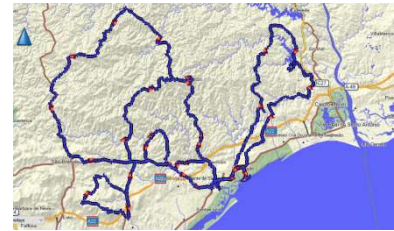


Erwin Nijboer Cycling,

Cascades des Tivaro Algarve Portugal - 171007-171014



Oude tijden in herinnering: Erwin en Miguel voor Banesto.



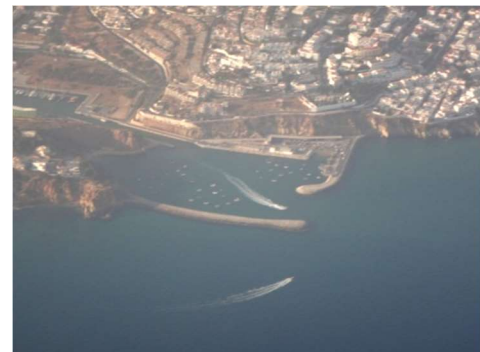
Erwin in nieuwe tenue 2017.



Medio september een berichtje op Facebook gezien van Erwin Nijboer Cycling waarin zijn eerste vakantiefietsweek werd aangekondigd in de Algarve Portugal. Daar wilde ik natuurlijk wel gaan fietsen (weer, land, bergen, omgeving). Zeker toen ik verder keek op zijn site en er ook sprake van was dat Miguel Indurain, zijn vroegere kopman bij Banesto, zou meerijden. Wat een geweldige ervaring moest dit zijn, fietsen met 2 kanjers waarvan Miguel 5x de Tour de France (1991 t/m 1995), 2x de Giro (1992, 1993) en ook nog eens wereldkampioen was geworden (1995). Dat was een buitenkansje, dus ingeschreven.

Kort daarna merkte ik dat mijn hartslag weer van slag was (170917) en meteen naar de huisarts want ik wilde wel naar Portugal. Direct doorgestuurd naar het GHZ, waar boezemflutter werd geconstateerd en ik weer extra medicatie kreeg om eind oktober eraan geholpen te worden. Ik mocht alles doen, maar niet extreem. Dus 2 x getest met en kortere en een langere tocht en ondanks het feit dat ik moeier werd dan voorheen leek het met tempo rijden goed te gaan, dus besloten om de gok alsnog te wagen. Daar zou ik geen spijt van krijgen.

Dus nadat alles geregeld was, inschrijvingen en vliegreis geboekt, gepakt en dan door Anja weggebracht naar Rotterdam voor een 2,5 uur vlucht naar Faro Portugal. Daar werd ik opgevangen door Erwin en met zijn (gehuurde) busje, wegens pech zijn eigen auto moeten achterlaten nabij Parijs, samen met een collega fietser Manuel Jimenez een ¾ uur verderop gereden naar Cabanas des Tavira. Hier ontmoetten we de overige deelnemers, Mick (zoon), Benno en Manuel van Tintelen.



Na een goed diner was de avond en eerste kennismaking snel voorbij en de volgende ochtend spraken we af om om 10:00 uur de fiets op te stappen en gezamenlijk te ontbijten om 8:00 uur.

8-10-2017:

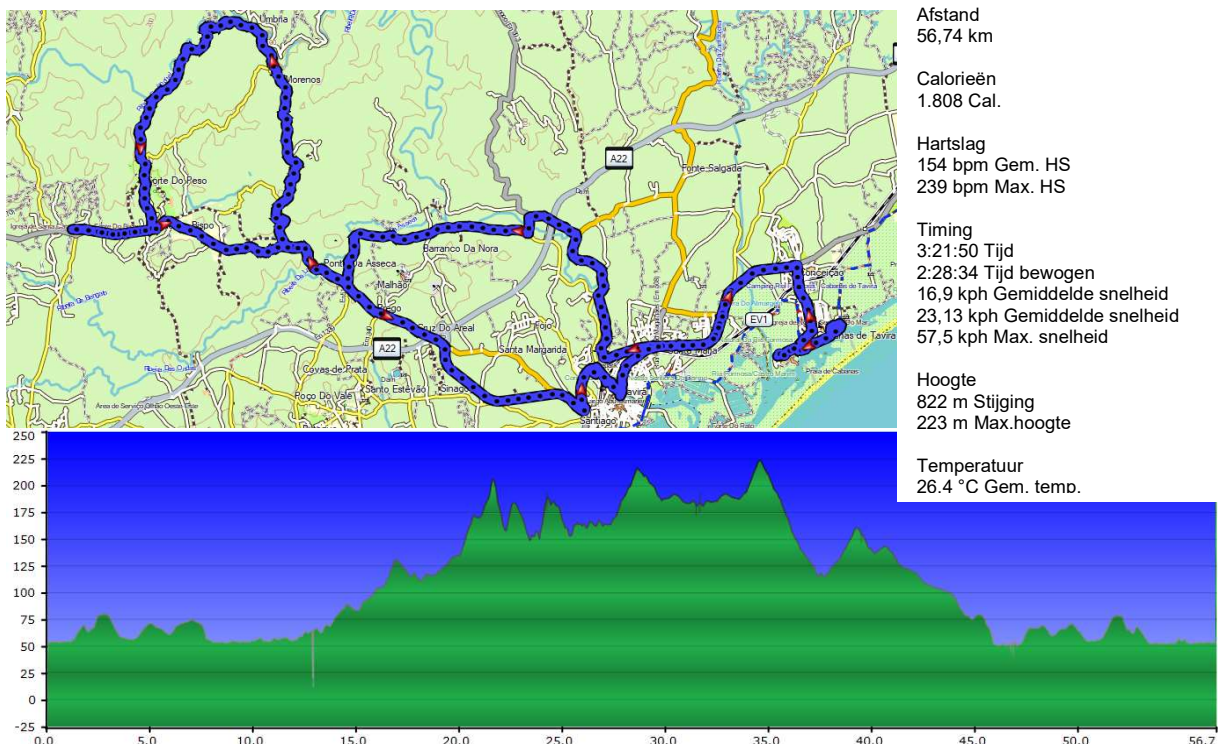
Gezamenlijk ontbijt en wel buiten bij de opkomende zon. Eerst 's morgens al genoten van de meeuwen en een goupe gebruik maakten van het zwembad om te poedelen, insecten te peuzelen en een slokje van het chemisch gereinigde water te nemen. Volgens ons zouden ze 's nachts van verre al oplichten, maar hebben we dat niet kunnen staven.

Daarna relaxed gereedmaken voor de eerste rit. Samen met Erwin de fiets geprepareerd (pedalen, garmin en afstelling zadel). Daarna omkleden en nog wat lezen in het zonnetje op het balkon. Om 10:00 uur stipt stond iedereen al geruime tijd klaar om te vertrekken, het enthousiasme zat erin.

Al snel na het vertrek vloog mijn hartslag omhoog, dat was geen goed signaal en de vermoeidheid sloeg daarmee ook meteen toe. Toch er doorheen gebeten en amechtig de groep blijven volgen. Ik had Erwin tevoren natuurlijk op de hoogte gesteld, maar al snel moest ik afhaken en zelfs een aantal keer direct van de fiets af om met zwart voor de ogen en luid hijgend weer op adem te komen. Geen goed signaal.



Boven op de klimmetjes wachtte de groep op mij en Mick (zoon van Erwin), die de 1^e dag meefietste, kreeg het ook steeds lastiger door een onwillige knie. Daardoor werd het tempo niet opgeschroefd en kon ik ook blijven genieten van het Portugese landschap en wennen aan mijn veranderde lichaam. Op het eind nog een paar zetjes gekregen van Erwin om aan te blijven haken op het valse plat, wat we daarna ook dagelijks weer voor onze kiezen kregen op de terugweg.



De eerste dag "inrijden, benen losmaken" zat erop. Doordat we om 10:00 uur gestart waren hadden we de geheel middag aan onszelf. Ik ben meteen op bed gaan liggen en viel in een zeer diepe slaap van wel 2 uur lang. Bijtanken voor de volgende dag. Een wandeling naar het dorp en een biertje met Mauel J. en Benno. Om 20:00 uur zijn we gezamenlijk gaan dineren, buiten op het terras was de temperatuur zeer aangenaam en met de ondergaande zon ook een mooie ambiance.

Tavira



Cabanas des Tavira



Hotel



Dorp

9-10-2017

Wederom om 10:00 uur na het gezamenlijke ontbijt en wat relaxen met een boek in de zon op het balkon werden we door Erwin ingebriefd over de route van vandaag.

