

# de 100 cols tocht

Should I stay or should I go now?

Dit document geeft een persoonlijke impressie weer van een 100 colstocht fietser en zijn drijfveren om deze tocht tot heden 2 maal te rijden.

# de 100 cols tocht

Should I stay or should I go now?

Waarom zou iemand een 100 cols tocht rijden? Waarom stapt iemand naar Compostella? Waarom loopt een persoon 100 km? De drijfveren zijn veelal erg uiteenlopend. Maar allen (her)ontdekken deze mensen de ongelooflijke capaciteit van de menselijke soort om een submaximale inspanning lang vol te houden. Wij zijn daarin door de evolutie heen enorm bedreven in geworden. Alleen onze culturele en daarmee gepaard gaande technologische evolutie haalt de biologische evolutie sneller in dan goed voor ons lichaam is.

Om te overleven moesten wij wel beschikken over een enorme uithoudingscapaciteit en dit was zo tot nog maar enige tijd geleden toen de industriële revolutie uitbrak. We hadden wel al een stap gezet toen we van jager-verzamelaar overschakelden naar een meer agrarisch bestaan. Echter de industriële revolutie, en wat later de digitale, maakte ons zeer efficiënt metabool energiesysteem zowat overbodig. Om aan voldoende voedsel te raken hadden we vroeger een pak energie nodig die wij vrij efficiënt konden leveren. *Onze spieren zijn daarvoor uitgerust met een groot deel zogenaamde type 1- of duurvezels die koolhydraten en vetten op een zeer doeltreffende wijze verbranden in hun mitochondriën (dit zijn een soort kleine energiecentrales in de cel) waardoor wij inspanningen inderdaad erg lang kunnen volhouden.* Dat samen met een vrij goed koelingsmechanisme (vergelijk het met de koeling van een motor) en we zijn zowat het enige zoogdier dat afstanden kan overbruggen bij temperaturen van onder het vriespunt tot omstandigheden in een woestijn. Dit systeem is het resultaat van meer dan 2 miljoen jaar evolutie. Van Lucy, de alom bekende australopithecus, via de superbe neanderthaler, wiens DNA we nog voor een heel klein stukje delen, tot aan de homo sapiens (nu ja, what 's in a name?) werd het systeem steeds maar verfijnder.

Die biologische evolutie kan je niet zomaar terugdraaien of veranderen op een paar honderd jaar. Veel mensen worden heden ten dage ziek doordat ze dit energiesysteem niet meer gebruiken. Ons lichaam weet met de calorieën (die nu supertoegankelijk zijn) geen blijf meer en er ontstaan zogenaamde beschavingsziekten als diabetes en hart- en vaatziekten. Nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak in onze Westerse maatschappij.

## 100 cols

Een persoonlijke kijk op wat één van de mooiste grote fietstochten is. elke rechtgeaarde fietser die hiertoe de kans heeft..., laat het niet liggen.

Puur fysiek, metabool, mag dus zo'n lange inspanning als een 100 cols voor een gezond persoon geen onoverkomelijke hindernis zijn. Zeker als die goed gespreid is in de tijd. Persoonlijk denk ik dat iedereen met wat goede wil en aanpassing van de levensstijl een halve marathon kan lopen of dagelijks dat equivalent kan stappen.

De grootste uitdaging ligt in het mentale. Wat kan de drijfveer heden ten dage nog zijn? Niet meer om aan voedsel te geraken of geschikte landbouwgrond te vinden of vluchten voor rivaliserende soortgenoten. De drijfveer zal heden meer in het psychologische vakgebied liggen. Waarom stelt iemand een dergelijk gedrag? Ik stelde reeds dat het rijden van 100 cols fysiek niet zo uitzonderlijk mag zijn maar de motivatie bijeen sparen om hier aan te beginnen is dat misschien wel. In de (sport-)psychologie bestaan er verscheidene theorieën om de motivatie uit te leggen. De attributie theorie, waar men op zoek gaat naar al dan niet stabiele, controleerbare of externe vs. interne verklarende factoren, kende veel aanhangers maar ook de self determination theorie is een belangrijke. Gedetermineerd zijn, besloten om de gestelde doelstelling zeker te halen. Deze self- determination lijkt een conditio sine qua non voor 100 cols tocht rijders. Anders haal je de finish niet. De psychologische mechanismen richting die gedetermineerdheid kunnen verscheiden, persoonlijk en uniek zijn.

