

## IJsselmeer Challenge - 170827

Bekijk hier de [compilatie video](#) van de IJsselmeer Challenge



27 AUGUSTUS 2017, LELYSTAD

Vroeg uit de veren, met successen van gisteren in gedachte: de Nederlandse hockeydames weer EK en Doing E-rolstoelhockey opgestart met 2 elftallen in de 1<sup>e</sup> klasse.

Om 4:00 uur op en na een snel ontbijt, spullen op orde, de auto in om met een geplande aankomst van 5:300 uur klaar aan de start te verschijnen. We zouden om 6:00 uur vertrekken, maar dat werd pas 6:09 omdat er nog foto's voor de landelijke dagbladen genomen moesten worden (?) en de speaker zichzelf graag hoorde.

Nog donker toen we de fiets opstapten en met een heel peloton de eerste honderden meters een plek zoeken. Daarbij de bordjes bijna vergetend of verkeerd interpreterend (de juiste routeborden volgen en niet die van de route langs het Markermeer). Afijn, daarna volgde de splitsing van de groepen in snellere en gedoseerde rijders. De eerste kilometers reed ik mooi mee met de snellere groep, maar die gingen aldoor harder rijden, een wedstrijdje (?). Afijn de groep laten gaan en zo een heel stuk tussen de groepen in gereden. Prachtig overigens, waarbij ik meer op de omgeving kon letten dan op de achterbandjes van voorgangers.

Het was een prachtig gezicht de licht rode/roze kleurende lucht achter de masten van de stilliggende botenvloot aan het IJsselmeer nog bij Lelystad. Daarna tussen de weilanden door met de laaghangende mist en rijp over de velden en de langzaam opkomende zon. Op een gegeven moment een lange weg, waar de rode vuurbal allengs groter aan de horizon verscheen, wel even spijt dat ik mijn fototoestel in de auto had achtergelaten, maar goed, vandaag was de uitdaging om de 285 km goed door te komen.

Het beleef dus genieten, en ja Friesland door het Gaasterland is wel mooi. Ook leuke dorpjes als Makkum, waar ik na een bordje gemist te hebben via een aanwijzing dwars doorging, was klein maar gezellig aandoend, een echt watersportplaatsje met leuke terrasjes.



Daarna een punt waar ik al langer naar uitgekeken had, de afsluitdijk. Ik mocht er zelfs langer van genieten, want juist toen ik eraan kwam, werd de brug afgesloten om boten door te laten (115 km). Hier sloot de achterop komende groep bij me aan. Ze beweerden me als haas te hebben gebruikt en ik was hun stip op de horizon. Goed, de afsluitdijk op waar ik me heerlijk achter de ruggen van deze groep kon herstellen en mee laten slepen tot halverwege de brug (2<sup>e</sup> pauzepunt op 126 km).

Na me verfrist te hebben weer opgestapt en de groep uit Drachten aangegeven me weer als 'haas' te zien en kreeg ik terug dat ik hun stip weer zou zijn. Het duurde nog tot Den Oever, het einde van de afsluitdijk, dat ze me bijhaalden (139 km) en vervolgens tot Medemblik (3<sup>e</sup> pauze op 165 km) in mijn

wiel bleven hangen. 2 keer kwam even één van hen de kop overnemen, maar door de gedraaide wind (nu uit het zuiden) werd er al snel de kop weer losgelaten.

In Medemblik langer gepauzeerd, een kop koffie en appelgebak met slagroom gingen er goed in. Darbij 2 bekenden aan tafel gekregen, een oud-collega van Middin (die ik ook al op de Maratona was tegengekomen) en een medespinner uit Gouda, die elkaar kennelijk ergens anders van kenden. Even bijgekleetst en na afscheid te hebben genomen weer met de Drachtenaren verder gereden. Nu bleef ik meer van achter, een gezellig gesprek met een leeftijdgenoot (63), tot op de Slagerslaan (tussen Bobbeldijk en Berkhout, ter hoogte van Hoorn - het rode gebouw van het hotel van Van der Valk aan de A7 was duidelijk zichtbaar) mijn spaak<sup>1</sup> brak (184 km). Einde van de tocht, terwijl mijn benen juist zeer goed voelden en ik het idee had dat ik de tocht binnen 11 uur (incl. pauzes) had kunnen klaren.

