

De Langste Dag

210619

Met: Ploegmaats



LANGSTE DAG
CHALLENGE 2021

308 KM 780 HM

Ploegmaats

www.ploegmaats.nl

Twee jaar terug de 1^e versie vanuit Amsterdam als een geweldige ervaring onthouden, dus ingeschreven voor de versie 2020. We weten allemaal waarom dit gecancelld werd, maar dit jaar was de versoepeling een feit en kon de tocht alsnog doorgang vinden.

Al weken wakker gelegen van gaat het door en hoe sta ik er voor. Wel behoorlijk kilometers gemaakt, maar alleen en zeker ook geen echte tocht ter vergelijking. Wel weet ik dat ik langere afstanden aankan, maar 300 km is ook wel een heel eind en dan tegen een gemiddelde snelheid van 28 km/uur?

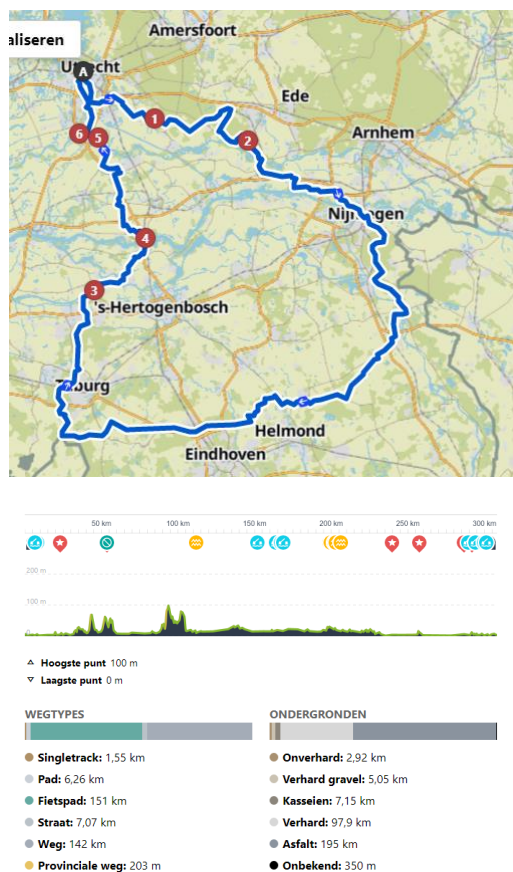
De week voor de tocht het officiële bericht gekregen dat het door kon gaan, dus wel trainen/of niet teveel was een spannende aangelegenheid, zeker ook met de week tevoren een weekenddienst, zodat ik niet te ver uit de buurt kon. Dus toch nog een tochtje rondom Nootdorp gereden en ook in de week een rustig ritje met Anja en vrijdags even lostrappen (wat toch wat langer werd door het heerlijke, zwoele eind lenteweer).

De avond voorafgaand vroeg naar bed? Helaas veel te warm voor mij en ook het EK voetbal was aantrekkelijk. Vervolgens de slaap niet kunnen pakken en weer veel te vroeg wakker (4 uur nachtrust) door waarschijnlijk de adrenaline maakten het nog spannender hoe de dag zou verlopen.

Anja was toch wakker geworden en met wat adviezen over inhoud van de rugzak, een kilo lichter, zwaaide ze me om 5 uur uit. De tocht naar Utrecht makkelijk, want vlakbij onze eerste gezamenlijke woonstek. Een mooi terrein, wat al meteen de ambiance van het evenement aangaf en na de inschrijving (wave12-1209) nog wat geduld en het gebeuren gadeslagen. Om strikt 6:04 uur mochten we de eerste trappen zetten en met 10 man togen we op pad.

Organisatie:

naar [het programmaboekje](#).