Veel jonge deelnemers zie ik niet echt bij de 100cols tocht fietsers. De meesten hebben al wat waterjes doorzwommen in hun leven. Er is sowieso een verschuiving van endurance potentieel ten koste van kracht bij het ouder worden maar er is wellicht ook wat mentale rijping nodig. Het besef dat tijd relatief is en steeds meer sneller lijkt vooruit te gaan met het ouder worden. Het besef ook dat deze planeet een extreem uitzonderlijk stukje wonderbaarlijke chemie en biochemie is, helpt ook. Scheikunde en fysica die niet mooier te beleven zijn dan op een fiets, opgaand in het groter decor van de gebergten, onderhevig aan de jaargetijden. Kortom het gevoel van echt te leven en deel uitmaken van een groter biologisch proces. Dat gevoel gekoppeld aan een groeiend besef dat het leven wel eens een uniek toeval kan zijn waar je gewoon het beste van moet maken, faciliteert het proces richting vastbeslotenheid. Tijdens de 100 cols tocht in de Alpen of de Pyreneeën gewoon s 'nachts de bekende sterrenbeelden opzoeken en naar de Melkweg turen, die we bij ons in Vlaanderen niet meer kunnen zien door de lichtvervuiling, dat maakt een mens heel klein. Minuscuul klein en onbeduidend. Het relativeert alles. Ook de 100 cols en dat helpt om ze te rijden.

Die 100 colstocht fietser ziet vanop een col de vallei in de ochtend waar de economie op gang trekt om de alles verslindende en kapotmakende geldmachine te voeden, ten koste van mensen, dieren, relaties, milieu...Je maakt even geen deel meer uit van die knettergekke zotte morgens die de stilte en schoonheid schroomloos verdrijven (met dank aan Zjef Van Uytsel zaliger). Veelal zijn vogels de zwijgzame maar toch veelzeggende compagnons op de etappes. kraaien en de acrobatische wouw of een troep gieren in het Franse Baskenland, een schrandere torenvalk of een bende heggemussen, allen tekenen present op je dagelijkse tochten. Een putter of distelvink kleurt letterlijk je dag. Plotseling versta je die dieren veel beter dan heel wat mensen. Ik begon er alvast ook tegen te praten. In de Cevennes maakten krekels mij dol. Oorverdovend een ganse dag, een mens raakt er haast van in trance. Minder leuk waren de haartjes van processierupsen die met veel branderigheid en jeuk de broodnodige nachtrust om zeep konden helpen. Maar dat moet je erbij nemen. In plaats van

de mens, de fietser centraal te stellen, de natuur, de ecologie als kloppend hart en onszelf dan zien als een radertje dat mee mag draaien in het systeem. Dat is genieten.

Andere drijfveren in de 100 cols tocht zijn voor sommigen de combinatie van die ecologie en sportieve aspecten. Wie weet, het sportieve aan het culinaire en culturele gekoppeld? Ja dat kan allemaal maar er zullen zeker ook diepere existentiële redenen mee spelen.

Voor mezelf lag de kiem voor een 100 cols tocht in 2012. Ik werd toen gevraagd door een vooraanstaand Belgische trainer om als sportarts te gaan werken bij een Belgische World tour ploeg. Een droom die als sportarts met een grote belangstelling in inspanningsfysiologie uitkwam. Een droom echter die niet lang duurde en die al snel uitmondde in een regelrechte nachtmerrie. De façades van het moderne wielrennen verbergen vaak minder fraaie kanten van onze maatschappij. In het post-epo tijdperk was ( en is ? ) het gesjoemel met medicaties, waar absoluut geen indicatie voor is, legio. Zogenaamde collega's hadden deontologisch weinig moeite met nemen van deze hindernissen, gezien de loyale vergoedingen. De afwezigheid van medische dossiers, ontbreken van mail of sms' verkeer en nadruk op het niet traceerbare mondeling afwerken van medische items waren de stelregel. Ik ben gelukkig niet geplooid.

