

# Ronde van Vlaanderen 160403

met: ~~Harm~~Harm



13995 Harm Kranenberg

*Vrijdag 1 april was het al zo'n dag, prachtig weer, maar geen tijd om voor te bereiden en nog een paar kilometers in de benen laten lopen. Wel een nuttig bestede dag, want de tuin lag er weer pico bello bij.*

Helaas laat op bed om na te gaan wat mijn startnummer was (en nauwelijks geslapen). Bij de overschrijving is er iets fout gegaan en daardoor heb ik me kennelijk niet ingeschreven. Gelukkig had Harm al aangegeven niet te gaan en dus maar zo brutaal geweest om op zijn nummer te gaan fietsen, maak ik nog wel goed met hem.

Zaterdagochtend vroeg op want ik wilde vroeg aan de start staan om zo de Koppenberg nog fietsend op te kunnen voordat al die latere starters van de korte afstand hier de "wet van de zandloper" ten tonele zouden brengen.

JAMMER, TOINE, NIET UITGESLAPEN?!

De koers gezet naar Roeselare i.p.v. naar Oudenaarden. Hoe haal je het in je hoofd? Ook een mooie plaats, ook wielerhistorie, maar net 54 km te ver. Daar ging mijn mooie starttijd, anders had ik inderdaad om 7:00 uur op de fiets kunnen zitten. Nu werd het een uurtje later. Afijn, niet bij de pakken neerzitten en het mooie parcours op.

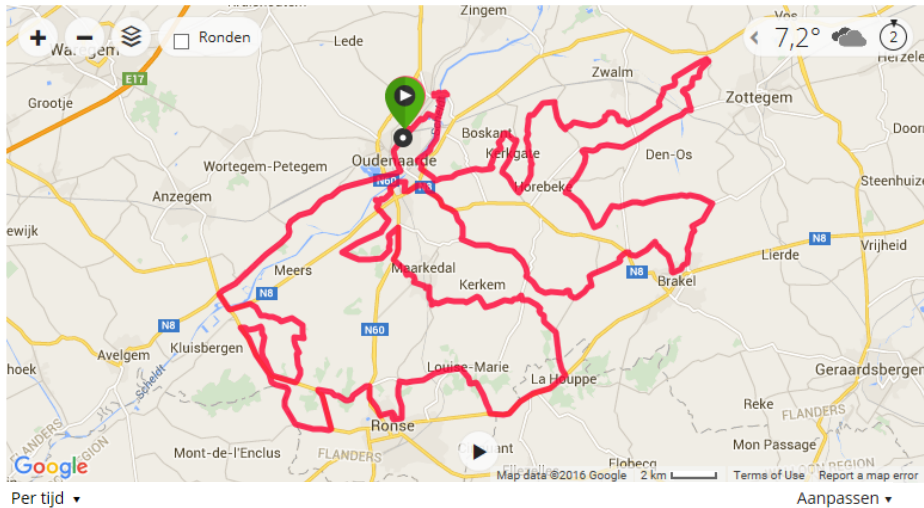
Niet met een eigen fiets, maar met de geleende Principia. Mijn Cannondale waren haarscheurtjes bij de crank ontdekt. Is nu in onderzoek naar de leverancier, er zit garantie op. De Principia is zwaarder en stuurt anders. Wel weer positief is dat er een triple op zit, dat voelt weer als vanouds. Op de kasseienstroken lag deze fiets echter subliem, ik kon er goed op doorharken.

Vanaf de start meteen besloten om niet te gaan jakkeren en inderdaad ook te kijken hoe de hartslag zich op de klimmetjes manifesteert. Zoals te verwachten hoog, hoger, hoogst tot wel 162 slagen/minuut (zie grafieken). Op de vlakke stukken kon ik mooi in D2 of lager rijden. Zoals bekend een mooie route, waar kasseienstroken net zo strak lagen dat als je niet oppaste je voorband vast kwam te zitten tussen de kasseien. Velen namen de geultjes, dus dat schildje, kon ik goed doorstoempen. Zo waren er 6 beruchte stroken en zeker 3 klimmen met kasseien, waaronder de Oude Kwaremont en de Paterberg aan het eind van de Ronde. Lastige pukkels, waarbij ik de Koppenberg maar deels heb kunnen fietsen en juist op het moeilijkste punt van mijn fiets geduwd werd. Jammer, maar er was waarschijnlijk anders ook geen doorkomen aan geweest. De zandloper deed zijn werk en druppelsgewijs werd er naar boven gewandeld tot een punt waar ik het zat was en weer de fiets op kon.