Starttijden

Wave	Start	Wave	Start
Wave 1 28 km	05.20	Wave 11 28 km	06.00
Wave 2 28 km	05.24	Wave 12 28 km	06.04
Wave 3 28 km	05.28	Wave 13 28 km	06.08
Wave 4 28 km	05.32	Wave 14 28 km	06.12
Wave 5 28 km	05.36	Wave 15 28 km	06.16
Wave 6 28 km	05.40	Wave 16 28 km	06.20
Wave 7 28 km	05.44	Wave 17 28 km	06.24
Wave 8 28 km	05.48	Wave 18 28 km	06.28
Wave 9 28 km	05.52	Wave 19 28 km	06.32
Wave 10 28 km	05.56	Wave 20 28 km	06.36
Wave	Start	Wave	Start
Wave 21 28 km	06.40	Wave 31 30 km	07.20
Wave 22 28 km	06.44	Wave 32 30 km	07.24
Wave 23 28 km	06.48	Wave 33 30 km	07.28
Wave 24 28 km	06.52	Wave 34 30 km	07.32
Wave 25 28 km	06.56	Wave 35 30 km	07.36
Wave 26 28 km	07.00	Wave 36 30 km	07.40
Wave 27 30 km	07.04	Wave 37 30 km	07.44
Wave 28 30 km	07.08	Wave 38 30 km	07.48
Wave 29 30 km	07.12	Wave 39 30 km	07.52
Wave 30 30 km	07.16	Wave 40 30 km	07.56
Wave	Start	Wave	Start
Wave 41 30 km	08.00	Wave 51 32 km	08.40
Wave 42 30 km	08.04	Wave 52 32 km	08.44
Wave 43 30 km	08.08	Wave 53 32 km	08.48
Wave 44 30 km	08.12	Wave 54 32 km	08.52
Wave 45 30 km	08.16	Wave 55 32 km	08.56
Wave 46 32 km	08.20	Wave 56 32 km	09.00
Wave 47 32 km	08.24	Wave 57 34 km	09.04
Wave 48 32 km	08.28	Wave 58 34 km	09.08
Wave 49 32 km	08.32	Wave 59	09.12
Wave 50 32 km	08.36	Wave 60	09.16

De Langste Dag

Zou dit letterlijk of figuurlijk zijn?



Na zo'n 43 km was het eerste oponthoud, tragisch: heftige ontsteltenis bij het aanschouwen van de ravage van de windhoos bij Leersum, we konden niet verder en zijn omgedraaid en via de weg door Leersum naar Amerongen gereden. Daardoor ook niet de Amerongse Berg gehad (en 10 km minder op de teller). Verschrikkelijk, vooral diegenen wiens huis onbewoonbaar zijn geworden).



Verder heerlijk meanderend naar Nijmegen met wind in de rug, een eerste pauze bij Dodewaard. Hier al het idee dat het 26 juni was, veel mensen vlakbij elkaar. Alleen binnen bij het halen van appeltaart en koffie was een mondkapje het enige wat nog aan maatregelen zichtbaar was.

Te lang duurde de pauze, dus met twee anderen aangesloten bij een voorgaande groep (wave 7), een groep met 5 Bredanaars, die elkaar kenden vanuit de jongste kinderbasis en nu dochters hebben van allen 22 jaar, een stel en een ouder man met jonge collega.

De eerste echte en enige kuitbijter was bij Berg en Dal. Hier bleek al dat mijn klimcapaciteiten aan het bekende laatste lijntje behoorde. De enige dame in het gezelschap aan mijn achterwiel! Zij bleek uiteindelijk toch over meer inhoud te beschikken, maar of dat door mijn rugzak kwam of de inspanning halverwege laat ik in het midden.

Meer zon in Zuidelijk Nederland en na een leuke band in de groep op kop gekomen. Samen met een van de Bredanaars Martijn Huisman, die ook velen uit mijn jeugdtijd kende door het hockey van zijn kinderen (Push), zijn we op kop gaan trekken en steeds harder-de hartslag naar 178, wat geen goed gevoel gaf.

Dus bij de 2de pauze weer op adem gekomen en besloten op eigen tempo te gaan rijden (met minder kracht - zowel in hart als hoofd niet in de benen an sich). Zo nog lang zicht gehad op de groep, harmonica effect bij bochten en wegovergangen. Later kwijt geraakt na een lange rechte weg en door fout rijden aan kunnen sluiten bij een andere groep. Deze iedere keer moeten lossen op alle viaducten, maar in afdaling weer bij kunnen trekken.



Na Everdingen laatste eind mentaal ondanks en juist door bekend terrein, maar met verrassende wendingen op naar het eindpunt Cartesiusweg te Utrecht. Toch ook hier weer bij de Daphne Schippers brug aansluiting gekregen met mijn eigen groep en zo toch weer gezamenlijk binnengelopen. Daarna bieren en gezellig nakeuvelen tijdens de warme maaltijd (ik zat te vol om hieraan mee te doen, zie foto van de groep).

2 leuke banden en een wespenteek waardoor extra oponthoud.



Afstand	298.64 km
Calorieën	4648 Cal.
Hartslag	129 bpm Gem. HS 173 bpm Max. HS
Tijd	10:28:35 uur
Onderweg	12:48:49 uur
Gemid. Bewogen	28,5 kph
Max. snelheid	54,2 kph
Stijging	722 m