Na nog geen 2 maand verbrak ik mijn contract met een meer dan 3 jaar aanslepende rechtszaak tot gevolg. David tegen Goliath mag je wel stellen. Gelukkig evolueerde de tijdsgeschiedenis intussen en deden het USADA rapport over Lance Armstrong, een door mij opgestarte deontologische procedure, en vooral ook de Nederlandse journalist en ex-wielrenner Thijs Zonneveld met zijn boek over Thomas Dekker, de argumentatie van de tegenstander voor de rechtbank smelten als sneeuw voor de zon en kon ik eindelijk vrijer ademen. " Als je hier maar geen gezondheidsproblemen aan overhoudt " stelde mijn vrouw bezorgd bij het afsluiten van de meest stresserende periode uit ons leven.

Al dit foutief menselijk gedoe maakte dat ik geen fietsbroekje of -truitje meer kon zien. Zo gedegouteerd was ik van het wielermilieu en alles wat met de fiets te maken had. Het heeft erg lang geduurd voor ik weer een fietstenu kon aantrekken.

Dat was wellicht op de dag dat ik de website van de 100 cols ontdekte en er toch terug een vlammetje begon te branden. Ik mocht het kind met het badwater niet wegkieperen, ik moest proberen om het leuke dat de fiets te bieden heeft weer een kans te geven. Misschien ben ik als sportarts ook steeds teveel zelf sportfanaat geweest met een intolerantie voor vals spelen en vooral machtsmisbruik. In dat milieu lopen mensen met dollartekens in hun ogen rond die parasiteren en die weinig inzitten met de gezondheid van de sporter. De sporter zelf kan ook in de fout gaan trouwens, als de prestatie er maar is. Daar zijn genoeg voorbeelden van. Het competitieve wielrennen kon me gestolen worden, ik ging er vanaf nu op mijn manier van genieten en een statement maken.

Zo groeide het idee om de 100 cols te rijden. Niet zomaar in 1 keer, want daar kon ik niet het nodige verlov voor nemen. Ik dacht eraan om de tocht te spreiden over 2 jaar. In juni 2015 reed ik met een omgebouwde mountainbike, waarop meer dan 15 kg bagage, en een pak positieve spirit vooreerst naar het stadje Saverne, de officiële startplaats. Die eerste dag legde



ik een belachelijk aantal kilometers af, hooguit 45. Het vertrek vanuit Saverne was onmiddellijk een reality check en shock. Beide voetjes figuurlijk op de grond. Dit wordt het, voor de komende vierduizend (!) kilometer en dit hier, is nog klein bier. Geen weg meer terug nu. Hier ga je voor. Dit is waar je gekozen voor hebt en waar je voor staat. De dagen nadien vloten gelukkig beter. Het ritme werd gevonden en de oh zo belangrijke dosering in de bergen. *Al doende leerde ik vooral mijn ademhalingsfrequentie en trapfrequentie te ontkoppelen. Wat niet steeds evident is. Maar een goede hogere en soepele trapfrequentie maakt sowieso deel uit van het geleverde vermogen. Een prestatiebepalende factor waar veel recreanten zich niet genoeg van bewust zijn. Maar het vermogen is wel degelijk het product van de trapfrequentie maal het koppel en die laatste wordt bepaald door de lengte van de traparm maal de kracht op het pedaal. En hoe minder kracht je moet aanspreken hoe langer je de cruciale type 1 vezels in je spieren kan blijven gebruiken, die zo bepalend zijn voor de uithouding.* Het eerste stuk tot in Carcassonne kostte me 17 dagen. Ik herinner me vooral de Puy maar ook de super steile Frans Baskische klimmen die ik bij momenten vervloekte. Het veel te lange stuk tussen het Centraal Massief en de voet van die Pyreneeën, er bleek geen eind aan te komen. Bij momenten dwong het parcours me echt tot op het tandvlees. Zeker met die soms strakke tegenwind. Maar steeds maakten de vriendelijke mensen, de natuur en het glaasje wijn op het einde van de dag alles goed en kon ik weer uitzien naar de volgende etappe. Af en toe een deugddoend telefoontje naar het thuisfront kon ook wonderen doen voor de moraal. Met mijn vrouw legde ik dat jaar in september op de tandem het stuk tussen Carcassonne en de Ventoux af. Onvergetelijke momenten hebben we beleefd van de hilarische kasteelheer die zijn kasteel aan ons wou verkopen over de meest bangelijke momenten tijdens het noodweer op Mont Aigoual tot aan een echt heroïsche rit op onze tandem om de eindbestemming te halen in Bédoin.

