was tot het volgende dorp en bijna drie kilometer terug moest klimmen. We bollen zonder te veel inspanning over het prachtige parcours. Vaak door bossen waardoor de mooie vergezichten wat belemmerd worden. Nog twee pittige klimmen na de bevoorrading beneden in het dal. Van 600 tot 1200 meter en van 1100 tot 1600 meter hard naar boven. Na de eerste pittige zien we vanaf een plateau een prachtig meer liggen tussen de bomen. Even op adem en dan weer vol voor de tweede bergflank. Hartslag keihard naar boven. De stilte rondom ons spreekt boekdelen. Dit is echter buiten Shaking Lady gerekend... man, wat een tetter is dat! Maar ook, wat een conditie moet die hebben. Haar compagnon die wat gezetter is dan haar moet steeds lossen op de klim en komt dan weer aansluiten tijdens de afdaling. We vinden het allemaal goed zo. Grappig om te zien, maar de Scandinaviër die een vriendelijk woordje met haar wou voeren hangt eraan. Shaking Lady blijft ratelen tegen die gast en we zien dat hij gewoon niet genoeg lucht en speeksel over heeft om uit zijn borstkas te persen tijdens het klimmen om deftig te antwoorden. Hij wil echter niet afgeven en rijdt zich helemaal de pleuris!... die zien we nooit meer... terug... Het dorp nadert eindelijk en we horen af en toe wat gejoel onder ons. Yes! Flowtrail!











Wow wat een machtige! Wat hout en jumps en bruggetjes erin. Dit is weer mega aangelegd! Even alles los en gaan!! We vliegen! We rammen door de kombochten waardoor het fijne zand over de randen wordt gekatapulteerd... Gans bis unten! Yéha! ...Wat flauwe bochten over een

natte trail waar we rondom ons wat schuivers zien gebeuren over in de modder gedompelde wortels.



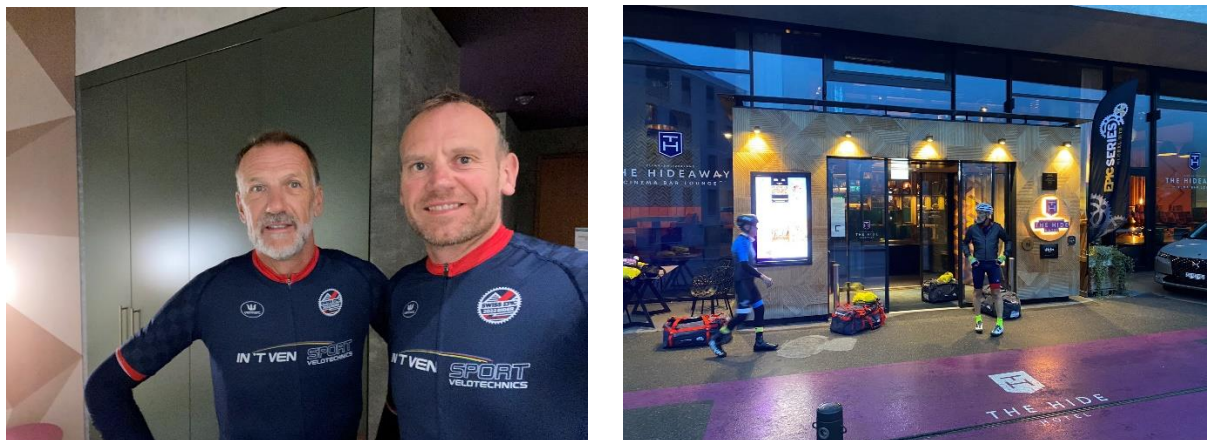
Go, go, go, nog een laatste klimmeke tot we weer zicht krijgen over de zompige gazon aan de finish. Yes, het klinkt misschien wat saaier, maar dat was het zeker niet! What a day! What a ride! What a race! Love it! Geen regen op ons dak, eigen tempo gezocht en nergens afgestapt tenzij verplicht. Een goede reserve ingebouwd met het oog op morgen. Colake en recup-pasta naar binnenduwen onder de tent en rustig weer naar onze luxe barak. Schmutzig!

Doucheke in en kleren wat spoelen in bad. Da kamerke begint er smerig uit te zien... tijd om te vertrekken... maar eerst nog maar 's schransen. Ditmaal wel met den Benny en de Christof. Gezellige avond. We sluiten op de kamer weer af met onze prep van dranken, kledij voor morgen klaarleggen in afwachting van de voorspellingen voor de koninginnenrit en het klaarmaken van onze ridersbag die mee op de pendelbus moet morgen, richting drop spot naar Davos. Briefing! Spetterende house met, ge raadt het al, geweldig flitsende trails die ons morgen zullen worden voorgeschoteld. Het weer blijft een vraagteken, maar het flitsen en knallen zou wat achterwege moeten blijven. Koud en gietende regen, maar er worden geen veranderingen in het parcours verwacht. De ontbijtzaal zal open zijn vanaf 4u30!!! Zo vroeg!! We proberen de gulden middenweg te

kiezen en zetten onze wekker om 5u... ja wadde... Toch wel wat spanning voor morgen. Slaapwel, met een klein hartje.



Prrrrt, Prrrrt, Prrrrt, Prrrrt... vijf uur 's morgens, vrijdag, raceday 4!!! Zwaarste rit ooit in het bestaan van de Swiss Epic!! Koud, regen en vooral 100km en 2800 hoogtemeters!! We zijn er klaar voor! Hoogtepunt van de wedstrijd, guur weer en ik weet niet waarom, maar we voelen ons gewoon top en hebben er onbegrijpelijk veel zin in. ...presentatie: Deep forest and the pale sheer cliffs of the Rheinschlucht offer an early scenery to come, before a river path provides easy riding through Domlesch Valley...etc... zeg nu zelf... alsof we in een film van de Lord of the rings terecht zijn gekomen. Hiervan krijg je toch gewoon zin om op uwe vlo te springen! ... We feel the need... the need for speed!!! We hebben weer genoeg pistolets, granola, yoghurt en banaan binnen. Tijd om ons in racemodus te zetten. Warme thermische kledij onderaan, warmere vest, windstopper en een écht deftige regenvest! Benen weer insmeren met beschermende laag en ons effe op de borst kloppen. Kom op!!! We kunnen dit!



Het is nog donker als we het hotel verlaten en wachten op de pendelbus. Dat voos ouw knarreke van op de servicepost twee dagen geleden staat

naast ons. Belachelijk ventje! Maar stiekem toch wel wat respect. Hij ziet er in elk geval dik gepensioneerd uit, maar dat kan ook zijn van teveel in de zon te zitten... dikke bruine rimpels tanen zijn tronie. Onze voorzitter ziet er met zijn 59 lenten in ieder geval nog fris en monter uit naast hem. Verdorie, als ik hem zo zie... hij staat scherp, wij staan scherp. Maar dan... de goesting, die straalt er werkelijk vanaf!! Eindelijk stopt de bus in de grimmige berglucht en na een tiental minuten zien we onze Sparks weer terug. Philip laat zijn bandjes nog wat harder zetten, we rijden met iets meer druk dan vele van onze collega's. Een bewuste keuze omdat we niet tubeless, maar old school met binnenbandjes karren... druk 1.5 bar. Ook ik check mijn wheels effe en stel vast dat ik een spaak mis... doeme!! Fiets beter nakijken 's avonds! We hebben nog een kleine twintig minuten voor het startschot. De tech wil er nog aan beginnen, maar we willen vooral in wedstrijd blijven. We beslissen het wiel verder op spanning te laten zetten en gewoon zonder die ene afvallige spaak verder te rijden. Moet kunnen.

We bollen gezapig naar de start en zijn meteen opgewarmd door een pittig stukje naar de race village waar het ondanks het vroege uur al een gewemel van jewelste is. We voelen ons goed en hebben het niet te warm of te koud. Als we rondom ons kijken zien we nu al meerdere blauwe lippen en rillende lijven. Benieuwd of ze dat dun gekleed op een rit van 100 km kunnen wegrijden.

Zelfde box als Christof en Benny. We zien nog een gast prullen met zijn leeggelopen tubeless band... de witte kleverige melk hangt overal en hij krijgt er maar geen binnenband ingepropt... zijne maat is nergens te bespeuren... en dan... Ten, nine, eight, beats!!, seven, six, five, four, beats!!!, three, two, one, ...GO!!!! Start van de meest memorabele raceday in de Swiss! ... Krachten sparen... steeds dat beetje reserve achter houden... 137-1 en 137-2 ... we are ready!! Korte klim en dan een technische afdaling naar de Rijnvallei. Benny en Christof wisselen met ons af van posities. Zij weliswaar in de Masters en wij in de Grand Masters, maar we zijn aan elkaar gewaagd...



Het gaat algemeen wel naar beneden, maar er zitten enorm veel pittige, korte klimmetjes in die walgelijk zwaar en technisch zijn geworden wegens de overvloedige regen die grond wegspoelt en de wortels en rotsen met een spekgladde laag lijkt te bedekken. Onze body moet alles in werking stellen om het evenwicht te bewaren en slippartijen in de diepte te vermijden. Evenzeer is het balanceren om tractie te vinden op de bokkige korte klimmen. Op de kaart gaat het precies enkel naar onder, maar we pakken nu reeds deftige hoogtemeters en voelen dat het een pittige, lange dag wordt. We beginnen weer duo's op te rapen zonder het echt te beseffen... het tempo wordt strak getrokken en dat houden we zo. De downhill secties worden steiler en technischer. We zien meer en meer duo's begeven onder het winterse weer en de moeilijke passages. ... maar wij... wij leven op. Top kledij en als een vis in het koude water. Dit hadden we niet verwacht.







