

Les Lionnes des Alpes

Het eerste volledige Nederlandse vrouwenteam aan de finish van de Patrouille des Glaciers

Het idee om deel te nemen aan deze iconische wedstrijd ontstond al in 2015, toen Wietske en Femke voor het eerst hoorden over de Patrouille des Glaciers (PDG). Sindsdien bleef het een droom en een uitdaging die ons inspireerde. Tien jaar later, in de zomer van 2025, besloten we die droom werkelijkheid te maken door een team samen te stellen en ons officieel in te schrijven voor de wedstrijd. De Patrouille des Glaciers is een legendarische tourskiwedstrijd in de Zwitserse Alpen, die loopt van Zermatt naar Verbier. Het parcours strekt zich uit over ongeveer 63 kilometer, omvat ruim 4500 hoogtemeters en bereikt een maximale hoogte van 3790 meter. De race staat bekend als een van de zwaarste en meest prestigieuze skialpinismewedstrijden ter wereld. De oorsprong van de wedstrijd ligt bij het Zwitserse leger, waar de tocht werd gezien als de ultieme test op uithoudingsvermogen, teamwork en doorzettingsvermogen in hoog alpien terrein.

Alle teams bestaan uit drie patrouilleurs en een reserve. Wij zouden dit avontuur aangaan met Femke, Wietske en Suzanne als patrouilleurs, en Guyonne als reserve, met als doel om als eerste jonge Nederlandse vrouwenteam ooit de Patrouille des Glaciers te finishen. De voorbereiding vraagt niet alleen om fysieke training, maar ook om technische ervaring in het hooggebergte, samenwerking als team en mentale weerbaarheid. Voor ons gaat deze uitdaging daarom verder dan alleen de wedstrijd zelf: Het is een avontuur waarin passie voor de bergen, vriendschap en het verleggen van grenzen centraal staan.

Eind november kwam dan eindelijk het nieuws dat we ingeloot waren en mochten starten op dinsdag 13 april. Nu konden de voorbereidingen dan echt beginnen. De trainingsweek in maart werd gepland, de reglementen werden doorgelezen en er werd nagedacht hoe we al het materiaal bij elkaar zouden krijgen. Best wat uitzoekwerk, zeker omdat we allemaal nog nooit mee hadden gedaan en ook geen ervaring hadden in eerdere toerskiwedstrijden. Om de teamspirit te vergroten zijn we in maart op trainingsweek geweest naar de Ecrins. Veel lol, flinke hoogtemeters en skiën aan touw stonden op het programma. Helaas had de vakantie ook minder goed nieuws in petto, aangezien Wietske hier heeft moeten besluiten om niet mee te doen aan de PDG. In de afrondfase van haar PhD heeft ze een burn-out gekregen, en ze is in maart nog niet genoeg hersteld om fit genoeg te zijn om mee te doen aan de wedstrijd. Dit was voor iedereen een hele verdrietige keuze, maar gelukkig hebben we de trainingsweek met zijn drieën nog goed kunnen afronden met een prachtige uitdagende meerdaagse tocht in de schaduw van de Meije.

Het is zaterdag, een paar dagen voor de race, en we zijn met z'n drieën aangekomen in Zwitserland. Nu kan het avontuur echt beginnen, en we zijn er klaar voor. Als eerste stond de materiaalcontrole op het programma. Alleen dat was al een belevenis op zich: lange rijen met teams in volledige uitrusting, overal legertenten en een sfeer die direct liet voelen hoe bijzonder de PDG is. Terwijl we wachtten, keken we nieuwsgierig naar het materiaal van de andere teams. Aan de verweerde patrouille-stickers van vorige jaren op sommige ski's en stokken was goed te zien dat er deelnemers tussen stonden die de wedstrijd al vele malen hadden gereden. De sfeer was ontspannen en vrolijk; iedereen leefde toe naar hetzelfde avontuur. Na een geslaagde middag keerden we terug naar ons huisje, waar langzaam de gezonde spanning begon toe te nemen. De dagen daarna stonden in het teken van taperen,

onrustige benen en eindeloos opnieuw in- en uitpakken van de rugzakken. “Hoeveel repen neem jij mee?” “Dunne handschoenen, of toch de dikke?”