In het begin leek ik beter bestand tegen tempo en klimmen dan gisteren, maar toen we eenmaal echt een stigingspercentage van >7% behaalden, werd het toch tijd om wat gas terug te nemen. Met Erwin afgesproken dat ik op een gegeven moment in de auto zou stappen als het niet meer ging of ik te ver achterop dreigde te raken. Zo gezegd, zo gedaan. Mick zou al met de volgwagen rijden, maar door zijn knieprobleem was dit voor hem nu ook draagbaar en kon hij tevens foto's schieten.



Even pauze boven op de top.

De terugtocht toch weer op de fiets en alleen het laatste stuk moeten afhaken, veel vals plat op hoog tempo. Erwin liet zich afzakken en gezamenlijk de laatste kilometers utgereden (bij hem in het wiel).



Afstand
58,79 (75,54) km

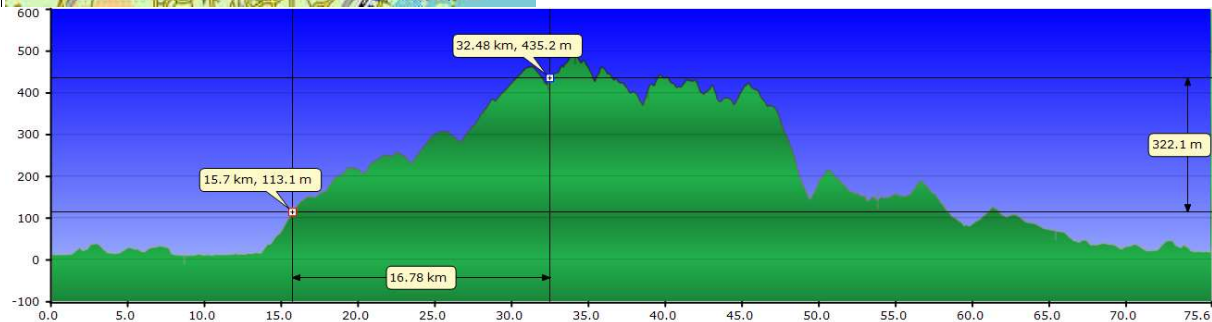
Calorieën
2.206 Cal.

Hartslag
159 bpm Gem. HS
246 bpm Max. HS

Timing
4:02:37 Tijd
2:24:23 Tijd bewegen
18,7 kph Gemiddelde snelheid
24,43 kph Gemiddelde snelheid
60,0 kph Max. snelheid

Hoogte
802 m Stijging
492 m Max.hoogte

Temperatuur
28,7 °C Gem. temp.



We waren vroeg terug en net toen ik me onder de douche wilde storten om weer een tukje te gaan doen werd er gevraagd of ik mee ging naar het strand. Dat is natuurlijk en groupe leuk om te doen, dus snel aangekleed en te voet naar het dorp en met een bootje de oversteek maken.

Heerlijk bij deze warmte, maar niet echt gemotiveerd om het water in te gaan, alleen Benno waagde zich erin. Even een klein oogje toe en even later werden we gewag van een vosje, dat uit de duinen een vrouw op hol liet slaan. Haar partner bleef onverstoord en probeerde het vosje zelfs te lokken met eten. Even later kwam een strandwacht aanlopen. Het vosje kende hem kennelijk want het beestje schoot naar de rand van het strand en zette het op een lopen langs de golflijn en ons.

Strandsessie

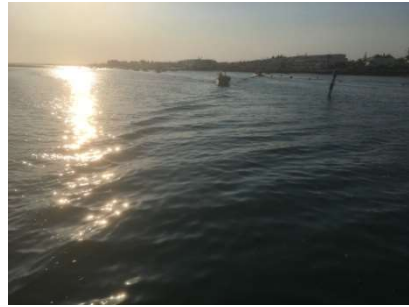


Een mooi intermezzo, waarna het weer tijd weg om de terugweg aan te vangen, de boot vertrok op het laatst om 18:00 uur. Rustig terug en weer met z'n alleen aan het diner. Intussen was Indurain gearriveerd en de eerste kennismaking was een feit, jammer dat hij enkel Spaans spreekt, maar met Erwin en Manuel J. hadden we 2 goede tolken en met wat talenkennis waren de gesprekken enigszins te volgen.



Vosje op het strand

Cabanas de Tavira vanaf strandzijde



Een mooi intermezzo, waarna het weer tijd weg om de terugweg aan te vangen, de boot vertrok op het laatst om 18:00 uur. Rustig terug en weer met z'n alleen aan het diner. Intussen was Indurain gearriveerd en de eerste kennismaking was een feit, jammer dat hij enkel Spaans spreekt, maar met Erwin en Manuel J. hadden we 2 goede tolken en met wat talenkennis was de gesprekken te volgen.

10-10-2017

Dit maal om 9:30 uur van start, dus wat minder tijd tussen ontbijt en vertrek (beviel beter). Het weer bleef prachtig, zon en zo'n 28 gr. C. Bijzonder voor ons allen om met een grote kampioen te mogen fietsen ([site Indurain](#)). In strak, maar niet te hoog tempo een kleine ronde gereden. In de tussenstop iedereen aan de Cola, alleen Miguel aan de expresso, hij leek ook in het geheel niet te zweten, terwijl wij al wat vocht kwijt waren geraakt.



Afstand
86,60 km

Calorieën
2.034 Cal.

Hartslag
156 bpm Gem. HS
233 bpm Max. HS

Timing
4:24:44 Tijd
3:29:32 Tijd bewogen
4:24:44 Verstrekten tijd
19,6 kph Gemiddelde snelheid
24,8 kph Gemiddelde snelheid
74,8 kph Max. snelheid

Hoogte
1.608 m Stijging
243 m Max.hoogte

Temperatuur
27,4 °C Gem. temp.





Ook hier een stukje mee in de auto, om de groep niet tegen te houden, intussen vanuit de auto langs de meren een paar kiekjes kunnen schieten en na het meer weer opgestapt.



Natuurlijk de rit afsluiten met een ijsje in Tavira (bekende plek) en daarna op verzoek van Miguel nog even een rondje sightseeing door het stadje.



Na terugkomst bijkomen en daarna met een deel van de groep genoten van de vallende avond aan het zwembad, met een blik op de San Miguel, de berg die morgen op het programma staat.



11-10-2017



's Morgens weer om 9:30 uur op pad, met nu even een tussenstop in Tavira bij de fietsenmaker. Manuel J. had 2 dagen terug pech met de fiets, die daar werd hersteld. daarbij kwam ook ter sprake dat Miguel met ons ging meefietsen. Hun verzoek was (een goede reclame) om samen met Miguel op de foto te mogen. Indurain stond hiervoor open en met foto's en handtekening was de fietshandelaar enorm in z'n nopjes.

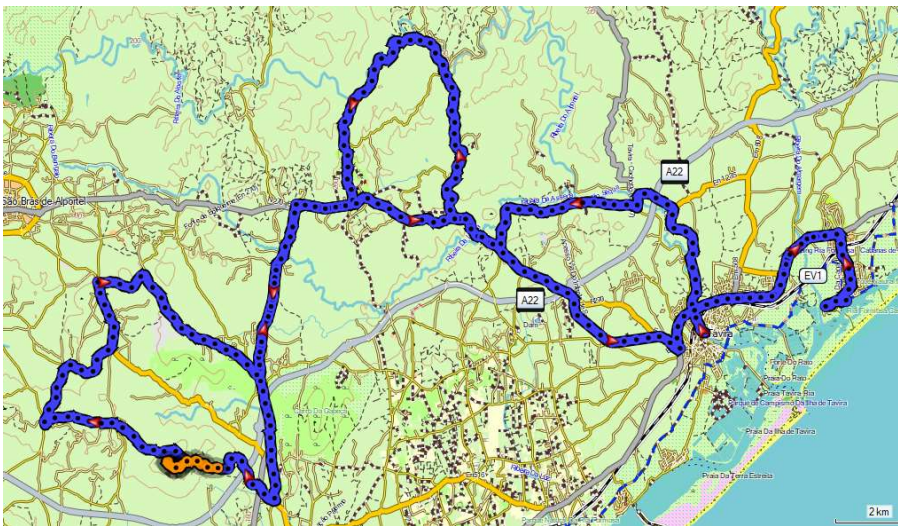


Daarna snel door, want we hadden een wat langere tocht voor de boeg en dan ook nog de ene klim naar San Miguel. Ik had met Erwin afgesproken deze klim niet te doen (pijn in mijn hart, figuurlijk en letterlijk) om niet teveel tijd te verliezen. Het uitzicht was echter prachtig en dat vergoedde

nogal wat. Ook het gemak waarop Miguel demarreerde bij de laatst overgeblevene, Manuel v.T., was indrukwekkend. Bovenop had hij nu wel wat zweetdruppeltjes en moest ook even uitblazen. Gelukkig!



Met nog even wat foto's van de omgeving konden we terugweg aanvaarden. En weer op het laatste stuk vals plat moest ik passen. Hartslag was langzaam omhoog gegaan en een tijdje op 205 ging goed, maar even een kleine versnelling en poef, 236, snel de fiets af en adem happen. Even later liet Erwin zich weer terugzakken en zijn we op een mooi tempo achter de anderen aangegaan. Weer een mooie fietsdag.



Afstand
 84,11 km

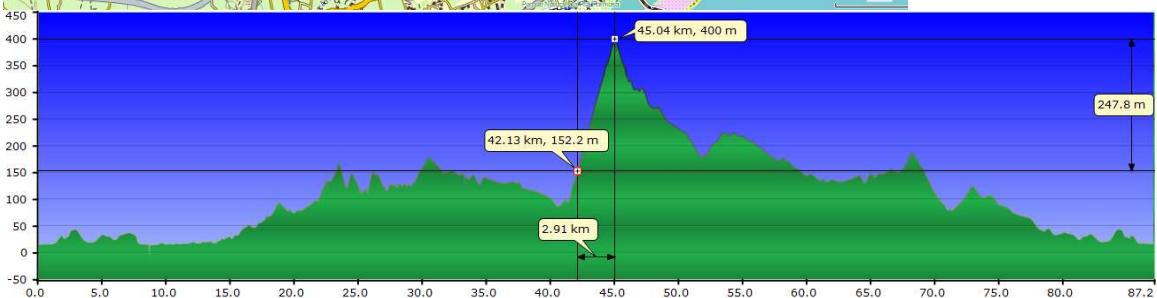
Calorieën
 1.945 Cal.

Hartslag
 153 bpm Gem. HS
 205 bpm Max. HS

Timing
 4:15:11 Tijd
 3:11:37 Tijd bewegen
 20,5 kph Gemiddelde snelheid
 26,34 kph Gemiddelde snelheid
 63,7 kph Max. snelheid

Hoogte
 928 m Stijging
 402 m Max.hoogte

Temperatuur
 27,5 °C



Prachtig weer, mooie klimmetjes snel achter elkaar oplopend:



's Middags waren we op tijd terug en na een korte middagdut ben ik alleen gaan wandelen en heb aan het eind van de hoofdstraat op een bankje, met geweldig uitzicht op binnenmeer en verderop de Middellandse Zee, genoten van de ondergaande zon en heb mijn tijd doorgebracht met een 'gevoelig' document van mijn ervaring op dat moment <zie kader>. Daarna op de terugweg samen met Benno en Manuel J. een biertje genomen op één van de terrasjes en op een ander terrasje nog een kleine versnapering erbij genomen.

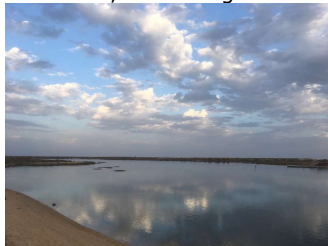


Strand

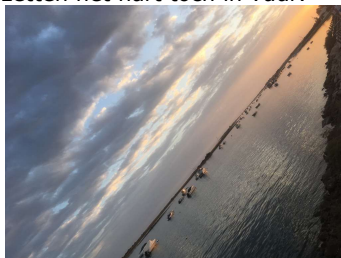
Zittend aan het eind
van het dorp, van het land
kijkend over water
en het gele zand
met luchten die kleuren
en veranderen van stand
de nauwelijks merkbare bries
de stilte waarin ik ben beland.



Kabbelend de zee
achter de lage duinenrij
een krijsende meeuw
watervogels scheren voorbij
rust op alle vlak
zelfs stromingen van het getij
lijken vanavond voor even
verdreven, de eeuwigheid voorbij.



Weerspiegeling van wolken
In de spiegel van de natuur
geven opdruk aan de leegte
op dit late middaguur
nog even stilstaan bij het mooie
het beleven van korte duur
maar intens en ongestoord
zetten het hart toch in vuur.