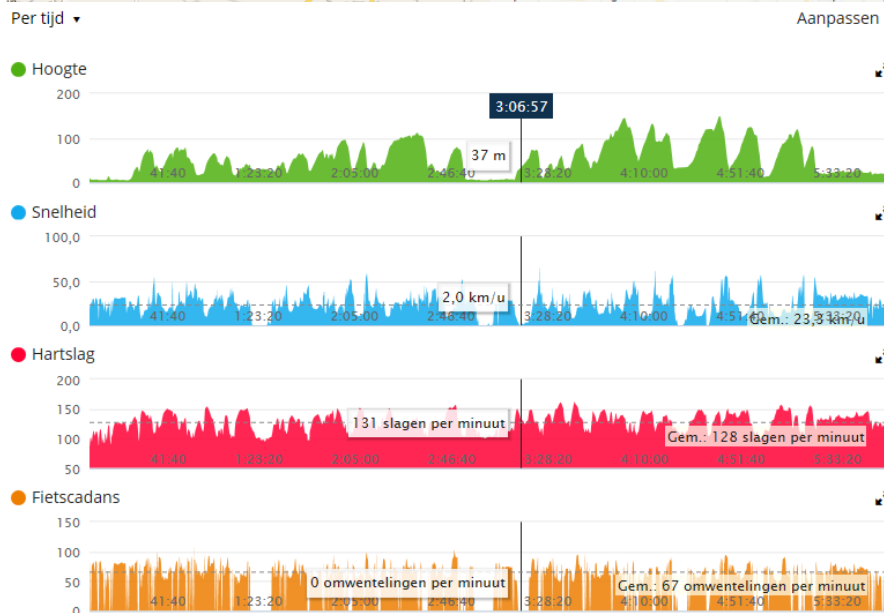


Vanaf de Paterberg lekker door kunnen jakkeren met een groep in mijn wiel. Heerlijk. Alleen de laatste kilometer naar de officiële finish was dit jaar niet mogelijk om op te gaan. Dit had nog een boost kunnen geven aan de snelheid. Nu was het inhouden om geen gevaar op me af te roepen op het smalle fietspad.

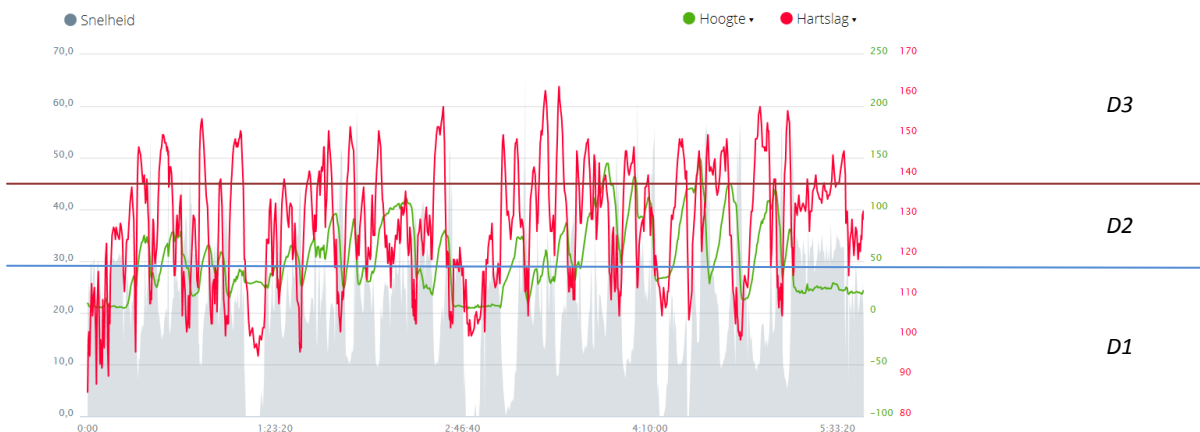
Bij de auto was er een Franstalige Belg zo vriendelijk om een kleintje Leffe Blonde te geven. Heerlijk, op naar de verjaardag van mijn schoonmoeder te Leerdam. Eind goed, al goed.



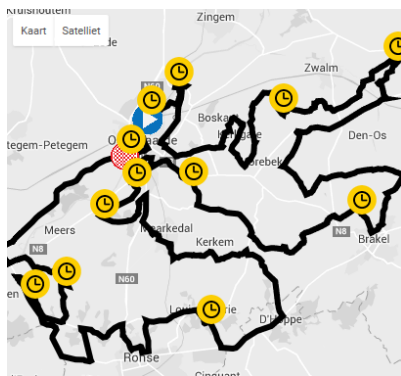
afstand	133,28 km
hoogte	1452,5 hm
tijd	5:46:02 uur
pauze	0:26:14 uur
gereden	5:19:49 uur
gemiddeld	25,0 km/uur
max	67 km/uur



ter plekke op de Koppenberg, stuk moeten lopen.



<http://mypage.nieuwsblad.be/rondevanvlaanderen/2016/nl/?bibnummer=13995#videoSection>



Nr 13995

Locatie	Afstand	Uur	Video
Start Oudenaarde	9km	8:18:49	
Molenberg	22km	8:57:51	<a href="#">VIDEO 1</a>
Ravito 3	30km	9:18:38	
Valkenberg	51km	10:19:00	<a href="#">VIDEO 1</a> <a href="#">VIDEO 2</a>
Eikenberg	63km	10:46:07	<a href="#">VIDEO 1</a> <a href="#">VIDEO 2</a>
Schapendries	72km	...	
Koppenberg	73km	11:14:04	<a href="#">VIDEO 1</a>
Kanarieberg	93km	12:11:35	<a href="#">VIDEO 1</a>
Kwaremont	114km	13:08:23	<a href="#">VIDEO 1</a>
Paterberg	119km	13:20:36	<a href="#">VIDEO 1</a>
Official Finish	126km	13:45:48	<a href="#">VIDEO 1</a>
Qubus	129km	13:54:56	<a href="#">VIDEO 1</a>

IMPRESSIE:



DAAGS EROP DE PROFS AAN DE MEET:



De winnaar Peter Sagan en ontroond, nu 2<sup>e</sup> en aftredend in de Ronde, Fabian Cancellara.



Bij de dames een sprint à deux:

Lizzie Armitstead (1) en Emma Johansson (2) met een baddikte verschil over de finish.