

Hel van de Heuvelrug - 170806

met (Anja, Gerda) en Anna



Nadat deze week met Hans en Shirley de afspraak voor NH Maastricht werd gecancelled wegens drukte H&S en knieproblemen Hans - wat ons voor de rust van Anja ook goed uitkwam – hebben we ons direct ingeschreven voor deze tocht vanuit Driebergen. Anja wilde dit ook met SLT-collegaatsjes doen en dus werden Gerda en Anna meteen geappt.

Zodoende na een gezellig diner de avond tevoren bij ons met H&S ter compensatie, maar ook omdat we elkaar zeker weer wilden spreken, stonden we zondagsochtend op normale werkdagtijd op en togen we snel daarna op weg naar Driebergen. Het weer beloofde een fantastisch mooie dag te worden.

Bij aankomst bij het clubhuis, waar mijn drang om voor de 2^e keer naar het toilet te gaan even werd opgehouden (leuke woordspeling in dit geval), kwam ik Cora en Tim tegen, die ook de 145km gingen fietsen. Even snel bijgekletst en de tip meegekregen om MM Travel te bellen voor deelname aan de tocht in Sierra Leone Spanje begin oktober. Ik zal het overdenken, zeker omdat de reis al volgeboekt is.

Daarna nog geduld bij de mannentoilet, waar het aankleden in de kleine ruimte bij 2 heren erg lang duurde (kan dat shirtje etc. niet buiten de toilet aangetrokken worden?). Afijn net klaar, kwam Anja kijken hoe het ervoor stond. Ze hadden toch maar gewacht, eigenlijk meer om een foto van hen drieën te maken (of is dit mijn interpretatie voor dit papier?).

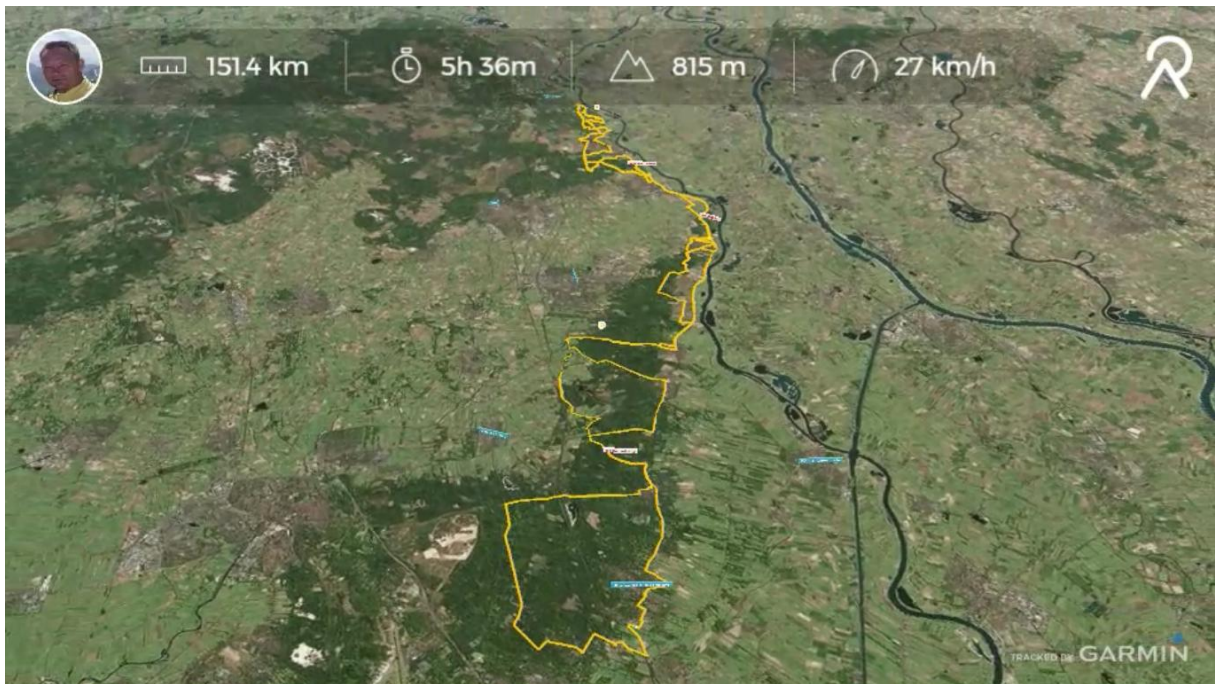
Om 8:16 van start en gevieren rustig opgepeddeld totdat Anja even naast me kwam en aangaf dat Gerda al in geen 6 weken gefietst had en Anna en ik maar door moesten rijden (zij beiden deden toch de 100 km-tocht). Zo gezegd, zo gedaan.

