

## Flandrien Ride Ginnekenmarkt Breda 170402



**ENDURANCE** 150 km

**Welkom bij de eerste Flandrien Ride; Toertocht voor echte Flandriens.**



*De start en finish van de Flandrien Ride is op de Ginnekenmarkt in Breda en het Finish Village ligt er vlak om de hoek aan de Viandenlaan. Daar creëren we een Kwaremont plein met een groot scherm waar je 's middags onder het genot van een Kwaremont biertje de Ronde van Vlaanderen kunt kijken.*

Ondanks een geplande eerste rit met OEDZIOD sprak me bovenstaande aankondiging uiteraard bijzonder aan. Vlakbij mijn geboorteplek en groot deel van mijn jeugdbeleven heeft nabij de Ginnekenmarkt afgespeeld. Daar wil ik bijzijn.

Bovendien een grotere tocht is wederom een test na 3 dagen eerder al een proeve van bekwaamheid te hebben afgelegd in een tocht naar en van Woudenberg.

Vroeg dus weer eens de veren uit voor een serieuze fietservaring. Al licht en droog, maar wel nog behoorlijk aan de koude kant, zeker met de straffe wind. Het Schoolakkerplein lag er nog redelijk verlaten bij (eerst was aangegeven elders te parkeren, maar dit terrein was afgesloten en ook te ver weg van de start, gelukkig ken ik een beetje de weg). Na eerst mijn inschrijving bevestigd te hebben en mijn startnummer meegekregen te hebben, ben ik me in gereedheid gaan brengen, met uitzicht op de Ginnekense kerk en de startboog (rechts).



8:27 uur op pad, ingeschat rond 15:30 uur weer terug bij een overall gemiddelde van 25 km/uur. Dan een biertje en op naar Leerdam, 83<sup>e</sup> verjaardag van ma W. in theater Go.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK  
ZO VROLYK ZO VROLYK  
IK BEN BEHOORLYK VROLYK  
ZO VROLYK WAS IK NOOIT

De eerste stop natuurlijk op de Ginnekenmarkt, net na het Postlaantje, om een plaatje te schieten.



Daar kun je vanmiddag heerlijk genieten van een Kwaremont en de Ronde op een groot scherm is beloofd, maar eerst de eigen kilometers onder de wielen door.



De 2<sup>e</sup> stop liet ook niet lang op zich wachten, De Duivelsbruglaan, even een kiekje van nr 62 mijn eerste levenstekenen lieten zich hier gelden.

Ook de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> volgden elkaar snel op, het kasteel Bouvigne en de



hockeyvelden van Zwart-Wit, waar ook menig zweetdruppeltje van mij in het toenmalige gras gevallen moeten zijn. Nu ligt er kunstgras.

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK  
ZO VROLYK ZO VROLYK  
IK BEN BEHOORLYK VROLYK  
ZO VROLYK WAS IK NOOIT



Daarna nog eenmaal een foto bij de Mark, met uitzicht op Ulvenhout, waar wij een aantal kilometers stroomafwaarts aan hebben gewoond.



En dan echt op weg, de Ulvenhoutse bossen in op weg naar Chaam. Door een opengesteld natuurgebied in alle rust, geen verkeer en nauwelijks enig teken van leven als de zingende verscholen vogels. Prachtig met de lichtval van de opkomende zon. De handschoenen die ik nog even weggegrist heb vanmorgen zijn zeer welkom bij deze temperaturen net boven nul.

Geweldig, ik voel me “thuis”.

Bij de eerste stop op mijn gemak de Brabantse schoonheid nog eens tot me laten doordringen en me even staan opwarmen op het terras van restaurant de Kluis te Ulicoten. Ook een foto ge-appt aan OEDZIOD en hun een prettige tocht gewenst. Daarna binnen enkele kilometers de grens over, het Belgische land in, de tocht heeft niet voor niets deze naam meegekregen.

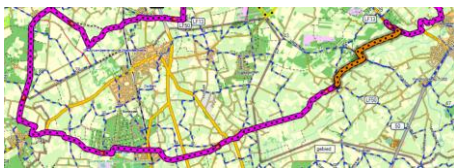
IK BEN VANDAAG ZO VROLYK  
ZO VROLYK ZO VROLYK  
IK BEN BEHOORLYK VROLYK  
ZO VROLYK WAS IK NOOIT

Kostelijk om hier te fietsen, weidse uitzichten, ongestructureerde bouw, maar wel met oog voor schoonheid, geen mens op straat en de weinige collega fietsers die me af en toe voorbijraasden hadden alleen oog voor elkaars achterbanden.