Toen brak eindelijk de avond voor de race aan. We lagen vroeg in bed en waren nog maar net in slaap gevallen toen plotseling de telefoons door de kamer biepten. Het bericht waar we niet op zaten te wachten: Vanwege de weersomstandigheden werd de race met een dag uitgesteld. Het betekende nóg een extra dag wachten, én werk bellen met de vraag of er misschien toch nog een extra vrije dag geregeld kon worden. Niet veel later reisden we af naar Zermatt, en wat een sfeer! De stad bruisde van het outdoor materiaal, de teams die in groepjes van 3 rondliepen, en militairen die de organisatie ondersteunen. We zijn een stuk omhoog gelopen en hadden al snel gezien dat de sneeuwgrens vrij hoog was: Dat betekende dat we de eerste 500 hoogtemeters en ongeveer 7 kilometer met de ski's op de rug zouden moeten afleggen.

Geschreven door Suzanne

De start voelde spannend. Ik stond met de meiden in het tweede startvak, dat 45 minuten na de eerste groep vertrok, met één duidelijk doel voor ogen dat we als eerste Nederlandse vrouwenteam de finish zouden halen. Niet veel later klonk het startsignaal en gingen we op los. Ik wist dat de eerste cut-off tijd krap zou zijn: 13 kilometer en 800 hoogtemeters binnen drie uur. Daarom bouwden we direct vanaf het begin het tempo goed op. Na anderhalf uur bereikten we al de sneeuwgrens, en ik at snel wat en wisselde naar mijn ski's. Alles liep soepel, en we bereikten na ongeveer 2,5 uur het checkpoint Schönbiel waar we ons aan het touw bonden. Ik had het goed naar mijn zin, en was aan het kletsen met de andere Nederlandse teams die langs ons liepen. Af en toe raasden een paar hogere nummers (de echte race teams) voorbij met hoge snelheid. Het volgende stuk aan touw laat zich dan het best omschrijven als een ijzige piste waarop honderden deelnemers kriskras door elkaar omhoog trokken, allemaal verbonden aan hun teamgenoten met koplampen de berg op. Ik vond het een indrukwekkend, maar ook chaotisch gezicht.

Dit was helaas ook het moment waarop ik me langzaam steeds slechter begon te voelen. Ik merkte dat ik al lang niets meer had gegeten en ook geen repen meer weg kreeg door een opkomende misselijkheid. Iedereen die ooit een lange duurinspanning heeft gedaan, zeker 's nachts, weet hoe moeilijk het is om voldoende eten binnen te krijgen. Het lichaam is niet erop ingesteld tijdens hoge inspanning, in de nacht, eten te moeten verteren, wat kan leiden tot misselijkheid, buikkrampen en overgeven.

De situatie verslechterde snel. Na ongeveer vijf uur stond ik trillend op de berg en kon nauwelijks nog een stap zetten. Ik voelde een stress opkomen: ik wist dat we binnen de komende 3 uur op de Tête Blanche moesten komen en nog aardig wat hoogtemeters te gaan hadden. Toen vele teams ons links en rechts begonnen in te halen, was ik ervan overtuigd dat ik met de helikopter van de berg gehaald zou moeten worden. Ik kreeg helemaal niet meer mee waar Guyonne en Femke het over hadden. Op gegeven moment voelde ik touwsteun kreeg en probeerde weer langzaam in beweging te komen. Stap voor stap bleven we doorgaan, totdat we na 6 uur eindelijk de Tête Blanche bereikten. Girl powerrr!

Nu kicke de tijdsnood in: we moesten nu door! Op de Tête Blanche voelde ik me als een raceauto in de bandenwissel: een militair gaf me warme thee aan, de ander ging rond met repen, terwijl de anderen met ducttape mijn bijna-afbladderende startnummer weer op mijn been vast plakten. Het volgende stuk moesten we omlaag skiën aan touw en Woeshh daar gingen we. Na alle moeilijkheden van de afgelopen uren liep dit fantastisch: We vlogen de



berg af, en ik merkte nu wat voor een voordeel onze ski-ervaring had, toen we over de compleet verspoorde gletsjer aan touw minuten op minuten aan tijd wonnen.

Aangekomen in Arolla werden we begroet door koeienbellen, een spandoek en juichende vader en zussen van Femke. Wat fijn om die hier te zien! We krijgen wat warme thee en koffie en onze waterflesjes worden opnieuw voorzien van water met isostar. Ik heb nog steeds haast niks gegeten sinds de start, en probeer moeizaam een gelletje weg te krijgen. Het wordt licht en langzaam krijg ik het vertrouwen dat de finish nog haalbaar is. Zo snel mogelijk doe ik mijn vellen weer onder en gaan we op weg; inmiddels weten we dat we wel moeten opschieten om de tijdslimieten van de checkpoints te halen.



