

Peter van Petegem 160416

met: Anja



PRESENTED BY **tvo**
**PETER VAN
PETEGEM CLASSIC**
16.04.2016

Vroeg weer uit de veren en in de toepasselijke kleding voor een bijna jaarlijks terugkerend evenement in Oost Vlaanderen België. Dit keer de "Peter van Pedegem Classic" vanuit Aalst.

Beloofd werd een groot deel van de oude Ronde van Vlaanderen, dus met de Muur-Kapelmuur en de Bosberg. Geweldig dus weer. Voor Anja de eerste keer dat zij deze 'monsters' mag aanvallen.

Na een rustige rit en wel naar de juiste plaats gereden te hebben deze keer, werden we een aardig eindje rond gestuurd om te parkeren en stonden we uiteindelijk 3,5 km ver af van de start/finish. Tegen mijn principes in eigenlijk. Daardoor zo'n 3 kwartier later van start dan gepland.



Afijn om 8:45 uur op weg en door de start heen de eerste en enige foto met Anja. Later dachten we het nog eens mee te maken, maar juist voordat wij op zoom-afstand kwamen hield de fotograaf het voor gezien. Jammer.

De eerste 49 km tot aan de eerste pauze zijn we gezamenlijk tegen de wind in opgefietst. Dit was deels prettig voor Anja, achter een grote rug gaat het wat makkelijker. Ook gezelliger voor beiden.

Na een paar koeken en wat vocht bij getankt te hebben ging ieder zijns weegs. Anja koos toch maar voor een kortere route (115 KM) en ik hield me bij mijn plan (166 Km). Het moet gezegd, tot dat moment nog redelijk wat zon gehad, maar gaandeweg kwamen er meer wolken opzetten en werd het dus ook frisser. Goed gekleed voor een dergelijke tocht had ik verder niets te klagen.



Al vrij snel werd ik door een jong stel achterop gezeten en heb ik wisselend voor en achter hen gereden. De dame fietste behoorlijk door zeg. Haar nog een advies kunnen meegeven om het zadel iets hoger te zetten, dan kan ik haar de volgende keer waarschijnlijk niet meer volgen. Tot en met de Kapelmuur vervolgden we zo onze weg, waarbij de partner van haar mij steeds bergop weer voorbij zoefde en ik boven met een knik weer passeerde. Daarna de pauze en al snel moest ik na de Bosberg lossen, mede doordat mijn hartslag opliep naar de 196 slagen/minuut. Dat kwam me niet bekend voor, al had ik geen last met ademhaling, noch hevig kloppen van het hart in de borstkas. Afijn, uitrijden het devies, én dat was al zwaar genoeg.



De Congoberg, een lastig sujet altijd, was de laatste beproeving, al moet je de borden met nog 50, 40, 30, 20, 10 km te gaan niet misschatten. Frustrerend gewoon, zeker als het niet geheel klopt met je eigen beeld van het te rijden aantal kilometers. Mijn tellertje klopte uiteindelijk wel, want zij poetste de meer kilometers tussen de 5 en 1 km te gaan mooi weg.

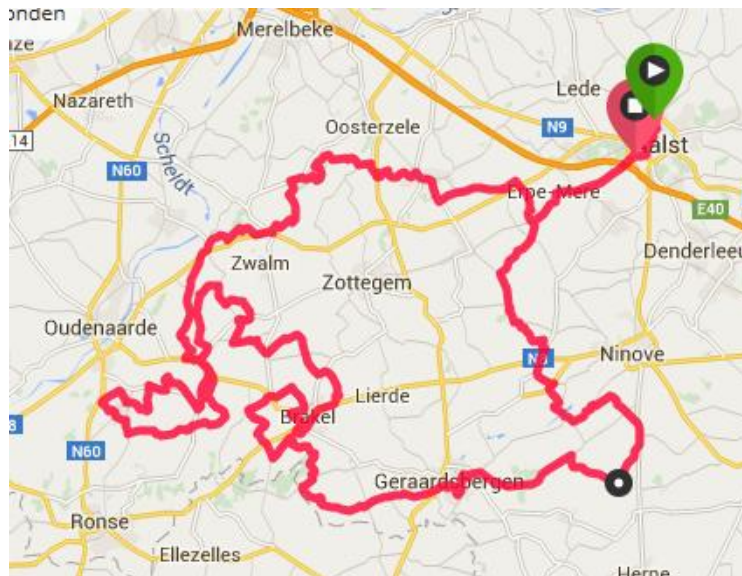


170,83 km Afstand	7:42:57 Tijd
22,1 km/u Gem. snelheid	1.699 m Hoogtewinst
3.703 C Calorieën	10,4 °C Gem. temp.