12-10-2017 Faro



Vandaag geen fietstocht gepland, de rustdag was een dag verschoven door de aanwezigheid van Miguel I. Ieder zijn eigen plan bedenken. Gelukkig waren Manuel J. en Benno in om een dagje naar Faro te gaan. Dat was gezelliger dan alleen te reizen.

Met de trein waren we een anderhalf uur op weg. Faro bleek niet al te groot te zijn en ook zijn kern, een winkelhart, was niet overweldigend. Wel indrukwekkend het geluid van de vliegtuigen die om de 5 minuten over de stad gingen. Dus na een eerste rondje was het tijd om te lunchen, wat we ook uitgebreid hebben gedaan. Een lekker wijntje erbij maakte het compleet.

Na de lunch nog wat gewandeld en op de boulevard wat langer gezeten (mobiele gesprekken in een rustige omgeving). Daarna de reis terug en bij het zwembad nagenieten bij de invallende duisternis (zakkende zon achter San Miguel).



13-10-2017

De laatste fietsdag alweer. Manuel J. en Benno gaven aan nog 'volle benen' te hebben. Ze waren niet gewend om meerdere dagen achter elkaar te fietsen (of bijna niet op de fiets te hebben gezeten dit jaar), maar toen we eenmaal op weg waren, was de pijn snel vergeten.

Vandaag had Erwin een lange tocht voor ons in petto. Dus om 9:30 uur stipt de fiets op.

Het zou een prachtige ronde worden naar het hoogste punt in de omgeving en met spectaculaire uitzichten over dalen en meren. Natuurlijk wel lang mee geklommen. Daar waar ik er eerder al vroeg af moest wilde ik vandaag per sé doen. Daarna zou ik wel even mijn gemakje nemen om niet teveel op achterstand te komen. Mick bleef keurig achter me rijden en daar ben ik dan ook bij ingestapt na mijn behaalde tussendoel. Langs de meren in de auto gaf me kans om van het uitzicht te genieten, zonder op de weg te hoeven letten, dus even een andere top-ervaring zo langs de meren. Een stuk verderop, voorbij de anderen, me laten afzetten en toen in een heerlijke afdaling laten gaan. Bij een dorpje geacht op de anderen en toen smen verder, waar meteen geklommen moest worden.



Strak blauw !



Afstand
103.27 km

Calorieën
2.491 Cal.

Hartslag
161 bpm Gem. HS
206 bpm Max. HS

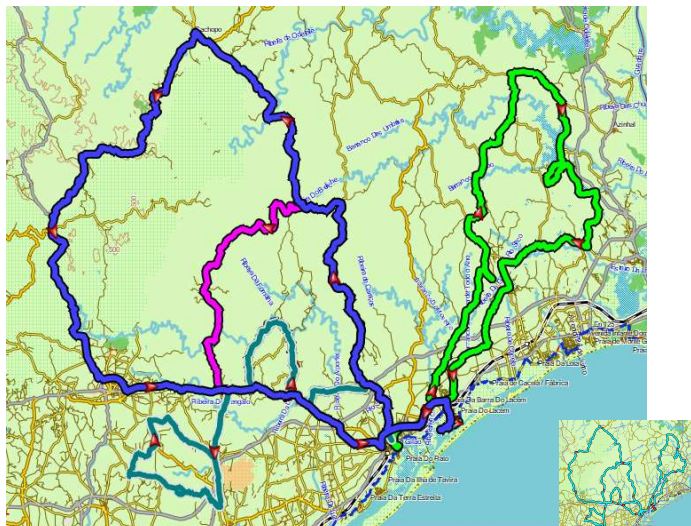
Timing
4:58:31 Tijd
4:13:00 Tijd bewogen
23,1 kph Gemiddelde snelheid
24,49 kph Gemiddelde snelheid
79,5 kph Max. snelheid

Hoogte
1567 m Stijging
542 m Max.hoogte

Temperatuur
26,7 °C Gem. temp.



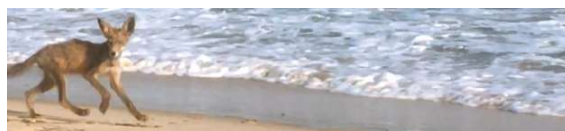
Overall:



Afstand
398,35 km

Timing
21:02:57 Tijd
17:58:53 Tijd bewogen
22,15 kph Gemid snelheid
79,5 kph Max. snelheid

Hoogte
6441 m Stijging
542 m Max.hoogte



See you.