Geschreven door Femke

Na de stop in Arolla beginnen we met goede moed aan de rest van de tocht. Het voelt tweedelig, we zijn super blij dat de Arolla toch gehaald hebben, wat op weg naar de Tête Blanche een onmogelijke opgave leek, maar we weten dat de rest van de tocht zwaar is en dat we moeten opschieten. Met een doel vellen we de pistes van Arolla op richting de Col de Riedmatten. De 800 hoogtemeters gaan langzamer dan we gepland hadden, maar het lukt gelukkig om met 15 minuten het volgende checkpoint te halen. De klim naar de Riedmatten is sneeuwvrij en valt alles mee, we kunnen over het wandelpad lopen en langs de kabels weer omlaag. Het deelnemersveld is inmiddels uitgedund, wat als voordeel heeft dat we snel de col over zijn.



Na de Col de Riedmatten skiën we naar beneden en begint de traverse langs het Lac de Dix. De felle zon brandt flink in mijn ogen en de hitte helpt niet mee om snelheid te behouden. Ik weet dat we moeten opschieten om op tijd in La Barma aan te komen, maar het is vals plat en de lange afstand langs het stuwmeer maakt het niet gemakkelijk. We komen aan bij La Barma met nog maar 10 minuten op de klok. Ook hier kunnen we rekenen op de allerbeste support, mijn moeder en vriend staan hier op ons te wachten. Ik ben inmiddels behoorlijk gestresst omdat de tijd wegtikt en we nog een flink stuk moeten stijgen naar de Rosablanche. Hoewel ik super blij ben dat mijn moeder en vriend hier staan, krijgen ze niet meer dan een snelle knuffel en kus. Snel alle flesjes bijvullen, een reepje eten, en we moeten weer door. De aanmoedigingen helpen wel om met frisse moed door te gaan. Het Rosablanche Couloir, met allemaal stipjes mensen, is al zichtbaar in de verte.

Inmiddels zitten we er na zo'n 3500 Hm allemaal redelijk doorheen. Tot La Barma voelde ik mij best prima, maar nu voelt het alsof mijn ski's als bakstenen aan mijn voeten hangen. Elke stap is zwaar. Het wordt spannend of we het laatste checkpoint nog op tijd gaan halen. Maar, er is nog een kleine kans, dus: niet nadenken maar gewoon gaan! Zo gestaag mogelijk lopen we op weg richting de Rosablanche, we moeten blijven lopen en kunnen niet meer stilstaan en tijd verliezen. Eerder dan verwacht komen we onderaan het laatste couloir. Nog even de tanden op elkaar en dan zijn de checkpoints binnen. Halverwege neemt Guyonne de ski's van Suzanne over en we moedigen elkaar aan om door te zetten. We krijgen complimenten over onze teamspirit van andere deelnemers en toeschouwers. Zo voelt het ook voor mij, we doen dit met elkaar! Als we eenmaal op tijd boven op de Rosablanche zijn, voelen we allemaal een enorme opluchting, het gaat gewoon lukken! Dit is een moment waar ik van gedroomd heb, boven komen bij de Rosablanche, onder het geluid van koeienbellen en het gejuich van de

toeschouwers. We zijn er nog niet, maar we weten dat finishen mogelijk is, en het einde is in zicht.



Na nog een kleine stijging de Col de la Chaux op kunnen we eindelijk de laatste afdaling inzetten richting Verbier. Die gaat gelukkig redelijk snel, en wat ben ik blij als het dorp in zicht komt en we daar ook de ouders van Suzanne zien. Na nog 1.5 km rennen op onze skischoenen door het dorp komt de finishboog in zicht. 16 uur en 23 minuten na onze start op woensdagavond in Zermatt zijn we aangekomen in Verbier. Heel wat horizontale en verticale meters verder, maar vooral een hele bijzondere ervaring rijker. Ook toen de finish soms nog mijlenver weg leek, bleven we elkaar vooruit helpen en vochten we er ons als team doorheen.

In de dagen erna merkten we pas echt wat voor aanslag zo'n race op je lichaam is. De Patrouille des Glaciers is een ervaring die ons altijd bij zal blijven. Het is een fysieke en mentale uitputtingsslag, maar ook een avontuur dat draait om teamwork, doorzettingsvermogen en vertrouwen in elkaar.