Met de HS ver boven het gemiddelde en 2 tussenstops (koffie en eenmaal met appelgebak) hebben we de tocht in no-time afgewerkt. Slechts één keer de weg gemist en moeten oriënteren op hoe weer aansluiting te vinden. Dat verliep achteraf gezien ook redelijk vlot en met wat kilometertjes en hoogtemeters extra (niet veel) hebben we de 150-km aangetikt.

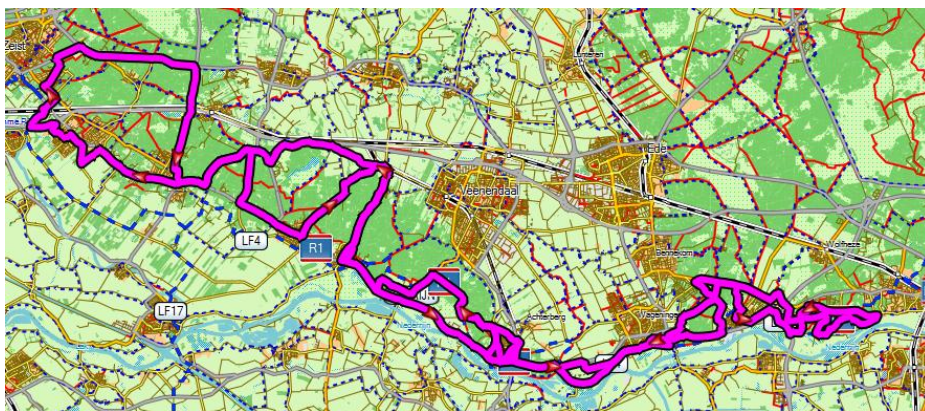
Bij de laatste pauze en op het eind Tim en Cora ook nog even gesproken en toen werd het tijd om naar Waalwijk af te reizen voor een diner met Marianne en Freek (en Nathalie, Paul). Gezellig en met euforie van het EK-damesvoetbal: kampioen met 4-2, kon de avond niet meer stuk. Aan alle lol komt een eind, dus snel naar huis om daar het sporttoetje te zien: Dafne Schippers 3^e op het WK atletiek.



Ook Anja en Gerda hebben het er van genomen tijdens een pauze.



Details van de HvdH:



Afstand

150,74 km

Calorieën

3.464 Cal.

Hartslag

136 bpm Gem. HS
168 bpm Max. HS

Timing

6:00:29Tijd
5:20:57Tijd bewegen
6:02:20Verstreken tijd
25,1 kph Gemiddelde snelheid
28,2 kph Gem. snelheid bewegen
59,0 kph Max. snelheid

Hoogte

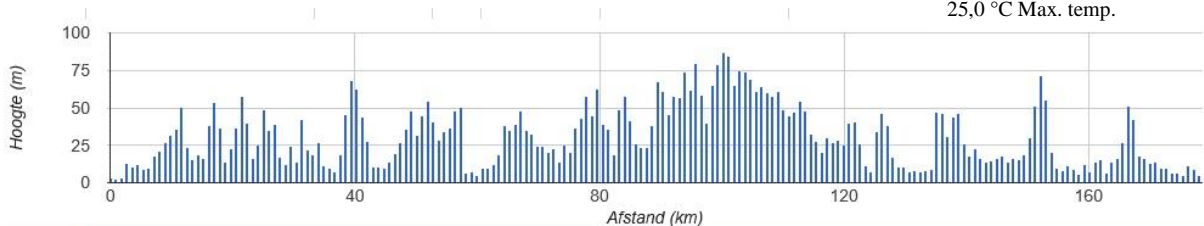
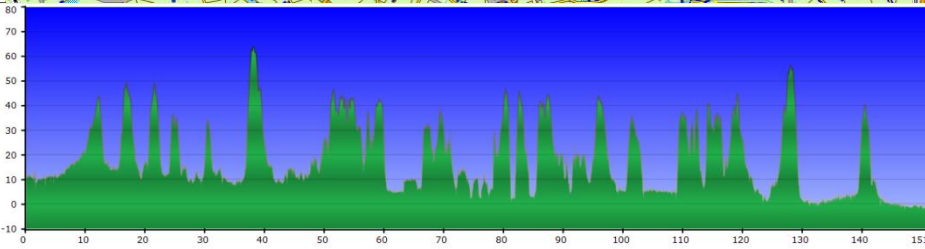
889 m Stijging

Fietscadans

76 rpm Gem. cadans
114 rpm Max. cadans

Temperatuur

16,7 °C Gem. temp.
11,0 °C Min. temp.
25,0 °C Max. temp.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK