

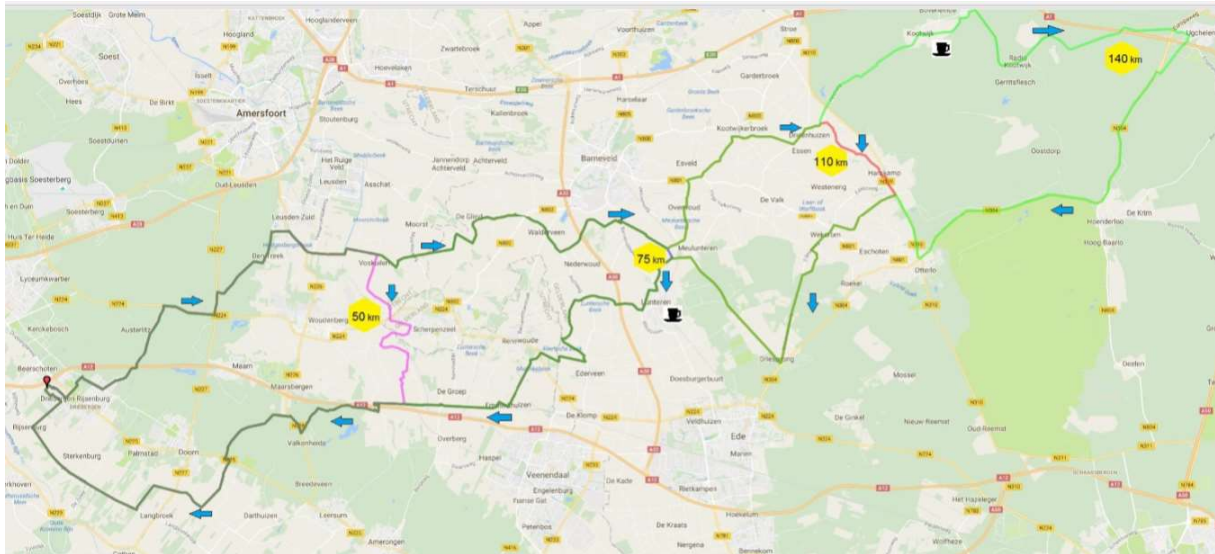
Veluwe Herfsttocht 141, Driebergen – 180930

Met:

Het blijft genieten dit jaar, weer een mooie dag voorspeld. Dus de auto in en op een 'normale' tijd starten (9:25 uur).



De tocht 140 km op een vlak parcours moet in ongeveer 5,5 uur te doen zijn, te verwachten tijd terug te zijn 15:00 uur.



In het begin nogal koud aanvoelend, wat ook in de verwachting lag. Het zou ook niet warmer worden dan een graad of 15 Celsius, dus geheel bedekt van start gegaan. Verbazingwekkend hoevelen, vooral mannen zonder 'beenstukken' en zelfs met korte mouwen aanvingen. Brrrrr.....



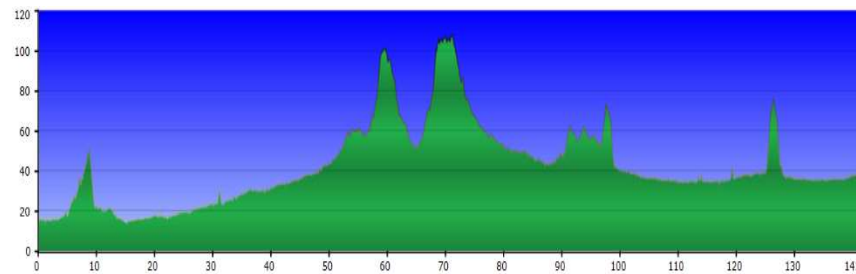
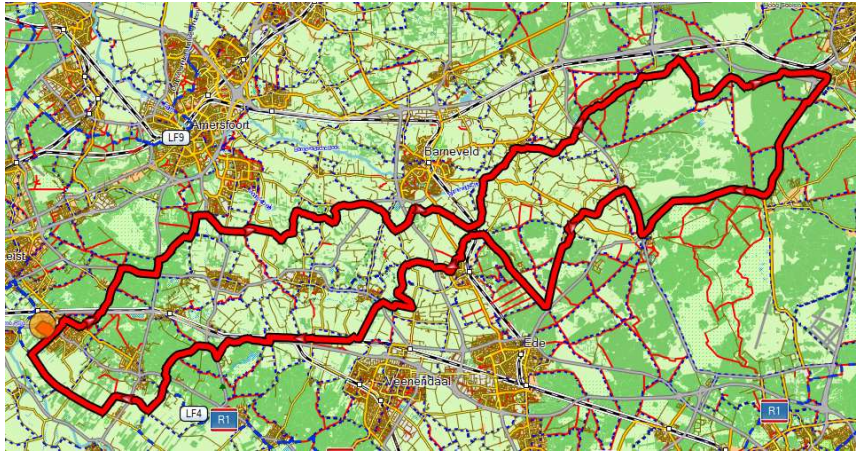
Doordat ik wat later startte was het niet al te druk en was het fijn fietsen eerst door de Kreek en verderop door het nog groene landschap richting de Veluwe. Ook door de bossen was het genieten, wat een rust en de vrolijkheid van de zon die door het gebladerde priemde gaf me een ontspannen, melancholische gevoel waardoor het fietsen altijd weer iets speciaals heeft.

Bij Ughelen 2 maal de snelweg passeren en dan een minder pittoresk gedeelte, d.w.z. langs de weg, maar evenzo nog door bos- en heidegebied de terugweg ingezet. Hier aansluiting gevonden bij een groep, wat meteen de snelheid en hartslag omhoog stuwde. Heerlijk om dit weer te kunnen, al moest ik nog wel moeite doen om aangehaakt te blijven. Tot aan Ede hierbij aangeharkt, waarna een lekke band in de groep mij, weer alleen, in staat stelde om het tempo iets meer op maat te laten zijn.

Na Lunteren weer een mooi kronkelend gebied in, wat is Nederland toch mooi en authentiek op deze wijze te mogen zien. De lengte van de tocht ging zijn tol eisen, mentaal maar ook de benen waren wat voller gelopen. Blij was ik dat de laatste 3 kilometer weer 3 personen op tempo langszij kwamen en met wat krachtinspanning aangehaakt. Hierdoor kwam er weer leven in en kon ik weer vanzelf malen, wat minder inspanning vroeg. Uiteindelijk ook nog 1 van de 3 eraf gereden en voldaan het

clubhuis links laten liggen en rechtstreeks naar de auto en huiswaarts. De wereldkampioenschappen op de weg voor mannen was op de TV, dus mooi om met de benen languit hiernaar te gaan kijken.

De tijd viel alleszins mee: om 14:42 uur al binnen. Een goed gemiddelde.



Afstand	141,61 km
Calorieën	2.519 Cal.
Hartslag gem	130 bpm
Max. HS	154 bpm
Tijd	5:17:35
Tijd bewogen	5:08:04
Verstreken tijd	5:17:35
Gemiddelde snelheid	26,8 kph
Gemid bewogen	27,6 kph
Max. snelheid	50,2 kph
Stijging	293 m
Fietscadans gem.	68 rpm
Max. fietscadans	100 rpm
Temperatuur	12,0 °C

Een mooie dag, alleen Tom baalde met z'n 4^e plek, geen plak, geen kracht meer om mee te sprinten.