

# Toertocht Kromme Rijnstreek 160924

met:

Afstand	Hartslag	Hoogte
140,33 km	bpm	229 m
Afstand	% van max.	Zones
Calorieën	130 bpm	225 m
2.952 Cal.	Gem. HS	Hoogteverlies
Calorieën	167 bpm	-3 m
	Max. HS	Min.hoogte
		59 m
		Max.hoogte
	Timing	
	Tempo	5:23:06
		Tijd
		5:06:24
		Tijd bewogen



De uitgepilde tocht voert door het prachtige landschap van de Lek, de Kromme Rijn en de Utrechtse Heuvelrug.

Op deze dag is het Fort Honswijk, onderdeel van de Hollandse Waterlinie, opengesteld voor bezichtiging en opgenomen als pauzeplek in de routes van alle afstanden vanaf 20 km.

Eindelijk is het dan weer zover, een uitgepilde toertocht weer mogelijk na de hartproblemen.

Sinds twee weken bètablokker vrij en sindsdien de hartslag weer naar 'normale' waarden te richten. Al wat kilometers gemaakt, in opbouw naar meer kilometers. Nu de 140, zien of dat vol te houden is, al heb ik er niet bij stilgestaan dat dit niet zou kunnen lukken.



Dus met enige behoudendheid gestart, hartslag onder controle houden (120, max 130 in het begin). Houten waren we snel uit en we bevonden ons meteen "buiten" tussen weilanden en bosschages. De zon scheen en het was niet al te warm (vooral in de schaduw nog even rillen). Ik was later dan normaal gestart, uitgeslapen na de avond tevoren de film van de Rolling Stones **Havana Moon** met Anja te hebben bekeken. Indrukwekkend spektakel. Hierdoor waren er niet al teveel fietsers te zien en kon ik mooi mijn eigen tempo rijden en genieten van de omgeving en de beweging.

Eén moment iets meer aangezet, mede door het voorbij gegaan zijn van een stelletje bij Overberg.

Eerst laten gaan, maar in de aanloop naar de Amerongse Berg toch de 500 meter voor me ongedaan willen maken op de top. En inderdaad liep ik gaandeweg op haar in en pakte haar net niet op de top maar pas in de afdaling. Op de dijk liet ik hen weer uitlopen. Het beste was er nu ook wel af en ik had geen zin me geheel leeg te rijden, dus HS weer terug proberen te brengen. Lager dan 140 ging echter niet meer zonder al teveel op het tempo in te boeten.

## TRACK LISTING

- 1) Jumpin' Jack Flash
- 2) It's Only Rock 'N' Roll (But I Like It)
- 3) Out of Control
- 4) Angie
- 5) Paint It Black
- 6) Honky Tonk Women
- 7) You Got the Silver
- 8) Midnight Rambler
- 9) Gimme Shelter
- 10) Sympathy For The Devil
- 11) Brown Sugar
- 12) You Can't Always Get What You Want
- 13) (I Can't Get No) Satisfaction



Daarna op weg langs de dijk naar de pauzepost 'Fort Honswijk', dat voor de gelegenheid opengesteld was. Heerlijk in het zonnetje een kop koffie met een stroopwafel genomen en later nog een appeltje weg zitten peuzelen met een blik op de hoge muren van het fort.



Na weer opgestapt te zijn bij een groepje aangesloten en daarmee de snelheid en HS op mijn niveau met gemak handhavend. De groep viel uit elkaar en met twee voorrijders ben ik doorgegaan. Uiteindelijk met een goed gevoel geëindigd. Prestatie bijschrijven en toch niet tot het gaatje gegaan, wel de gebruikelijke zware benen, echter geen krampen.