Iedereen die het fietsen wat volgt kent Casartelli en ook Tom Simpson, maar Roger Rivière (overleden op de flanken van de Mont Aigoual) lijkt wat in de vergetelheid terecht gekomen. Misschien ook wel omdat de Tour, gedirigeerd door het kapitaal, de armere Cevennes en bijhorend gebrek aan startgelden de laatste decennia links liet liggen. Zo spijtig voor de Mont Aigoual en de Cirque du Navacelles...(of misschien juist gelukkig voor deze loacties..).

Met mijn volwassen zoon wou ik dan graag het 2<sup>de</sup> deel van de tocht aanvatten in 2016. We zouden onmiddellijk na zijn examens vertrekken eind juni. We hadden al wat trainingskilometers vooral onder de vorm van mountainbike tochtjes in de benen. De week voor afreis fietsten we nog een moeilijk MTB parcours van 65 kilometer samen. 2 dagen later had ik in het ziekenhuis een afspraak met een collega gastro-enteroloog omwille van vage buikkrampen vooral s' morgens. Die had mij een darmonderzoek aanbevolen. Tijdens de voorbereiding hiervan merkte ik pas dat er iets grondig fout ging. Nog nooit in mijn leven had ik zo zware buikkrampen ervaren. 2 uur na het onderzoek, als ik terug bij bewustzijn was (men had met stevig moeten verdoven wegens de moeizame procedure), volgde een hard verdict. "Je hebt een grote niet passeerbare tumor in de milthoek, die je in obstructie kan brengen. Deze wordt best zo snel mogelijk geopereerd na bijkomende onderzoeken over eventuele uitzaaiingen."

Als arts was ik wel heel wat gewoon. Maar bij mezelf had ik dit niet zien aankomen. Ik voelde me fit, super eetlust en had op die lichte sporadische kramp na nergens last van. De wereld schuift onder je voeten weg. Mijn vrouw en kinderen zijn mee in shock. En dan het zenuwslopende proces naar meer duidelijkheid omtrent de tumor. De scans die geen orgaanmetastasen kunnen aantonen maar wellicht wel klieraantasting regionaal. Twee dagen later lig ik op de operatietafel. Ik geef me volledig over in handen van de anesthesist en chirurg.

Veertien dagen en veel verdriet later, zit ik bij de arts opnieuw in het ziekenhuis. De klieren zijn aangetast maar ook doorgebroken. Dit wil zeggen dat de kwaadaardige cellen wellicht via de bloedbaan verspreid zijn en chemotherapie echt nodig is om mijn overlevingskansen over 5 jaar naar 60 à 65 % te brengen. Een poortkatheter wordt geplaatst. Ik probeer te relativiseren maar dat is heel moeilijk. In die dagen en weken nadien leer je de enorme diversiteit kennen die er heerst. Over hoe mensen met patiënten, die te horen kregen dat ze kanker hebben of ervoor behandeld worden, omgaan. Ik trek levenslessen. De chemotherapie duurt zes maanden en tast initieel erg mijn zenuwstelsel aan. Vooral de handen en voeten krijgen het hard te verduren met pijnlijke tintelingen die tot op de dag van vandaag voortduren.

Zoveel vrienden, patiënten, kennissen steken me een hart onder de riem. Ook van 2 topsporters krijg ik op hun manier steun, Frans Claes, een mountainbiketopper, en Jasper Stuyven, die in 2021 Milaan - San Remo wint. Maar ook enkele collega's laten zich niet onbetuigd en bieden me naast steun ook zelfs later professionele kansen. Mijn behandelende specialist maakt me warm voor triatlon en ik doe af en toe zo'n recreatieve wedstrijd in de aansluitende jaren. Mijn collega sportarts Vincent wordt in feite mijn huisarts en een fantastische vriend en toeverlaat die altijd voor me klaarstaat.