Na al dat pittig werk naar beneden is het tijd voor onze eerste stop, bevoorrading en blijkbaar ook voor velen al medische hulp. Niet alleen voor de mountainbikes, maar vooral voor de piloten. Nog geen derde van de kilometers achter de kiezen en er zijn reeds onderkoelde of zelfs gewonde deelnemers. Thermische folies, kompressen die bloed stelpen en zelfs een vrouw die de afgrond in geschoven is... Swiss "Epic"... Benny spspsprreekt ons met blauwe lippen aan en begint bijna te huilen als hij ons meedeelt dat hij eraan denkt op te geven. Hij staat te rillen op zijn mega gespierde ex-prof hammen. Zijn tengere lijf gehuld in een truitje met korte mouwen... Christof, zijn maat, rijdt volgens hem te traag en hij krijgt daardoor zijn hartslag niet hoog genoeg om zijn lichaamstemperatuur naar boven te jagen. De onderkoeling is zichtbaar ingezet. We hebben met hem te doen, spreken hem moed in en bieden hem een extra windstopper, die we eigenlijk zelf niet goed durven afgeven, aan. Hij ziet er niet uit... Toch slaat hij het gulle gebaar af en druipt moedeloos af naar de hulppost... Komaan Benny!!! We kunnen niet blijven wachten en vertrekken weer.







Ditmaal niet loodrecht naar boven na een bevoorrading, maar een kleine heuvelrug op en over een lange zanderige laan met bomen ontwijken we zoveel mogelijk plassen. We voelen een lichte zijwind en... daar!!! Den Benny... Den Benny geeft gas!!! Yess! He's back on track!! Beest! Hij laat zijne maat wat achter en rijdt zelfs extra kilometers op en af om zijn hart harder te laten pompen en het warmer te krijgen. Respect man!! Ge zijt nen beer! We wisselen nog wat woorden met het geweldige duo en dan adios, wij gaan!! ... een taai vals plat. Wind op kop, over een met water doordrenkt grindpad een kleine vijf kilometer rechtdoor beuken in een open vallei. Ik voel me echt goed en zet me op kop. Klep van mijn klakske wat dieper en met in het achterhoofd een minimale marge om reserve te behouden voor de tweede helft van de race. Beuken!! Parijs – Roubaix 2.0... We rijden van duo naar duo en ontzien niets of niemand. Sommigen crashen in onze slipstream, de meesten haken na een tijdje gewoon af... dit stuk lijkt eindeloos... Komaan!! Kop in kas en gassen! Aan alle leut komt een einde, dus ook aan het beuken tegen de wind, licht bergop in een open vlakte... Bos! Yes, weg van die poolwind in ons verweerde gezicht.







Oeps... loodrecht naar boven... geen grind, maar single track! Modder, keien, wortels, schuivende bikers... alles wordt opgeslorpt door onze Rocket Ron rubbers. Dit is hard, dit is hels steil in deze omstandigheden... maar het gaat! Het bolt, wij bollen, we bollen hard! Kort steil naar boven, naar beneden en weer knal bergop. Een smalle trail door het bos leidt ons naar post nummer 2. Meer onderkoelden, meer slachtoffers, méér Arté Old Boys!!! Wij zijn top! Maar ook met steeds dat beetje reserve achter de hand. Op de kaart ziet het eruit, net als tijdens dag twee, alsof we het

pittigste achter de rug hebben... not... het blijft naar ons gevoel couloirs naar boven en onder regenen, maar we omarmen de wilde natuur met heel ons warme lijf. Hier zijn we voor gemaakt lijkt het wel. We passeren onwereldse landschappen, bruggen, rivieren en tunnels die zo afgelegen zijn, zo hoog in de bergen, in de witte vereenzamende mist, dat je het niet gelooft dat ze ooit door mensen om god weet welke reden gegraven zijn.



We passeren verlaten dorpen, asfalt op straten die rivieren lijken, opspattend water en modder die ons op Vietnam-veteranen doet lijken en een kilometers lange oplopende tunnel die eindeloos lijkt met in ons zog voortkruipende vrachtwagens... Philip pakt het meeste van de asfalt wegen voor zijn rekening en ik vang met plezier het spattende water op met mijn klak. We naderen een metalen hangbrug, een eind weg van de

bewoonde wereld, hoog op een flank met een indrukwekkende vallei onder ons. We worden door een eenzame, verzopen Zwitser vriendelijk aangemaand af te stappen en langs een treinspoor de brug te traverseren.



Man, man, wat een fantastisch, haast niet uit te leggen uitzicht, over de vallei met beneden een witte bulderende gletsjerrivier... De Albula... Respect voor al die seingevers, hulpposten, medische teams op enduro motoren en vooral deze eenzame Zwitser in the middle of nowhere. En dat in deze ijzige koude. Op onze vraag hoelang hij moet blijven zitten heeft hij het raden....

De tunnel aan de overkant is zelfs nog onwaarschijnlijker. Hoe is het toch mogelijk... waar zitten wij hier?? Bij het uitkomen rijden we over een smal, spekglad, geitenpad met rechts een enorme afgrond. Nice!! Dit maken we nooit meer mee! Genieten met een wederom klein hartje.

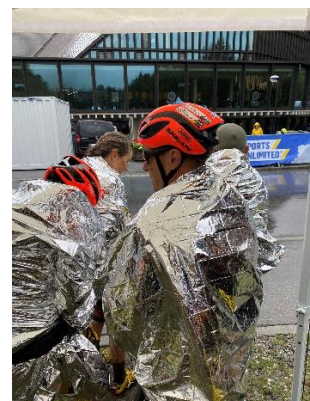




Kom op! Laatste klim! We laten het laatste stuk ingebouwde reserve voor wat het is en kijken elkaar kort door onze samengeknepen modderogen aan. GAS! De achterband moet weer aan het werk, wordt wat ovaler en dieper de modder in of op de keien gedrukt. We gaan hard! We zoeken op de technisch stijgende stukken onze uitersten op en naderen Davos in een geweldig tempo. Een kilometer voor de finish beslissen we onze sponsors wat zendtijd te geven door onze regenjas vroegtijdig uit te doen... hmm... die laatste kilometers blijken er nog vijf te zijn... als doorzopen kiekjes komen we over de finish met een voldane smile op ons gezicht. Yes, yes, yés!!!! We made it!!



Innerlijk zijn we kapot en plots krijgen we het ijskoud... dikke fout om die regenjas uit te schieten. In de tent tijdens het verorberen van onze recup zien we pas echt de impact van deze waanzinnige rit.



Overall zitten onderkoelde of geblesseerde bikers. En dan begint het ons te dagen... wij waren goed vandaag, super zelfs, we durven het woord Flandrien zelfs te fluisteren... Wow, wat een gevoel! 27^{ste} in onze reeks!! 198^{ste} overall... niet normaal!! Waaw!!! Duimke voor de Arté Old Boys!

Kijk daar!! den Benny!!! Hoe gaat het makker? Toch niet moeten opgeven?? Blij dat ook zij uiteindelijk niet uit koers gebibberd zijn. Yess! Tijd voor een lange warme douche... We laten ons ook overhalen een thermische folie over onze schouder te leggen voor we gezamenlijk de bus in daveren. Amai, niet te geloven dat zo'n dunne folie, zo'n dun stukje technisch vernuft, je instant warmte geeft... ik kende het al jaren, maar nooit geweten dat dat zo goed werkt! We hotsen verder door het hotel dat precies herschape is in de modder editie van Werchter. We proberen het ietwat fatsoenlijk te houden en slagen daar matig in.



Ons bad is een zandbak en onze douche trekt het maar net. Laat maar zijn... we hebben het overleefd, meer zelfs, de zwaarste rit ooit in de Swiss Epic was de onze! Dit is gewoon genieten... later vernemen we dat de laatste deelnemers pas rond acht uur 's avonds over de finish dwalen... weten we ineens hoe lang die Zwitser nog boven op de hangbrug heeft moeten waken...

Ola, ladies in town!! Thelma & Louise gespot in den bar... de dames hebben zonder twijfel onzen ouwe beetle cabrio en den dikken bak van Arosa naar het hotel gemanoeuvreerd... chapeau. Zaaalig om onze vrouwen nog's vast te kunnen pakken.



Woorden schieten te kort om al onze avonturen uit te wisselen. Ook zij hebben hun deel met het oude beetletje gehad. Grootste deel van hun avontuur toch verbazend genoeg met het dak eraf kunnen kassen. Een overnachting in een scheef pension doet me nog altijd lachen als ik het ze hoor vertellen. Een flesje water bolt met topsnelheid van de ene kant van de kamer naar de ander kant. Ook wij proberen onze dagen met gevoel en wat extra pit over te brengen. Fantastische avond, maar voorlopig afscheid tot morgen om te gaan dineren en op tijd onze nest in te kruipen voor onze final stage! Echt geweldig dat onze madammen nog een rit live kunnen volgen en de laatste raceday mee kunnen beleven. Onze avontuurlijke Thelma & Louise gaan een pintje drinken in de plaatselijke pub om later in een nabijgelegen hotel te overnachten. Wij zijn weer klaar voor onze laatste briefing.

Final Raceday! Zaterdag, Davos – Davos. 58 km, 1850 hoogtemeters. Het klinkt een makkie met wat we achter de rug hebben, maar we weten ondertussen dat we het parcours nooit mogen onderschatten. De afvallige

spaak van gisteren mag ook vandaag in bed blijven. De echte racespirit van gisteren is wel wat weg. Nu is het écht te doen om de finish te halen. Het kan niet anders dan dat het er nog lekker vettig en glad bijligt. Oppassen dus! Het is droog aan de start en er hangt nog wat nevel die hopelijk snel opklaart. We ontmoeten wederom onze knapste en meest fervente supporters uit het verre België.



Nog snel een shoot voor de Scott stand en we schuiven stilaan op naar onze box. Mijn dropper kabel stroeft door de tonnen regen en slijk van gisteren en ik spreek een lokale medewerker aan voor wat olie om de kabel wat los te krijgen. Vrolijk zegt ie dat hij mij wel wat vaseline kan aanraden terwijl ik zie dat hij een mooi rood kruis op zijne frak heeft staan... oeps, da's één om te onthouden. Elders raak ik wel verder geholpen en we zijn weer race ready voor onze laatste dag. Nog een dikke zoen van onze vrouwen en de box in. We starten met een verticale klim van 1500 naar 2300 meter op een tiental kilometer! Pittig! Dan een technische afdaling tot 1600 meter en vervolgens op en af twee steile stukken voor we naar de finish zullen bollen. Het is weer steil naar boven, maar we weten ondertussen tot wat we in staat zijn. Geen schuivers en niet te veel tempo verliezen. Enkel goed berekende risico's. Heel aankomen, heel aankomen... De zon komt af en toe door het witte wolkendek en de panorama's boven de boomgrens zijn met geen superlatieven te beschrijven.









De laaghangende nevel wordt tegen de bergwand geduwd en zorgt voor prachtige beelden. Genieten waar we kunnen. Fantastisch mooie rit met een beetje de rem erop over de hemelse rotsachtige trails. Nog éénmaal een steile rug over en dan de nevel in en uit. Wat een schouwspel. We slaan een prachtige vallei in na de bevoorrading over grind en single tracks. Op het verste punt waar het weer steil naar boven loopt, slaan we rechtsaf over een smalle brug boven een bulderende rivier om dan langs de andere kant weer naar Davos te peren. Het parcours wordt weer bokkiger en smaller door de vele rotsen. We passeren weer wat duo's en proberen zelf onze balans te houden tot Philip plots in de remmen moet en niet genoeg snelheid heeft om een verticale drop te nemen. Ik zie hem op zijn stuur gaan en dan zijwaarts tegen de rotsen slaan. Meteen hoor ik een oerkreet van pijn. De klap was echt hard. Weer gaat het door ons hoofd... nee, niet nu... laatste dag... dijbeen? ... scheenbeen aan flarden?... fiets stuk?... Er stopt ook een dame die we net gepasseerd zijn. Een arts uit Oostenrijk. Ik vrees het ergste. Ze onderzoekt mijne maat even, maar kan niet dadelijk uitsluitsel geven en vraagt of we het beacon niet beter activeren om een spoedarts tot daar te krijgen. Philip heeft zijne kalm weer een beetje terug gevonden en probeert te reconstrueren wat er juist is gebeurd. Vooral de dij die ergens tegenaan geklapt is... geen breuken, vooral samengedrukt weefsel. We tillen hem op zijne Spark en tegen beter weten in begint hij weer te trappen. Eerst heel voorzichtig, maar al gauw weer sneller en sneller... doorbijten maat, tanden op elkaar, komaan! Ge kunt het! Onkruid vergaat niet! Taaie gast!

De single track over de rotsen zoekt verder zijn weg door het bos over wat modderige paden en gladde wortels. Geen probleem, mijne maat zeurt niet en gaat weer vol. Beter zo, de spieren geen kans geven op te stijven. Mijn beurt om plat te rijden. Ik voel mijn velg nog op wat wortels klappen, maar kan ook de controle behouden en hem heel tot stilstand brengen. Vijf minuten later zijn we weer in de race. Nog een kleine helling door het bos en dan licht, lucht en een geweldig uitzicht over de Davos vallei... een groene alpenweide lacht ons toe en verwelkomt ons met een zalige flowtrail tot onder in de vallei!









Overall supporters die aanmoedigen schreeuwen en ons proficiat wensen... spijtig dat deze trail niet meteen het einde van de wedstrijd is. Nog vijf kilometer over het tarmac door de vallei tot aan de meet. De gas er nog effe op, maar we voelen ons ook ineens wat weemoedig naar het einde toe... structuur weg en het avontuur loopt op zijn laatste benen. Maar uiteindelijk, wat een dag, wat een genot, wat een vreugde! Een scherpe bocht aan de modderige finish doet nog een enkeling tegen de grond smakken, maar ons niet gezien! Nog eenmaal onze stuurmanskunst bovenhalen en recht richting eindmeet. Ik kan moeilijk beschrijven welke gevoelens die laatste 20 meter meebrachten. Vreugde alleszins. Kunde, wil om door te zetten, overlevingsdrang is misschien wat sterk uitgedrukt... een explosie van complexe gevoelens en opluchting. Daar!! Onze partners! Een pintje voor ons aanreikend als we hand in hand de finish passeren!





43^{ste} in onze reeks tijdens de laatste rit. Hier had ik op voorhand niet voor durven tekenen. Wat een onwaarschijnlijke prestatie en zeker van mijne fantastische kameraad! 38^{ste} overall in de Grand Masters! 242^{ste} van de meer dan vijfhonderd deelnemers inclusief de pro's. Yess! We did it!!! Of zoals op de t-shirts van onze fantastische wederhelften: "Arté Old Boys" Holy shit! You did it! ... achterzijde: "Extremely proud woman over here!finally back to normal life..." We love you! Merci dames! Nogmaals bedankt voor de opoffering en de steun! Dit hadden we niet zonder jullie gekund. Merci om ons weer effe 18 jaar te laten zijn! Dit vergeten we nooit meer! Groepsknuffel!!! En niet alleen het live avontuur en gebeuren, maar ook de honderden reacties en duimpkes op Facebook en Instagram. Merci allemaal, jullie maken dit avontuur tot iets unieks!







Nog één keer !
Swiss Epic 2022 !!
Yess !!! We did it !!!!!

Merci aan iedereen voor de aanmoedigingen en steun.

We loved it!

Een klein overzicht van de duimpkes:



Bob Lauwers

11 aug. · 🧑

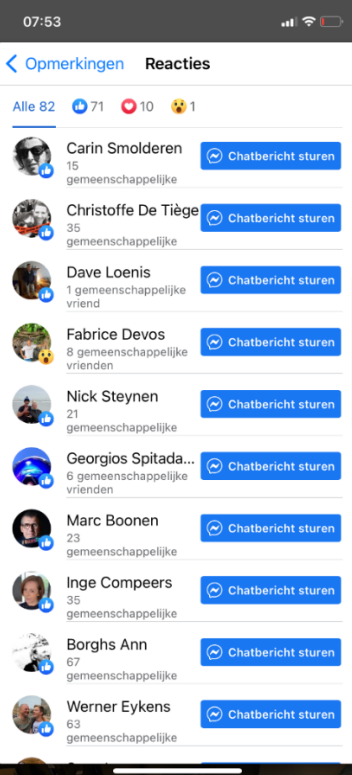
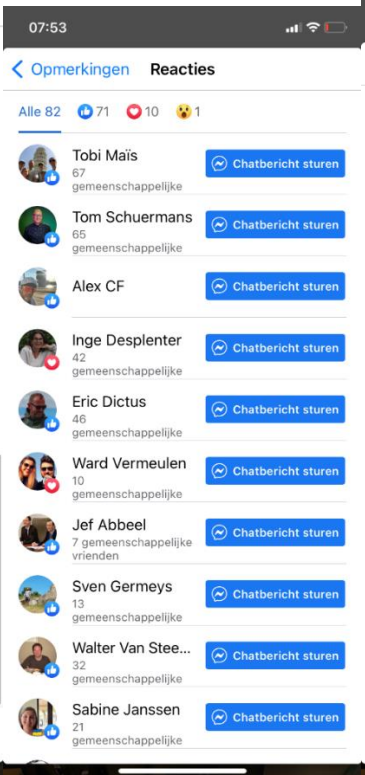
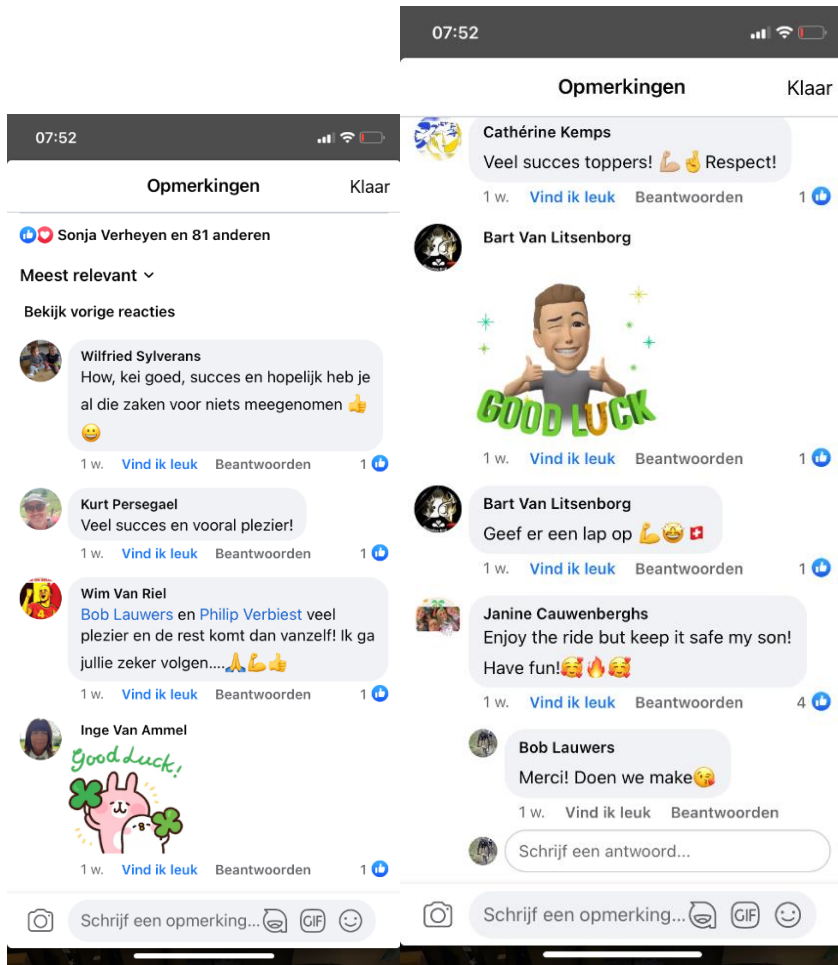
Laatste prep and check voor ons avontuur in Zwitserland samen met mijne maat Philip Verbiest. Volg ons live via de app: Epic Series -Spar Swiss Epic- Arte Old Boys .. en of het kriebelt 😊😊😊

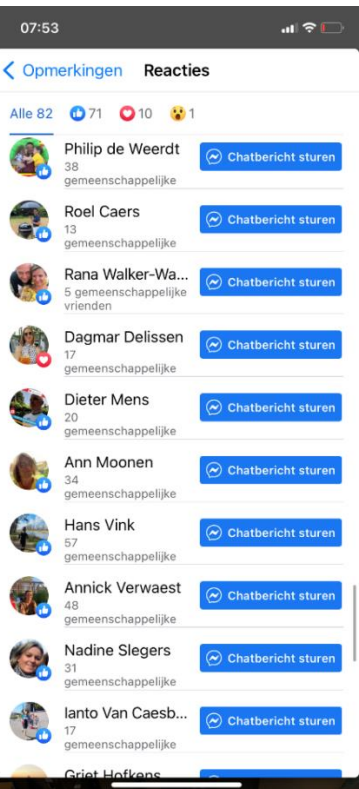
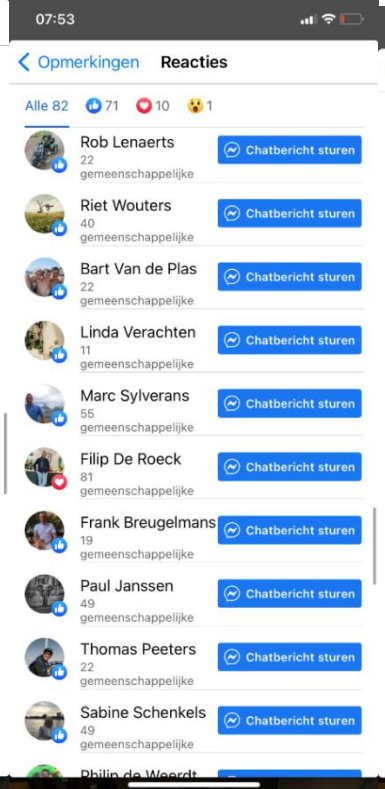
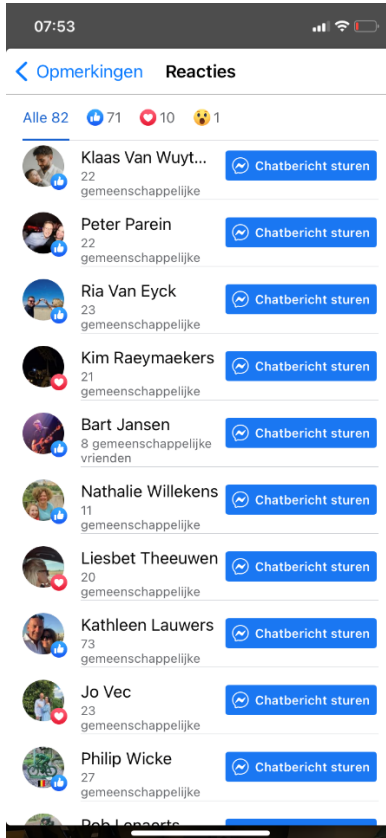
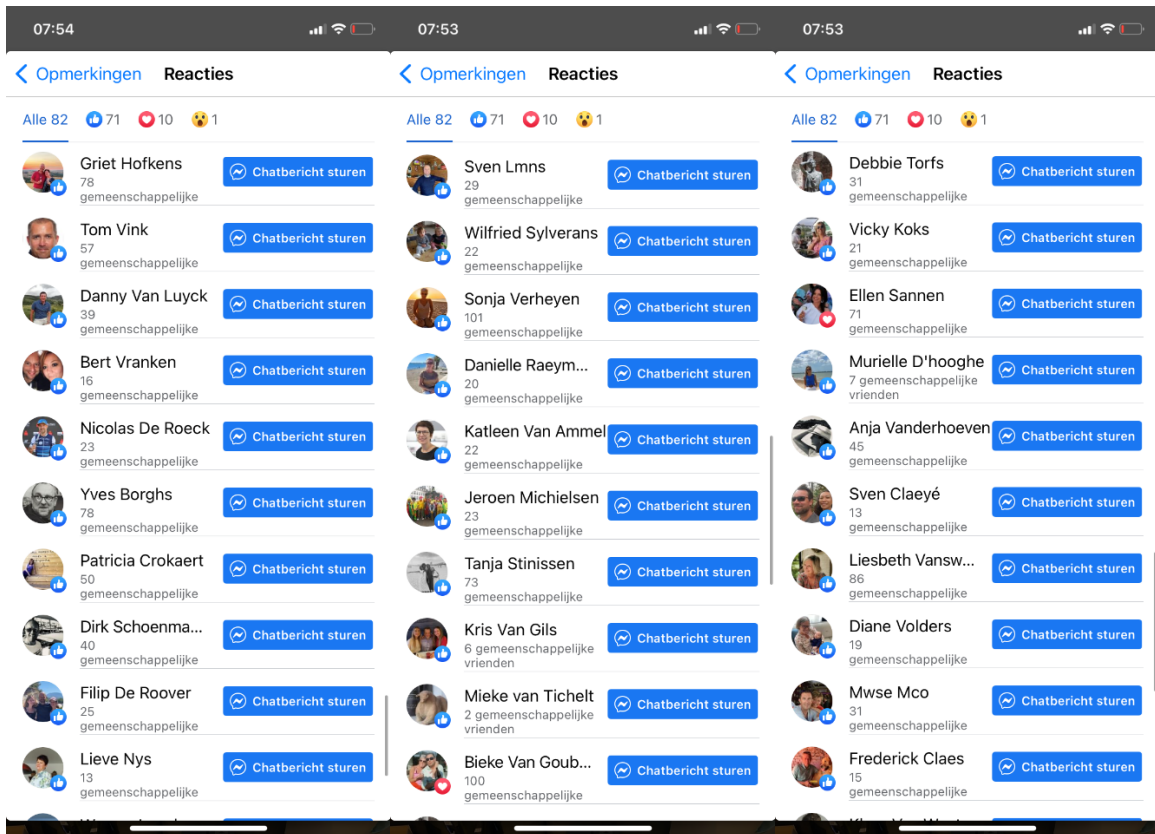
👍❤️ 82

46 opmerkingen

👍 Vind ik leuk 💬 Opmerking plaatsen ➦ Delen








07:54

< Opmerkingen Reacties

Alle 82 71 10 1

Bob Lauwers
16 aug. · 🌐

Aftellen.. gezonde zenuwen. 🤔👍



75 27 opmerkingen

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

Danny Van Luyck
39 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Bert Vranken
16 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Nicolas De Roeck
23 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Yves Borghs
78 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Patricia Crokaert
50 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Dirk Schoenma...
40 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Filip De Roover
25 gemeenschappelijke Chatbericht sturen


Lieve Nys
13 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Werner Luyckx
40 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Geert Snoeck
56 gemeenschappelijke Chatbericht sturen

Bob Lauwers
14 aug. · 🌐

Aftellen en genieten van de prachtige omgeving. Al even proeven van de eerste race track.





Sonja Verheyen en 59 anderen 6 opmerkingen

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

07:54

Bob Lauwers
14 aug. · 🌐

Pre race days

Sonja Verheyen en 49 anderen 7 opmerkingen

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

Bart Van Litsenborg

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Glenn Wastyn
God speed!!!

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Wim Van Riel
Succes mannen!

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Nick Steynen
Succes

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Wilfried Sylverans
Top mannen , geweldig 🙌👍 straks

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1




Diane Volders
Good luck 🍀

Schrijf een opmerking... 🗨️ 🎬 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers
15 aug. · 🌐

Race setup!

50 3 opmerkingen

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

07:56 07:55 07:56

Bob Lauwers 16 aug. · 🌐

Ellen Sannen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Kathleen Lauwers
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Chris Borghs Maria Lauwers
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Wilfried Sylverans
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Thomas Peeters
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Alexander Van de Wiele
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Nadine Slegers
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Joris Cnaeps
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Bieke Van Goubergen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Wilfried Sylverans
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Linda Verachten
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Borghs Ann
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Stefaan Conrardy
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Chris Nys
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Nick Steynen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Dagmar Delissen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Schrijf een opmerking... GIF

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

07:56 07:56 07:56

Bob Lauwers 16 aug. · 🌐

Robine Cnaeps
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Bart Van Litsenborg
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Chris Borghs Maria Lauwers
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Bart Jansen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Etienne EV-Isolatie
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Liesbeth Vanswevelt
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Laurence Lauwers
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Sabine Janssen
1 w. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Bob Lauwers 16 aug. · 🌐
What a day, what a race. So many nationalities.. so much suffering, so much more joy! Race day one. 43e van de 83 in onze categorie.

81 18 opmerkingen

[Vind ik leuk](#) [Opmerking plaatsen](#) [Delen](#)

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

07:57

Bob Lauwers
17 aug. · 🧑

8min to start raceday 2

👍 Sonja Verheyen en 54 anderen · 9 opmerkingen

👍 Vind ik leuk 🗨️ Opmerking plaatsen ➦ Delen

07:56

Bob Lauwers
16 aug. · 🧑

Wim Van Riel
Succes kerels 🍊
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Kris Dierckx
Succes!

6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Dagmar Delissen
Good luck 🍀
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Griet Hofkens
🍀🍀🍀, succes. knappe outfit 🍊
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 📌

Ellen Sannen
Good luck 👍
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Janine Cauwenberghs

Thomas Peeters
Heb vorig jaar de finish in Sankt Mortiz gezien. Ambiance was geweldig en begon wel te kriebelen.... Alleen schrik dat het wat te technisch is voor mij... kan goed stoempen, maar ben niet de beste daler... heb ik tijdens de nationalpark marathon ontdekt. Ook de moeite voor een ééndagse rit door de zwitserse bergen, 140KM 4000HM
1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Paul Janssen
Mijn respect en bewondering hebben jullie alvast 🙌🙌
1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Bart Van Litsenborg

1 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Borghs Ann
Goe gedaan.

Schrijf een opmerking... 📷 🗨️ 🧠 📌

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

07:57

Bob Lauwers
17 aug. · 🧑

Race day two.. sunny and shiny

👍 Griet Hofkens en 44 anderen · 7 opmerkingen

👍 Vind ik leuk 🗨️ Opmerking plaatsen ➦ Delen

07:57

Bob Lauwers
17 aug. · 🧑

Rob Lenaerts

6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 📌

Dirk Somers
Succes
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 📌

Janine Cauwenberghs
Looking good ❤️
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 📌

Huub Gerda

6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 📌

Wilfried Sylverans
Succes en veilige rit vandaag 👍👍
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 📌

Schrijf een opmerking... 📷 🗨️ 🧠 📌

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers
5 d. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Race day 3. Regen verwacht... op t gemak en aankomen.



👍 Griet Hofkens en 43 anderen 6 opmerkingen

👍 Vind ik leuk 🗨️ Opmerking plaatsen 🔄 Delen

Bob Lauwers
6 d. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Made it. Kapot. Zware technische rit... half uur verloren door een lekke band en vooral het verkeerd inschatten van een steil bocht op de rotsen. Tuimeling en disc achter +1cm uit richt.. alle tools moeten gebruiken om verder te kunnen afdalen naar de technische post. Daar verder gecenterd. Spijtig want het ging echt goed en hard, maar dat was miss ook de oorzaak... keep calm and enjoy... dat is toch het motto...



👍❤️ 89

16 opmerkingen

07:58

📶 🔋

07:58

📶 🔋

Bob Lauwers
5 d. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Ann Moonen
Good luck 🍀
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Stefan Dubois
Voorzichtig hé mannen 🙏🏻🚲
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Katleen Van Ammel
Succes 🙌
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Chris Borghs Maria Lauwers
T'ga lukken.
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Stefaan Conrardy
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Stefaan Conrardy
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Schrijf een opmerking... 📷 📺 🗨️ 📄 📢

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers
17 aug. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Griet Hofkens
🚲🚲🚲 succes. knappe outfit 🙌
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 👍

Ellen Sannen
Good luck 🙌
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Janine Cauwenberghs
Keep going boys 🔥🔥🔥
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Tom Van Gysegem
Prachtig decor! Enjoy the suffering 🙄
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Wilfried Sylverans
Komaan hé, vandaag bergaf, opletten voor overdreven snelheid 🙄🙄
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Marc Cnaeps
Succes mannen 🚲🚲🚲👍👍👍
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Schrijf een opmerking... 📷 📺 🗨️ 📄 📢

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

07:58

📶 🔋

07:58

📶 🔋

Bob Lauwers
6 d. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Dieter Mens
Oei ; gezond aankomen is het belangrijkste..... duim voor jullie!
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Griet Hofkens
Knap gedaan 🙌🚲🚲
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Rana Walker-Wastyn
Amazing! Well done all!
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Chris Borghs Maria Lauwers
Knap gedaan. Hadden ze even goede technieken als jullie???

Bob Lauwers
Chris Borghs Maria Lauwers voor onze gelijkaardige rijders doen we het niet verkeerd. Denk dat we onze gelijken rond de 30- 40e plaats vinden bij de Grand Masters.
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden

Schrijf een opmerking... 📷 📺 🗨️ 📄 📢

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers
6 d. · 🧑🏻 · 🧑🏻

Walter Van Steenberghe
Daar drink ik een wijntje op 🍷



6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Sabine Schenkels
Safety first! 🙄
6 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Bart Van Litsenborg



Schrijf een opmerking... 📷 📺 🗨️ 📄 📢

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Minder technische rit, met een paar pittige single Tracks door het bos over de natte wortels. Beide een slippartij zonder erg. Het weer was veel beter dan voorspeld. Geen regen op ons dak. Eigen tempo gezocht en nergens afgestapt tenzij het verplicht was.. geen risico's en weer terug wat opgeschoven naar onze technische gelijken.. een prachtige afsluitende trail naar beneden als kado na alweer een steile klim.. over grint en asfalt weliswaar.

Recup en rust voor koninginnenrit morgen. 100km en 2800 hoogtemeters.. regen en onweer voorspeld.. toch met een klein hartje naar de start morgen 🙏👉

60 4 opmerkingen

07:59

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Chris Borghs Maria Lauwers en 59 anderen

Philip Wicke
Gogogo Bob
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Alexander Van de Wiele
EXTERNAL.FBRU4-1.FNA.FBCDN.NET
external.fbru4-1.fna.fbcdn.net
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Inge Van Ammel
👍
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Hilde Nys
👏
1 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Schrijf een opmerking... 📷 🗣️ 📺 🤖 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

07:59

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Swiss Epic 5 d. · 🌐

For the first time in the history of the race, a stage crosses the 100 kilometre mark, making Stage 4 of the SPAR #SwissEpic the most fitting stage to be crowned the Queen Stage. Stage 4 takes teams from LAAX to the new race village in Davos Klosters via 100 kilometres, 2 800 metres of climbing, and 2 400 metres of thrilling descending.

STAGE 4 100KM → 2800M ↑ 2400M ↓

Laax EPIC SWISS EPIC Davos

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:00

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Ready for Swiss Epic stage 4! Early morning, long stage.

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

Griet Hofkens en 66 anderen

08:00

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Griet Hofkens
Succes 🍀, voorzichtig, en prijs van knapste team hebben jullie al binnen 🏆.
Geniet er van 🍷🍷
5 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2

Anja Vanderhoeven
Griet Hofkens echt hè. Ze stralen gewoon
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Schrijf een antwoord...

Dieuwke Cnaeps
Good luck 🍀
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Anja Vanderhoeven
👏
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Jasmin Mais
🍀🍀🍀
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Schrijf een opmerking... 📷 🗣️ 📺 🤖 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:00

Bob Lauwers 5 d. · 🌐

Fabrice Devos
Go go go
Vertaling verwerken
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Werner Luyckx
Good luck toppers 🍀🍀🍀
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

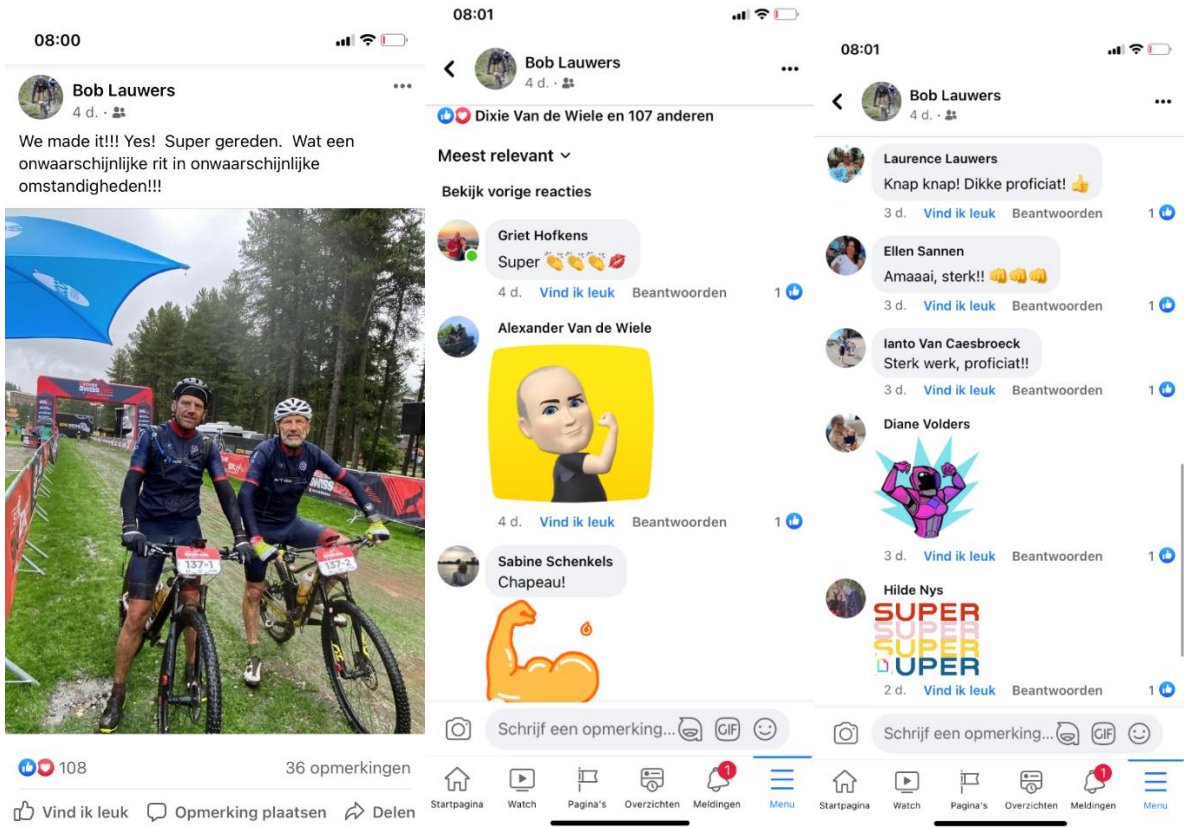
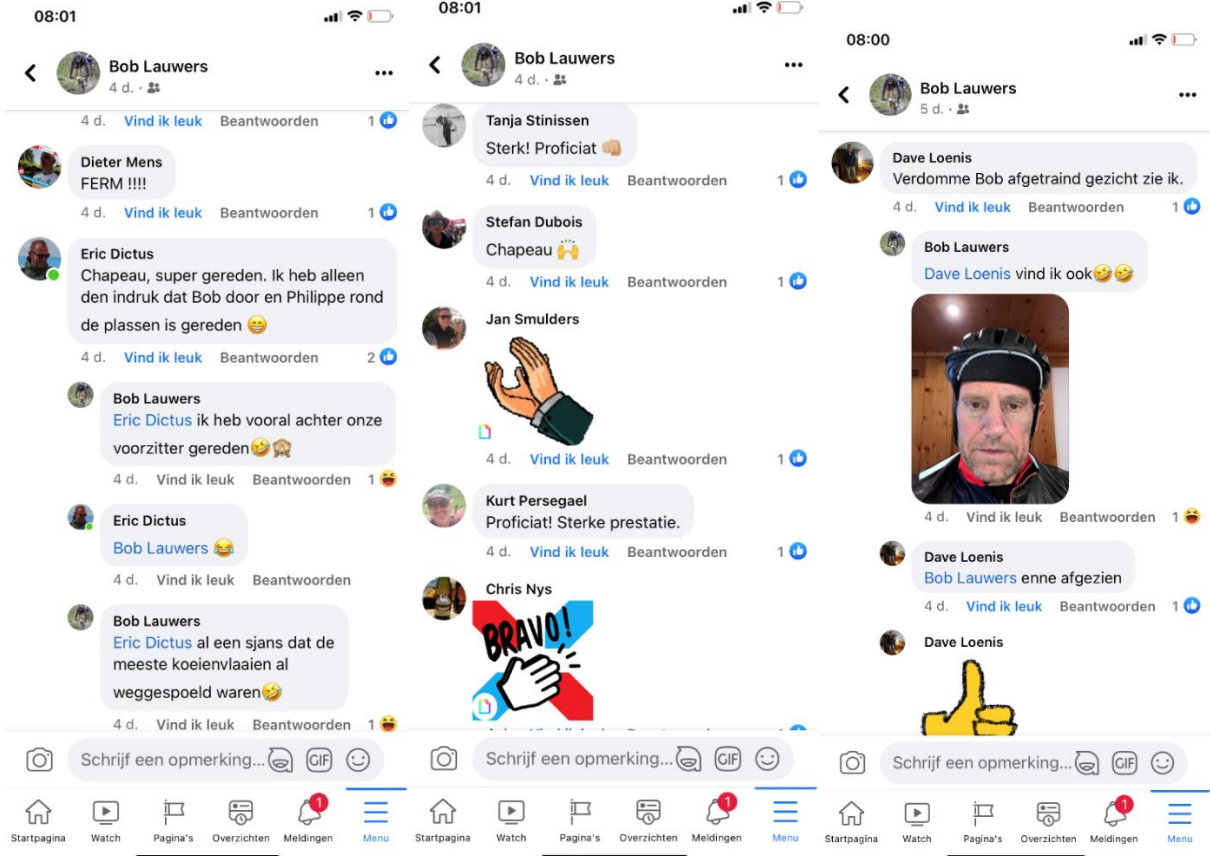
Chris Borghs Maria Lauwers
GO!
GO!
GO!
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Dave Loenis
Verdomme Bob afgetraind gezicht zie ik.
4 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1

Bob Lauwers
Dave Loenis vind ik ook 😂😂

Schrijf een opmerking... 📷 🗣️ 📺 🤖 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu



08:02

Bob Lauwers
3 d. · 🧑

👍 Griet Hofkens en 59 anderen

Ann Moonen
Gogogo!! Een laatste enorme inspanning en jullie kunnen genieten van een enorme overwinning!!
3 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Wilfried Sylverans
Op naar de eindmeet, dikke proficiat, zulke ervaring 🙌 daar kun je nog lang mee van genieten 🍷🍷🍷🍷
3 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Alexander Van de Wiele
Respect Bob beetje jaloers ook maar kan dat toch ni aan.
3 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Janine Cauwenberghs
Congrats Bob en Filip voor jullie prestatie. Dit wordt een herinnering met een gouden randje. Zo trots op jullie! Well done guys! 🍷🍷🍷
3 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

Bob Lauwers
3 d. · 🧑

Yes! We did it!!! Nog een laatste pittige! Lange steile klim, zeer technische afdalingen wegens natte wortels en stenen.. prachtige vergezichten... een deftige valpartij van Philip waarbij we weer even dachten dat het over was... op de tanden bijten en weer verder tot ik op een down hill plat reed... weer wat tijd, maar vooral zin in de finish, waar onze sterhouders die ons zo hard gesteund hebben in de voorbereiding en tijdens de race, ons stonden op te wachten. WE DID IT. Swiss Epic 2022 🙌🙌🙌

Results		
General Classification		
Category: Grand Masters		
Stage 5		
27. RI Erigen - 2 Sisters	28:50:16	
28. The Northern Riders	28:51:25	
29. VIT MONTOD-BECHTEL	28:51:50	
30. Bikeegger Team	28:57:44	
31. The Saffa Boys	30:03:17	
32. Bob Cycle 2	30:21:06	
33. MG Racing	30:27:20	
34. Valsin	30:32:32	
35. 2 Team MTB	30:34:27	
36. 2B's	30:35:34	
37. 4 our crossbodies	31:07:46	



👍 93 33 opmerkingen

08:01

Bob Lauwers
4 d. · 🧑

4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Dieter Mens
FERM !!!!
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Eric Dictus
Chapeau, super gereden. Ik heb alleen den indruk dat Bob door en Philippe rond de plassen is gereden 😊
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 2

Bob Lauwers
Eric Dictus ik heb vooral achter onze voorzitter gereden 😊👏
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Eric Dictus
Bob Lauwers 😊
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden

Bob Lauwers
Eric Dictus al een sjans dat de meeste koeienvlaaien al weggespoeld waren 😊
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊


Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:01


Bob Lauwers
4 d. · 🧑

Tanja Stinissen
Sterk! Proficiat 🙌
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Stefan Dubois
Chapeau 🙌
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Jan Smulders

4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Kurt Persegael
Proficiat! Sterke prestatie.
4 d. [Vind ik leuk](#) Beantwoorden 1

Chris Nys


Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊


Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:01

Bob Lauwers
4 d. · 🧑

Swiss Epic ✓
4 d. · 🌐

After 100 kilometres of limit-testing racing, thanks to the demanding course and the added stresses of the weather, the Queen Stage was determined in sprints to the line. Read more about how Singer Racing secured their first stage win and how Davos Klosters Women extended their unbeaten streak: https://www.epic-series.com/news_article/show/1236258



👍 Jij, Griet Hofkens en 11 anderen 1 keer gedeeld

👍 Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

Bob Lauwers
3 d. · 🧑

Last stage 🙌🙌




👍 Griet Hofkens en 59 anderen 4 opmerkingen

👍 Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen


08:02

Bob Lauwers
3 d. · 🧑🏻‍🦱

Yes! We did it!!! Nog een laatste pittige! Lange steile klim, zeer technische afdalingen wegens natte wortels en stenen.. prachtige vergezichten... een deftige valpartij van Philip waarbij we weer even dachten dat het over was... op de tanden bijten en weer verder tot ik op een down hill plat reed... weer wat tijd, maar vooral zin in de finish, waar onze sterkhouders die ons zo hard gesteund hebben in de voorbereiding en tijdens de race, ons stonden op te wachten. WE DID IT. Swiss Epic 2022 🙌🙌🙌



Rank	Team	Time
27	RV Erigen - 2 Sixties	28:50:16
28	The Northern Riders	28:51:25
29	VTT MONTOZ-BECHTEL	28:51:50
30	Bikeegge Team	28:57:44
31	The Saffa Boys	30:03:17
32	Bob Cyclo 2	30:21:06
33	MG Racing	30:27:20
34	Vakkin	30:32:32
35	Z Team MTB	30:34:27
36	28's	30:35:34
37	17 17 17	31:07:40



33 opmerkingen

Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:03

Bob Lauwers
3 d. · 🧑🏻‍🦱

2 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Tobi Maïs
Amai, amai! Prestatie om U tegen te zeggen! 🙌🙌🙌🙌

2 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Gert Dierckx
Proficiat

1 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Tom Vink
Amai ... respect ! Goe gedaan En elk een vrouw erbij gekregen 🙌🙌

1 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Bob Lauwers
Tom Vink daar hebben we moeite voor moeten doen 😊😊😊

1 d. Vind ik leuk Beantwoorden

Schrijf een antwoord...

Katleen Van Ammel
Super

15 u. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:03

Bob Lauwers
3 d. · 🧑🏻‍🦱

Wilfried Sylverans
How man, wat een resultaat, geweldig 🙌🙌🙌

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Sabine Janssen
Knap werk heren!

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Michael Staffopoulos
Knap !

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Ann Moonen
Goed gedaan!!!

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Kris Voordeckers
Knap ! 🙌

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Dieter Mens
Echt ferm !!!!

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu

08:03

Bob Lauwers
3 d. · 🧑🏻‍🦱

An Leen
Proficiat! Nu steak/friet!!!

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 1 🙌

Bob Lauwers
An Leen het is een cordon blue geworden 🙌🙌🙌

3 d. Vind ik leuk Beantwoorden

Schrijf een antwoord...

Janine Cauwenberghs
Congrats Bob en Filip! Wat een formidabele prestatie! Zo trots op jullie 🙌🙌🙌🙌