De wind was stevig en soms tegen, maar meestentijds wel van rechtsvoor, dus harken voor mijn gevoel. Ook de 2<sup>e</sup> pauze heerlijk in de zon plaatsgenomen en even de benen opgewarmd na het toiletteren, helemaal achter in de zaal en slechts één mogelijkheid voor de mannen.

Hier even tegen de stroom in om vervolgens naar rechts de route vervolgen (73 km). Hier kwam een andere fietser naast me rijden, was op



weg van Bavel naar Rijsbergen, maar was kennelijk toch misgereden. Een vijftal kilometers opgefietst en wat gekletst. Beiden moesten we naar een feestje. Bij Roosendaal is hij afgeslagen

in de hoop snel aanwijzingen te krijgen om in Rijsbergen te komen.

Even waande ik me al in Duitsland, plaats Essen, maar doordat ik westelijk was gereden kon dat niet. Het is ook een plaatsje nabij Bergen op Zoom, dus dit hebben we gerond om daarmee de terugweg te aanvaarden, met de wind wat meer in de rug. Slechts één bordje gemist, waardoor ik even moest zoeken en de renner die ik zoeven gepasseerd was aan de andere kant van de weg weer zag rijden. Overgestoken en het bordje gecheckt, waarna de jacht weer voor even geopend werd. Al snel had ik hem weer te pakken en zo ging het mooi op tempo door naar de 3<sup>e</sup> pauze.

Hier wat langer van de 'brandende' zon genoten, waarbij ik bloed en andere stromingen door mijn benen voelde stromen, de kracht kwam terug. intussen werd het een drukte van belang, vooral de mannelijke pedalisten hadden hun gebruikelijke grappen en haantjesgedrag tentoon te spreiden. Dus mijn stoute schoenen weer aan en op voor de laatste ruk.

Al snel haalde een groep mij in met 3 roze "kozijnen"-dames in het laatste wiel. Daar aangehaakt, omdat mijn eerdere al ingelopen fietser daar ook in meereed. Deze moest al snel lossen en een andere groep dames en heren op fat-tubes haalden we in en moesten daarna zonodig voor mij

#### Afstand (deelname nr: 916)

145,85 km Afstand

#### Calorieën

3.239 Cal. Calorieën

#### Hartslag

bpm % max. Zones  
126 bpm Gem. HS  
162 bpm Max. HS

#### Timing

Tempo Snelheid  
5:59:51 Tijd  
5:20:59 Tijd bewogen  
5:59:51 Verstreken tijd  
24,3 kph Gemiddelde snelheid  
27,3 kph Gem. snelheid bewogen  
40,0 kph Max. snelheid

#### Hoogte

145 m Stijging  
136 m Hoogteverlies  
4 m Min. hoogte  
56 m Max. hoogte

#### Fietscadans

67 rpm Gem. cadans  
106 rpm Max. cadans

#### Temperatuur

12,4 °C Gem. temp.  
3,0 °C Min. temp.  
28,0 °C Max. temp.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK  
ZO VROLYK ZO VROLYK  
IK BEN BEHOORLYK VROLYK  
ZO VROLYK WAS IK NOOIT