Jammer, het volgend jaar (26-8-2018) een revanche?



**Afstand**  
184,12 km

**Calorieën**  
3.201 Cal.

**Hartslag**  
126 bpm Gem. HS  
150 bpm Max. HS

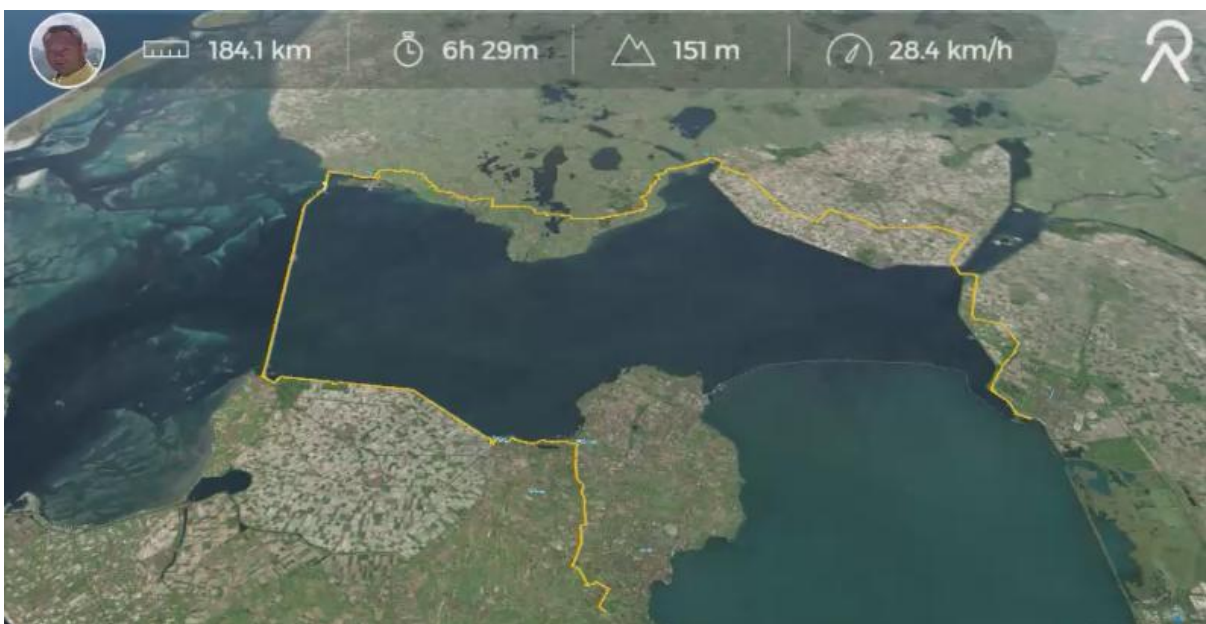
**Timing**  
7:40:17 Tijd  
6:28:40 Tijd bewogen  
7:21:17 Verstreken tijd  
25,0 kph Gemiddelde snelheid  
28,4 kph Gem. snelheid bewogen  
38,5 kph Max. snelheid

**Hoogte**  
149 m Stijging

**Fietscadans**  
69 rpm Gem.  
104 rpm Max.

**Temperatuur**  
18,2 °C Gem. temp.  
10,0 °C Min. temp.  
35,0 °C Max. temp.

Prachtige dag, leuke groep Drachtenaren!



<sup>1</sup> Dit heet niet voor niets: SPAAK LOPEN.