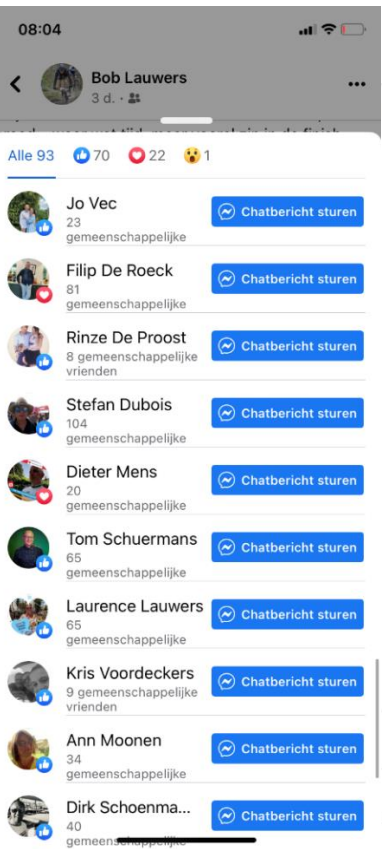
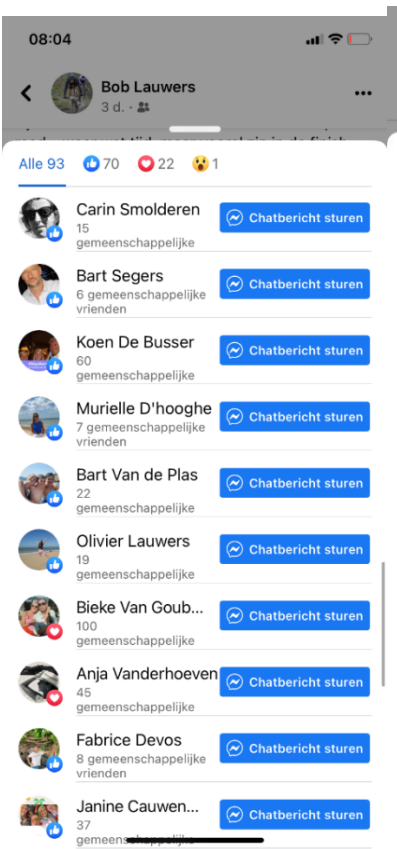
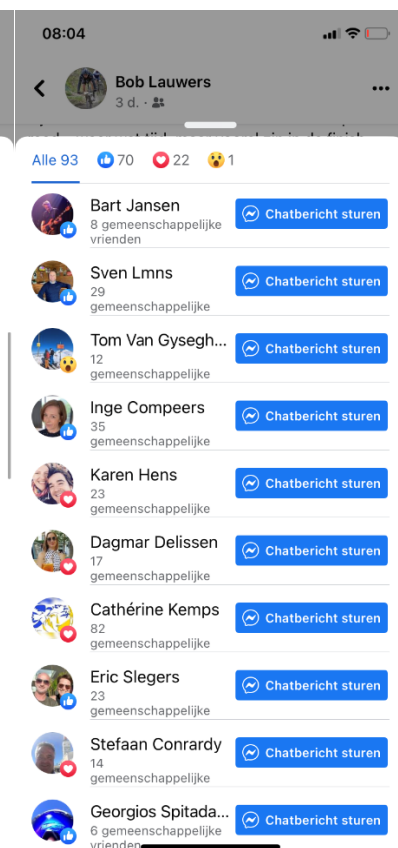
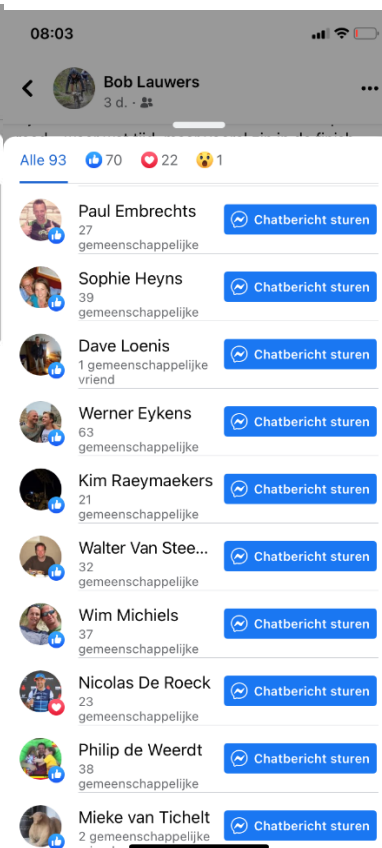
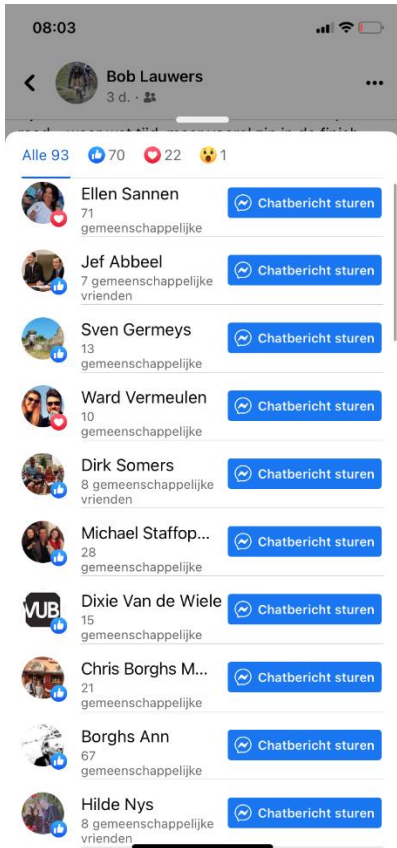
3 d. Vind ik leuk Beantwoorden 2 🙌

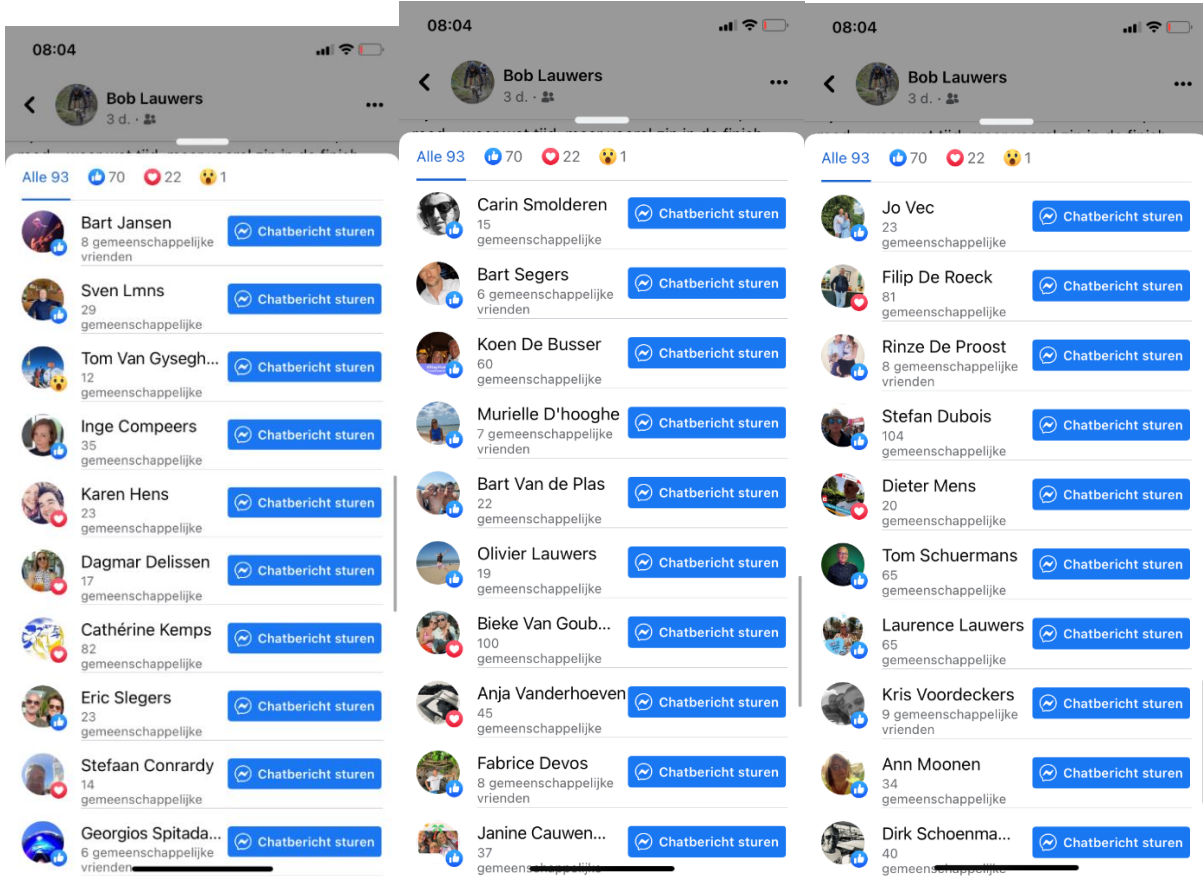
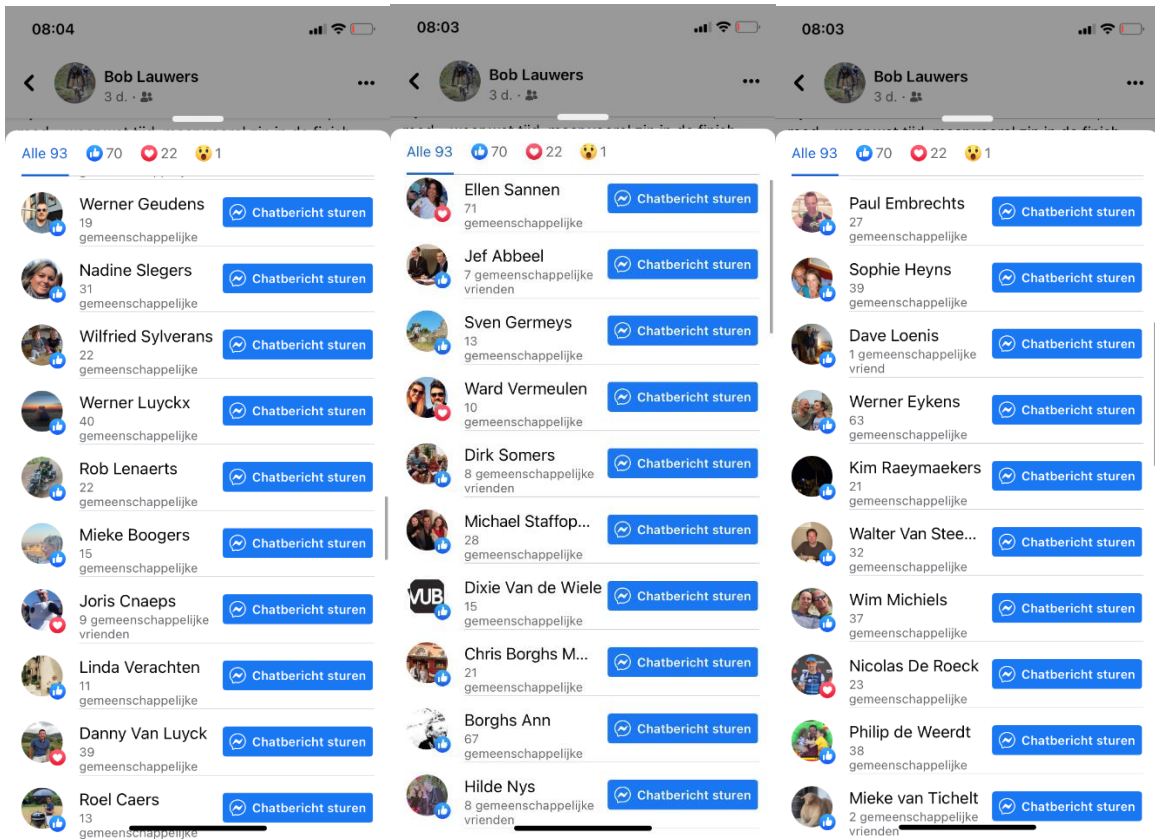
Chris Borghs Maria Lauwers
Pak er nu maar ene of meer. Geniet van je resultaat.