Na de chemo besluit ik niet bij de pakken te blijven zitten. Ik ga naar de fitness om mijn belabberde conditie herop te bouwen. Met als enige doel: die 100 cols tocht uitrijden. Dat is het eerste en controleerbare doel dat ik in handen neem en waarvan ik gewoon weet dat ik het zal uitrijden. Als ik de kanker, een (voor de komende jaren) stabiele, externe en niet controleerbare factor in mijn hoofd vrij spel geef, dan raak ik in een depressieve spiraal. Geen kanker zal me tegenhouden. Ik verleg mijn aandacht naar controleerbare doelen, VO2 max, watt, trapfrequentie en uiteindelijk ook 100cols tocht.. Dit lukt met vallen en opstaan. Ik haal ook veel spirit uit de ontmoeting, een jaar eerder, met Rini Pijnen. Dat was een 100 cols rijder die ik in Carcassonne tegenkwam en de tocht uitreed op 1 been. Enkele maanden later test ik al een eerste maal de conditie met een wat korter maar toch zeer stevig stuk klimmen vanaf Bédoin, in enkele etappes, tot op de Bonette. Dat gaat verassend goed. De Marmotten onderweg fluiten me niet uit, nee ik zie ze als trouwe supporters. Ik ben er het hart van in als een motard in de tegengestelde richting een overstekend exemplaar vol op de kop treft. Het beestje is op slag dood. Ik probeer het zo goed als kan in de zijkant onder wat stenen te begraven.

Met mijn zoon kan ik verder in de zomer de rest van het parcours afwerken. Er zijn geen woorden voor de schoonheid en grootsheid van de Alpen te beschrijven. Michiel Hendrickx, een bekende Belgische fotograaf maakte een prachtig boek over Frankrijk, zijn cultuur en

natuur. Maar zelf kwam hij tot de vaststelling dat daarin de Alpen ontbraken. Ik denk nu dat dit gewoon ligt in de verklaring dat je noch met woorden, noch met beelden kan weergeven in welke mate je als fietser of passant tout court wordt getroffen door de oerkracht van dit gebergte. Je moet het gewoon ervaren. De Bonette, maar zeker ook de klim naar de Izoard en vanaf Bonneval sur Arc naar de top van de Iséran zijn duizelingwekkend mooi. In de Jura is elke col bij voorbaat eraan voor de moeite dankzij een stuk heerlijke Comté op je Frans brood als bevoorrading. En in de Vogezen en de Elzas word ik getroffen door de tegenstellingen tussen het katholieke ( met op elk marktplein wel een Maria, al dan niet van Lourdes ) en het protestante Elzas gebied. Met een beetje fantasie voel je er nog de eeuwenoude spanning. In Munster heb je de beide kerken naast elkaar. En dan natuurlijk de oorlog. Frankrijk is oorlog. Het kan het verleden niet loslaten. De grote oorlogen zijn alomtegenwoordig, zelfs tot in de kleinste bergdorpen. En misschien is die rauwe wreedheid daar juist nog wel meer aanwezig. Want waar kwam het kanonnenvlees voor 14-18 en 40-45 ( twee periodes welke men in de toekomst geschiedkundig als één grote waanzinnige oorlog zal beschouwen) vandaan? Procentueel of relatief kwamen die in veel grotere aandelen vanuit kleine regionale gehuchten. Hele families lijken toen zo gedecimeerd. De namen op de obligate gedenkzuilen spreken boekdelen. En dan over het ganse circuit vind je mensen uit het verzet die vermoord werden, vaak nog in laatste instantie, toen het nazisme op de terugtocht was. Bergen en passen speelden een cruciale rol. Ook dat is de 100 cols tocht, een blik terug in de tijd. Dat democratie en vooral vrijheid, zoals wij die kunnen beleven in een 100 colstocht, niet altijd zo was en misschien ook niet eeuwig zal zijn.

Saverne, een prachtig station en een prachtige laat zomerse dag om te eindigen. Mijn vrouw die voor het transport naar huis zorgt heeft een fles schuimwijn bij. Ik overhandig die aan de loketbediende van de SNCF. Mijn gemoed schiet vol en ik kan de tranen niet tegen houden. De arme man beseft niet wat hem overkomt. Ik stel hem gerust, die laatste stempel betekent zoveel meer dan de beëindiging van een fietstocht, het is tegelijk een start van een onzeker leven vol medische controles, maar een intens leven vol bewust genieten, weg van de rotzooi en het machtsmisbruik in een, geld voor nog meer geld, kapitalistische wegwerpmaatschappij.

In 2020 wordt de wereld gegijzeld door corona. Ik ben ondertussen al 8 controles verder zonder tekens van uitzaaiingen en de kans hierop neemt af met de tijd. Ik ben ondertussen ook deeltijds ambtenaar voor het ministerie van Sport. Ik doe vooral dopingcontroles buiten competitie. Een job die me goed ligt.

