

f

Helmut Lotti beklimt 'De Teide'

"IK WIST NIET DAT HET

„Ik heb Alpe d'Huez gedaan. Maar er is geen vergelijking mogelijk..." Helmut Lotti hapt naar adem na de zware beklimming van 'De Teide' op Tenerife, waar hij samen met 200 lezers genoot van zon, ontspanning... én inspanning. Hij droomde er al een tijdje van de 3.700 meter hoge 'Teide' te beklimmen. Enthousiast en vol zelfvertrouwen, zoals hij is. Maar het werd een verhaal van vallen en opstaan.

Donderdagochtend. De zon heeft net de laatste flarden mist verjaagd maar het is nog frisjes. In de schaduw van de machtige rotsen *Los Gigantes* die als een grijze muur uit de zee oprijzen begint Helmut aan de klim. De top van de *Teide*, verscholen in de wolken, ligt 45 kilometer verder. Met Jos Baudewijn, Kimberley en haar vader stap ik in de volgauto. De spanning is voelbaar want eerlijk, het is een hele onderneming. Het stijgingspercentage ligt tussen 8 en 12 procent. Het hoogteverschil is groot. Bovendien heeft niemand eraan gedacht om eten mee te nemen, is er geen reservemateriaal, hebben we geen wegenkaart bij... Kimberley blijft echter optimistisch: „Ik ken Helmut. Als hij ergens zijn gedachten heeft opgezet, dan haalt hij het. Al moet hij rijden tot hij er bij neervalt."

- **Km. 8.** Helmut krijgt het moeilijk. Wat te verwachten was. Hij is onmiddellijk aan de klim begonnen zonder inlooperperiode. Maar hij kan nog lachen, maakt zelfs een grapje als hij naast de weg een verdwaald *damesslipje* in een boom ziet hangen. Geleidelijk vindt hij het juiste tempo. Nauwelijks komt hij uit het zadel. Zijn gemiddelde schuift langzaam van 9 naar 12 km per uur. Een knappe prestatie. Dat moet ook het oude vrouwtje langs de weg hebben gedacht. Bij het zien van zoveel Vlaams zweet slaat ze de verrimpelde handen voor de mond en stamelt 'mama mia.'

- **Km. 15.** Na een scherpe bocht naar rechts zijn we aan de eigenlijke klim van de *Teide* begonnen. Even gaat het erg steil naar boven,



maar dan begint plotseling een stuk afdaling. Helmut zet zich achter op het zadel, legt zich plat over het stuur en raast met een gemiddelde van 60 km per uur naar beneden. In de volgauto begint de paniek langzaam toe te slaan. Dalen? Zijn we wel op de goede weg? Hebben we Helmut kilometers teveel laten klimmen? Jos Baudewijn lanceert een paar uitdrukkingen die niet onmiddellijk in een christelijk woordenboek passen.

- **Km 20.** Uiteindelijk besluiten we te stoppen en de weg te vragen om erger te voorkomen. Helmut is boos. Terecht. Zijn ritme is gebroken. Gelukkig zitten we nog juist. Hij gaat verder. Vooral zijn *gemiddelde*, 12 km per uur, is hem een grote steun. „Beter dan Uytterhoeven," grijnst hij.

- **Km 24.** De weg wordt slechter en we duiken de wolken in. De kilte valt ineens op je. Eén keer heeft Helmut al om eten gevraagd. De snoepjes van Kimberley halen

ZO ZWAAR ZOU ZIJN"

weinig uit. Fotografe Rita, die al 12 jaar op Tenerife woont, heeft bij een plaatselijke boer verse vijgen en aardbeien gekocht. Zal het nog helpen?

• **Km. 26.** Koude en honger worden Helmut teveel. Hij stapt af. Ontgoocheld, maar niet verslagen.

- *Ondanks alles heb je een knappe prestatie geleverd. Je reed soepel. Vanwaar ineens deze klop van de hamer?*

Helmut: „Honger. Man, ik scheur van de honger. Deze morgen heb ik weinig of niets gegeten. En ik voelde het al, kilometers geleden. Ik werd duizelig.”

- *Je had je ook niet echt voorbereid op deze klim?*

Helmut: „Het is zeker twee jaar geleden dat ik nog een serieuze inspanning heb geleverd op de fiets. Dat is te weinig om de top te halen. Maar ontevreden ben ik niet. Als ik met dit gemiddelde 26 km kan klimmen, dan moet ik mits wat oefening ooit de top halen.”

- *Mark Uytterhoeven heeft je raad gegeven. Welke versnelling moest je volgens hem steken?*

Helmut: „Mark raadde me 42/26 aan. Ik heb echter voor 42/25 geopteerd.”

- *Waarom?*

Helmut: „Ik wist dat ik die rond kon krijgen. En heb dat ook bewezen.

Op geen moment heb ik last gehad. In het begin kon ik zelfs 42/24 aan. De versnelling is niet het probleem.

Je moet je beweging afstellen op je ademhaling. Je moet evenlang uitademen als inademen. Bij het uitademen moet je twee keer trappen, bij inademen een keer. Op die manier moet je per minuut tussen 40 en 60 keer trappen. Eigenlijk is die techniek perfect te vergelijken met de ademhalingstechniek voor het zingen.”

- *Wat is je het zwaarste tegengevalen?*

Helmut: „Dat stukje afdaling. Psychologisch is dat erg belangrijk. Ik keek voortdurend naar de zee en daaraan kon ik zien hoeveel hoogte ik won. En ineens duikelde ik terug naar de zee, begon ik te verliezen wat ik met zoveel moeite had gewonnen. Dat heeft me een enorme psychologische klap gegeven.”

- *Ben je nu fysiek uitgeput?*

Helmut: „Die indruk heb ik niet. Ik begon mijn benen te voelen, maar echt pijn deden ze nog niet. Het zit meer in mijn kop. Ik begon me slecht te voelen, op een bepaald moment kreeg ik braakneigingen. Dat heeft met lage bloeddruk te maken. Ik heb dat vroeger nog eens meegemaakt toen ik in Frankrijk ging klimmen. Ik heb toen anderhalfuur praktisch buiten westen gelegen. Dat wilde ik niet meer op-



nieuw meemaken. Als de top nog vier of vijf kilometer had afgelegen, dan was ik doorgegaan. Maar nu is het nog te ver. Ik zou zo ziek als een hond zijn geworden.”

- *Hoe groot is nu de ontgoocheling?*

Helmut: „Op dit moment zeer groot, maar als ik alles nuchter bekijk, dan heb ik het er nog niet zo slecht vanaf gebracht. Deze 26 kilometer betekenen in de Ronde van Frankrijk al een serieuze col.”

- *Je geeft je droom niet op?*

Helmut: „Volgend jaar wil ik het opnieuw proberen. Maar dan zal ik me beter voorbereiden. En dan zal ik ook niet 's ochtends aan de klim beginnen maar in de namiddag. Eerst goed eten, even wachten en dan er tegenaan. Van de hitte ben ik niet bang. Integendeel, hoe warmer het is, hoe beter ik rijd. Dit was een eerste test. Ik weet nu dat ik ooit die top zal halen.” (17)



Het was twee jaar geleden dat Helmut Lotti op de fiets nog een grote inspanning had geleverd...