Schrijf een opmerking... 📷 GIF 😊

Startpagina Watch Pagina's Overzichten Meldingen Menu





12:28

Results

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

General Classification

Stage Results

LIVE

LIVE GC

Category: <Show All>

Stage 3

STAGE 3 LAAX 18/08/2022

63 KM → 2200 M ⚡

Grand Masters

46. Arte Old Boys 18:38:23

137

270. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+6:58:54

08:04

Bob Lauwers 3 d.

Alle 93 70 22 1

- Inge Van Ammel 7 gemeenschappelijke vrienden
- Thomas Peeters 22 gemeenschappelijke
- Mwse Mco 31 gemeenschappelijke
- Nick Steynen 21 gemeenschappelijke
- Annick Verwaest 48 gemeenschappelijke
- Bert Vranken 16 gemeenschappelijke
- Stef Geentjens 5 gemeenschappelijke vrienden
- Yves Verwaest 58 gemeenschappelijke
- Kurt Persegael 42 gemeenschappelijke
- Sven Claeÿ 13 gemeenschappelijke

08:04

Bob Lauwers 3 d.

Alle 93 70 22 1

- Rana Walker-Wa... 5 gemeenschappelijke vrienden
- Sofie Spaepen 67 gemeenschappelijke
- Bart Huybrechts 30 gemeenschappelijke
- Kris De Proost 5 gemeenschappelijke vrienden
- Peggy Wuyts 18 gemeenschappelijke
- Jasmin Mais 50 gemeenschappelijke
- Johan van Loo 2 gemeenschappelijke vrienden
- Paul Janssen 49 gemeenschappelijke
- Dieuwerke Cnaeps 21 gemeenschappelijke
- Glenn Wastyn 14 gemeenschappelijke

08:04

Bob Lauwers 3 d.

Alle 93 70 22 1

- Robine Cnaeps 21 gemeenschappelijke
- Johnny Breugel... 22 gemeenschappelijke
- Philip Wicke 27 gemeenschappelijke
- Huub Gerda 3 gemeenschappelijke vrienden
- Guy Van der Stuyft 34 gemeenschappelijke
- Griet Hofkens 78 gemeenschappelijke
- Filip De Roover 25 gemeenschappelijke
- Lieve Nys 13 gemeenschappelijke
- Ianto Van Caesb... 17 gemeenschappelijke
- Ludo Vekemans 7 gemeenschappelijke vrienden

08:04

Bob Lauwers 3 d.

Alle 93 70 22 1

- Guy Van der Stuyft 34 gemeenschappelijke
- Griet Hofkens 78 gemeenschappelijke
- Filip De Roover 25 gemeenschappelijke
- Lieve Nys 13 gemeenschappelijke
- Ianto Van Caesb... 17 gemeenschappelijke
- Ludo Vekemans 7 gemeenschappelijke vrienden
- Geert Snoeck 56 gemeenschappelijke
- Riet Wouters 40 gemeenschappelijke
- Jan Smulders 102 gemeenschappelijke

12:28

Results

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

General Classification

Stage Results

LIVE

LIVE GC

Category: <Show All>

Stage 2

STAGE 2 AROSA - LAAX 17/08/2022

79 KM → 2600 M ⚡ 3150 M ⚡

Grand Masters

48. Arte Old Boys 13:17:55

137

282. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+5:01:39

12:28

Results

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

Stage Results

LIVE

LIVE GC

Category: <Show All>

Stage 3

STAGE 3 LAAX 18/08/2022

63 KM → 2200 M

Grand Masters

46. Arte Old Boys 18:38:23

137

270. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+6:58:54

12:29

Results

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

Stage Results

LIVE

LIVE GC

Category: <Show All>

Stage 4

STAGE 4 LAAX - DAVOS 19/08/2022

100 KM → 2400 M 2400 M

Grand Masters

38. Arte Old Boys 26:00:19

137

245. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+9:31:57

12:29

Results

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

Stage Results

LIVE

LIVE GC

Category: <Show All>

Stage 5

STAGE 5 DAVOS 20/08/2022

58 KM → 1850 M

Grand Masters

38. Arte Old Boys 31:12:20

137

242. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+11:31:05

20:06

Results

Stage Results

Category: Grand Masters

Stage 4

17. Point taken team 3 6:36:15

18. GKB Epicologen Lenzerheide 6:43:07

19. ONLYOFF Bologna Amsterdam 6:50:14

20. Team JMC 6:51:21

21. WolfPack Vikings 6:55:54

22. SPH TRANSPORT / PAINT CHEMISTRY 6:56:36

23. Plaza Belgium 7:12:08

24. VTT MONTOZ-BECHTEL 7:12:32

25. RV Ersigen - 2 Sixties 7:12:38

26. Vaktin 7:19:56

27. Arte Old Boys 7:21:56

137

198. Overall

137-1

Bob LAUWERS

137-2

Philip VERBIEST

+2:33:03

No Favorite

28. The Northern Riders 7:22:19

29. ALL1 MASTERS 7:25:59

16:28

Activiteiten

Bob Lauwers

15 augustus 2022 om 08:59 · Arosa, Zwitserland

Ochtendrit op mountainbike

Afstand 12,09 km Hoogteverschil 404 m Prestaties 1

Bob Lauwers

14 augustus 2022 om 13:14 · Arosa, Zwitserland

Testritje first stage.

Afstand 25,87 km Hoogteverschil 761 m Tijd 1u 58m Prestaties 1

27x kudos gegeven 1 reactie

23x kudos gegeven



Bob Lauwers

16 augustus 2022 om 08:42 · Arosa, Zwitserland

**Binnenvallen op de 43e plaats.. 🙄😓
Wat een prachtige rit, maar ook afgezien!**

Afstand 57,22 km Hoogteverschil 2.357 m Tijd 5u 17m Prestaties 🏆🥈🥉 6



36x kudos gegeven

5 reacties



Bob Lauwers

17 augustus 2022 om 08:00 · Arosa, Zwitserland

**Made it. Kapot. Zware technische rit...
+40min verloren door een lekke band en vooral het verkeerd inschatten van een steil bocht op de rotsen. Tuimeling en disc ach...**

Meer informatie...

Afstand 77,76 km Hoogteverschil 2.599 m Tijd 6u 47m Prestaties 🏆🥈🥉 3



34x kudos gegeven

3 reacties



Bob Lauwers

18 augustus 2022 om 08:30 · Laax, Zwitserland

Minder technische rit, met een paar pittige single Tracks door het bos over de natte wortels. Beide een slippartij zonder erg. Het weer was veel beter dan voorspeld. G...

Meer informatie...

Afstand 61,54 km Hoogteverschil 2.265 m Tijd 5u 3m



29x kudos gegeven

3 reacties



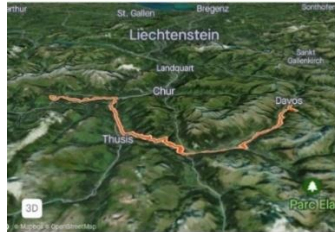
Bob Lauwers

19 augustus 2022 om 07:30 · Laax, Zwitserland

2800 hoogtemeters en 98 km.. Heroïsche rit in heroïsche omstandigheden.. helft onderkoeld en wij vullen bak met goei benen... blij dat we er geraakt zijn!! 27e in...

Meer informatie...

Afstand 96,34 km Hoogteverschil 764 m Tijd 7u 0m



34x kudos gegeven

5 reacties



Bob Lauwers

20 augustus 2022 om 09:52 · Davos, Zwitserland

Yes! We did it!!! Nog een laatste pittige! Lange steile klim, zeer technische afdalingen wegens natte wortels en stenen.. prachtige vergezichten... een def...

Meer informatie...

Afstand 56,17 km Hoogteverschil 1.800 m Tijd 4u 41m Prestaties 🏆🥈🥉 1



36x kudos gegeven

7 reacties

22:40

2022 EN

Arte Old boys

General Classification

Category: <Show All>

Stage 1

STAGE 1 AROSA 16/08/2022

59 KM → 2250 M ↕

Grand Masters

43. Arte Old Boys 5:41:30

137
270. Overall
137-1
Bob LAUWERS
137-2
Philip VERBIEST
+2:05:07

No Favorite

show all participants

POWERED BY RACE RESULT

22:45

2022 EN

Arte Old boys

Stage Results

Category: <Show All>

Stage 4

STAGE 4 LAAX - DAVOS 19/08/2022

100 KM → 2400 M ↕

Grand Masters

27. Arte Old Boys 7:21:56

show all participants

POWERED BY RACE RESULT

22:45

2022 EN

Arte Old boys

Stage Results

Category: <Show All>

Stage 5

STAGE 5 DAVOS 20/08/2022

58 KM → 1850 M ↕

Grand Masters

43. Arte Old Boys 5:12:01

show all participants

POWERED BY RACE RESULT

22:44

2022 EN

Arte Old boys

Stage Results

Category: <Show All>

Stage 2

STAGE 2 AROSA - LAAX 17/08/2022

79 KM → 2600 M ↕

Grand Masters

55. Arte Old Boys 7:36:25

show all participants

POWERED BY RACE RESULT

22:44

2022 EN

Arte Old boys

Stage Results

Category: <Show All>

Stage 3

STAGE 3 LAAX 18/08/2022

63 KM → 2200 M ↕

Grand Masters

40. Arte Old Boys 5:20:28

show all participants

POWERED BY RACE RESULT