Een bevriende fietser overlijdt aan een agressieve tumor in die helse corona-tijd. Onmenselijke taferelen, met familie die niet in het ziekenhuis op bezoek mag. Ik besluit dat jaar nog een keer de tocht aan te vatten. Misschien een stukje als strijd, maar evengoed om tot de essentie der dingen terug te keren, te mediteren tijdens de beklimmingen en te genieten met volle teugen van de natuur, prachtig en wreed tegelijk, maar op een genadevolle manier.

Ik doe er in het totaal 38 dagen over in plaats van 42 de eerste maal. Daar ben ik blij om. Er is nog geen fysiek verval. Met mijn zoon Arnout bedwingen we de Pyreneeën. Mijn vrouw maakt

dit mogelijk door hem te brengen en weer terug te voeren. Ik wens het elke sportieve papa of mama om dit ooit met zijn kinderen te kunnen doen. Onvergetelijk.

In Uzès laat ik een buitenband vervangen die tot op de draad versleten is. Op mijn randonneur fiets staan mijn banden tubeless. Bij het vervangen plaatst de fietsenmaker echter veel te veel druk op die band en bij het buitenrijden van het stadje lijkt het wel of er een aanslag plaatsvindt. Met een oorverdovende knal gaat die band eraf. Gelukkig ben ik nog niet te ver en de behulpzame man plaatst er veiligheidshalve nu een binnenband in.

Er zijn zoveel anekdotes, grappige passages en spannende momenten te vertellen over de 100 cols. Eén ding is zeker, het helpt je eigenwaarde terug te vinden en te versterken.

Het hoogtepunt in mijn 2<sup>e</sup> 100colstocht blijft echter een mysterieuze ontmoeting met een lynx. Ik was al erg laat die dag begonnen aan de klim van de Grand Colombier. Om mijn stempeltje voor de top te halen moest ik op de luiken van de auberge kloppen. Ze waren al gesloten. Ik wist van vorige keer dat er verderop niets meer was. Een oudere vrouw zwaaide het raam en het luik open en lachte me toch vriendelijk toe. Ze was, hoe zal ik het zeggen, al lichtjes gemarineerd in cabernet sauvignon of dergelijke. Voor ons lag, in de avondzon, het Mont Blanc massief prachtig te blinken. Zo had ik het vorige keer niet kunnen zien. We mijmerden nog wat over de hectiek in de maatschappij en vooral over de rust en schoonheid van de plek waar ze niet vandaan wou gaan. Ik moest na de stempel echt voort. De avond viel. Boven op de top was niemand meer en het begon al lichtjes te schemeren. Ik had geen deftige verlichting mee en het was nog een eind tot aan de camping municipale in het dal. 3 kilometer lager in de afdaling loopt er voor me uit een grote hond, dacht ik. Ik kneep de remmen dicht en het dier stopte ook zijn soepel tred en draaide zich een kwart om. Ik voelde een shock door me heen gaan. Dit was geen hond, het was een lynx !! De grote kat keek me aan en wandelde rustig de linker berm in alwaar ze mij gedurende zeker 2 minuten grondig taxeerde. Haar ogen priemden en als het ware door me heen. Ik durfde geen vin te verroeren. Ik dacht aan mijn mobieltje dat achter in mijn fietsbloesje netjes in een plastic etui opgeborgen was. " kan ik die daar nog uithalen voor een foto? " Ondertussen kwam de lynx terug de baan op en startte weer haar loopje rechts op de baan naar beneden toe. Ik liet mijn fiets gewoon achter haar aan bollen en probeerde nu toch mijn GSM toestel uit mijn achterzak te prullen. Tevergeefs. Ze keek nog éénmaal om en verdween dan op een drafje rechts het bos en de dichte begroeiing in. Jaren hoopte ik al op een ontmoeting met een wolf tijdens een van mijn mtb-tochten op de grens Hautes-Alpes, Drôme. Een ijdel hoop besepte ik ook. Dat dit toch ooit zou gebeuren met een Lynx... De 100 cols tocht is leven en hoe! I should go now!





Voor Ilse, mijn vrouw en maatje, zonder wiens steun dit nooit mogelijk zou geweest.

Voor Sara, Arnout en Astrid, supporters en compagnons!