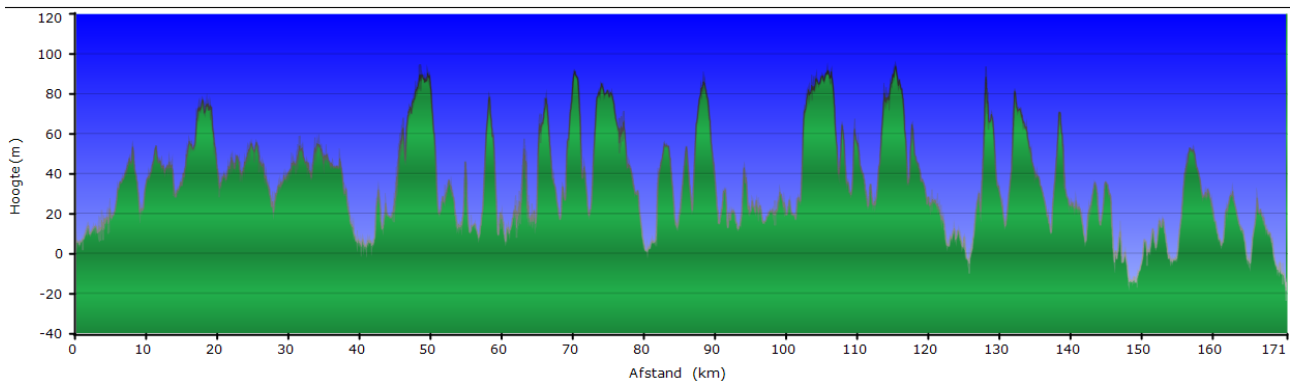


Overigens op het eind wat gespetter, maar dat mocht geen naam van betekenis hebben. Intussen had Anja haar rit ook voltooid en de auto dichtbij de finish geparkeerd. Ik zag haar 50 meter ervoor lopen en haar timing was dus geheel top. Gezamenlijk een Ename biertje gedronken binnen en daardoor de bui mooi gemist.

Op naar Ed & Marja !!



Hartslag	Hoogte
slagen per minuut	Zones m
% van max.	Hoogtewinst
130 slagen per minuut	1.721 m
Gem. HS	Hoogteverlies
196 slagen per minuut	-19 m
Max. HS	94 m
	Max.hoogte
Timing	
Tempo	Snelheid
7:42:57	
Tijd	
7:03:54	
Tijd bewegen	
7:43:08	
Verstreken tijd	
22,1 km/u	
Gem. snelheid	
24,2 km/u	
Gem. snelheid bewegen	
63,3 km/u	
Max. snelheid	

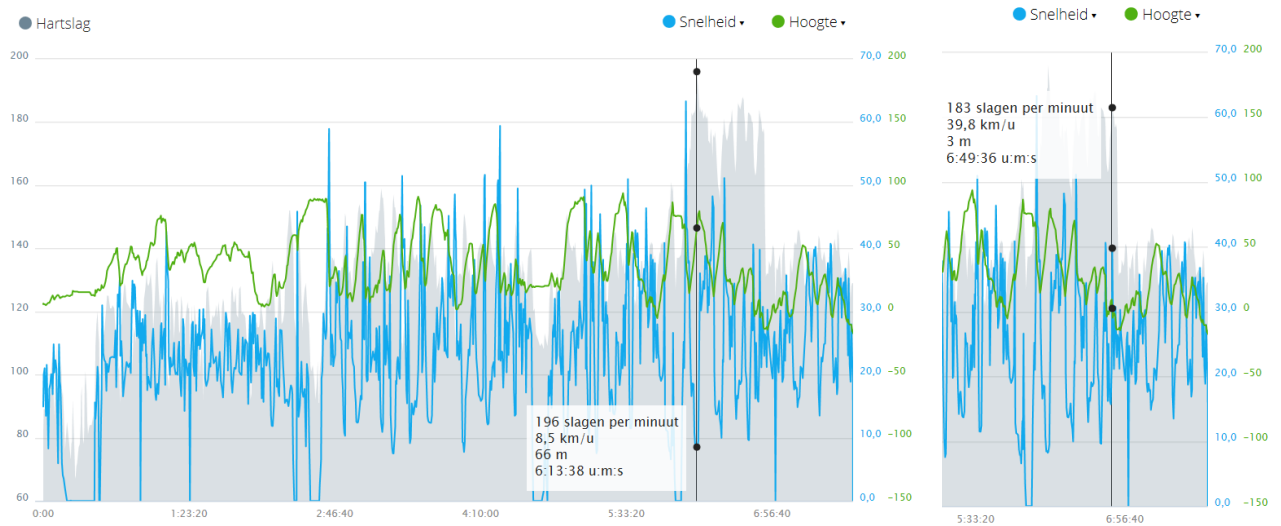




Tussentijden ▲	Tijd	Cum. tijd	Tijd bewogen	Afstand	Hoogtewinst	Hoogteverlies
1	11:20	11:20	11:04	3,45	13	8
2	2:20:43	2:32:03	1:59:42	44,83	346	274
3	2:08:04	4:40:07	2:01:57	50,18	614	682
4	1:20:50	6:00:57	1:13:14	30,09	366	306
5	1:42:01	7:42:57	1:37:57	42,29	360	451
Overzicht	7:42:57	7:42:57	7:03:54	170,83	1.699	1.721

van parkeren naar start
samen met Anja

overige alleen tot finish



Reden door de hartslag om een ECG te maken: half uur te hoog??