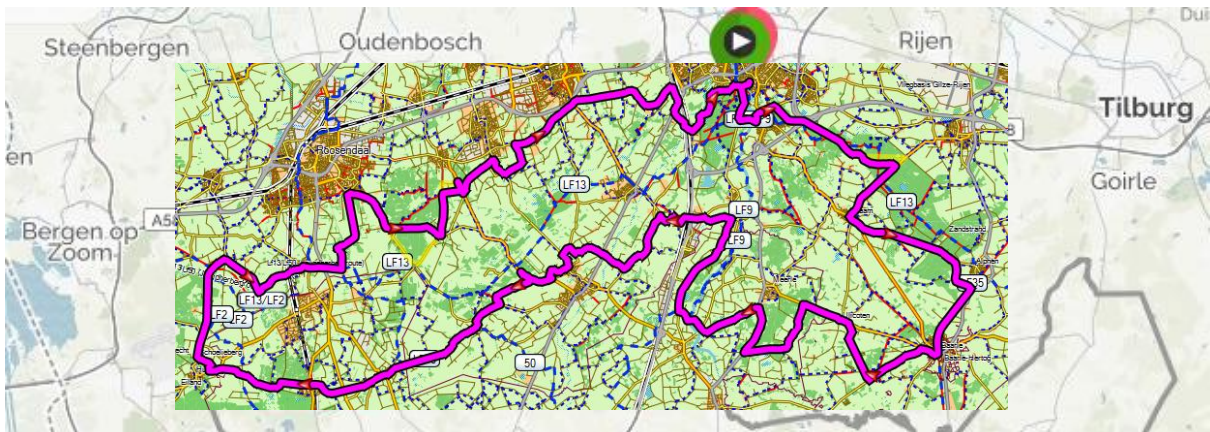


achter de 3 roze dames plaatsnemen. Ook die hielden het niet lang vol op één dame na, respect want het tempo lag hoog. Bij Breda een viaduct, waar tegenop gesprint werd, heerlijk om die kracht te kunnen ontwikkelen na zoveel kilometers. Op het laatst door 't Mastbos en langs hockeyclub Breda op naar de Ginnekenmarkt.

Hier was het een drukte van belang, zag er gezellig uit, maar de finish lag op het Schoolakkerplein. Hier eerst mijn schoenen uit en toen naar ... tante Riet, ik zag dat ze thuis was door het gluren langs het gordijn. Gezellig een kop koffie gedronken en ook de eerste helft van Ajax - Feyenoord gezien (tussenstand 2-0, eindstand 2-1), daarna een bonnetje van Kwaremont ingeleverd en heerlijk genoten van het biertje voor het scherm met de Ronde van Vlaanderen (Gilbert sprong er net tussenuit en zou winnend afsluiten). Daarna omgekleed bij de auto en op naar Leerdam.



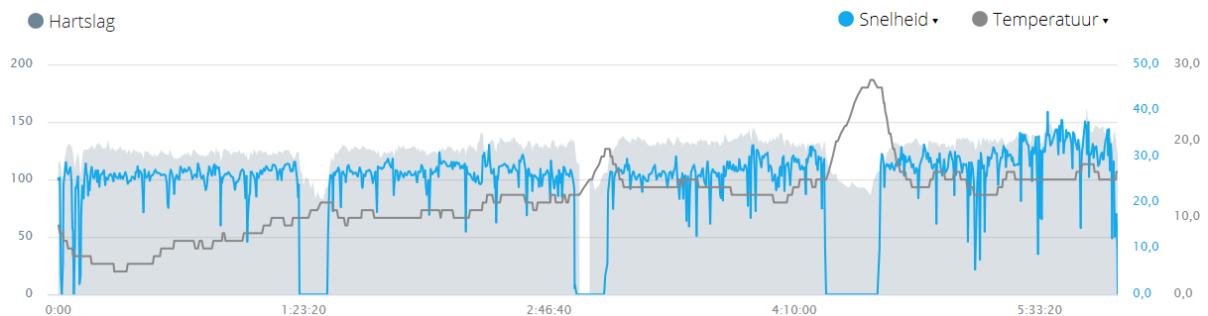
Zeer tevreden over de Flandrien Ride, knus in een prachtig lente - landschap.



Verzorging 1: **Restaurant de Kluis, Dorpstraat 32 a, Ulicoten op 34 km voor alle routes**  
Open van 9.00 uur tot 13.00 uur

Verzorging 2. **De Moerse Bossen, Rucphenseweg 30, Zundert op 71 km voor 110 km en 150 km**  
Open van 10.00 uur tot 14.00 uur

Verzorging 3. **De Gouden Leeuw, Kerkplein 3, Nispen op 110 km voor de 150 km**  
Open van 11.00 uur tot 15.00 uur



Maatschappelijk partner:  **fonds gehandicaptensport**

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK  
ZO VROLYK ZO VROLYK  
IK BEN BEHOORLYK VROLYK  
ZO VROLYK WAS IK NOOIT