

Gran Fondo Rosa Oosterbeek 170423

Deels met Anja en Anna Ch.



Ingeschreven in september 2016, betaald bij hernieuwde inschrijving in januari 2017. Verwarring alom, voor beiden een dubbel shirt, gelukkig slechts eenmaal betaald.

Ingeschreven op een evenement zaterdagavond, optreden Wilfried de Jong en daardoor ook geboekt bij hotel Bilderberg te Oosterbeek. Helaas optreden vrijdag te voren afgelast, hotel was niet te annuleren. Daardoor wel rustig kunnen aanrijden een in een Italiaan gegeten. Bella Roma was klein en druk bezet, werd ook overheerst door een gezelschap met kinderen. De soep (Anja tomatensoep en voor mij uiensoep) prima, de pizza's heet en heerlijk, al was de quattro-stagionne, waarschijnlijk aangepast aan de weersomstandigheden van de afgelopen tijd, door elkaar gehusseld.


Op tijd onder de zware, winterse dekbedden. voor mij slecht om te slapen en dus stromend het bed uit 's morgens.

Een snel ontbijt op de kamer, Anja had dat weer goed verzorgd en zou zelf een uur later pas starten. Zij had met Anna Ch. afgesproken om de 110 km te rijden, terwijl ik de 160 km zou gaan doen.



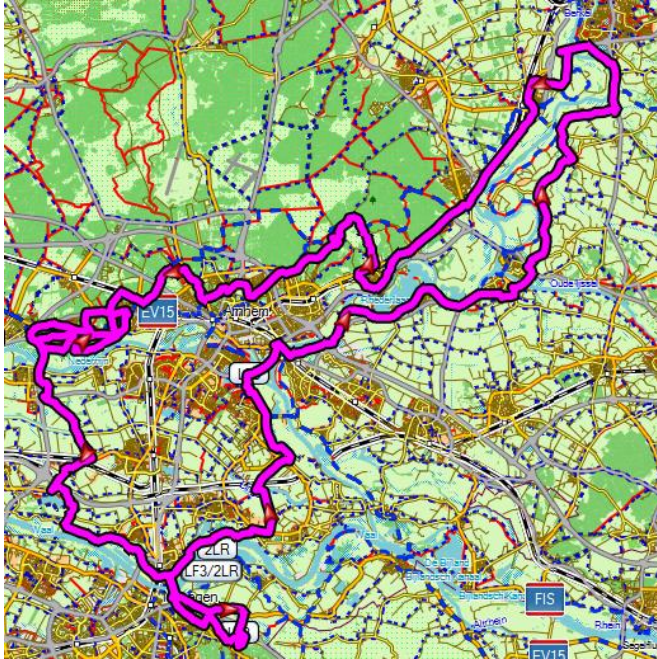
Het begin bekend met Italiaanse weg en de Holleweg, lekker om warm te worden, want de temperatuur lag behoorlijk laag (start 2 gr.C.). Heerlijk met alleen vogelgeluiden om me heen. Een zonnetje maakte het ook vriendelijk fietsen. Dan door de mooie streek langs de Rijn naar Nijmegen. Geweldig hoe ze de afwatering hier aan het reguleren waren en wat een bruggen op korte afstand van elkaar. De wind was in de rug, dus weinig energie verbruikt.

Afstand	171,40 km
Calorieën	4.056 Cal.
Hartslag	136 bpm Gem. 170 bpm Max.
Timing	6:59:55Tijd 6:44:28Tijd bewogen 6:59:57Verstreken tijd 24,5 kph Gemiddelde snelheid 25,4 kph Gem. snelheid bewogen 51,0 kph Max. snelheid
Hoogte	930 m Stijging 908 m Hoogteverlies 51 m Min. hoogte 157 m Max. hoogte
Fietscadans	68 rpm Gem. 117 rpm Max.
Temperatuur	7,5 °C Gem. temp. 0,0 °C Min. temp. 12,0 °C Max. temp.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT

Dan in Nijmegen de bekendere klimmen (Oude Holleweg, liep langer door dan verwacht en Ubbergse Holleweg, vooral deze laatste kun je je op verkrijgen), waarbij de ketting voor de 2^e keer eraf liep net na wederom de tijdsmeting. In het verdere verloop zou het schakelen belabberd blijven. Bij het verlaten van Nijmegen zag je de deelnemers die Nijmegen ingingen ook massaal over de brug rijden. Verder via een mooi pad naar de 1^e ravitaillering.

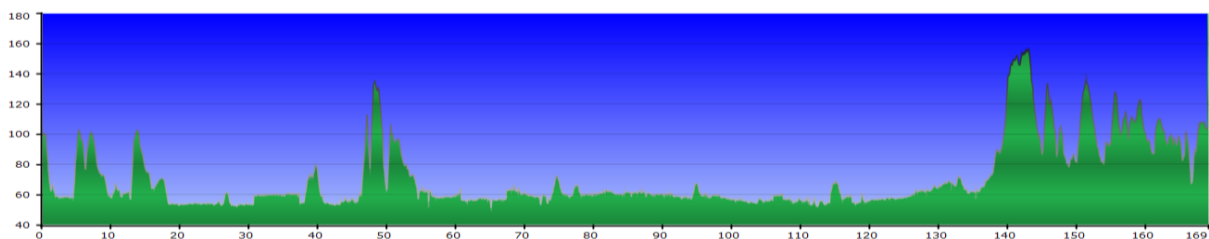


Daarna werd het steeds grauer en de buien zag ik in het westen al hangen. Dat voorspelde weinig goeds. Even later inderdaad een eerste buitje over me heen, duurde gelukkig niet lang, maar was wel mistroostig, mede doordat er verder geen fietsers of ander leven te zien was.

Na dit weilanden gebied kwamen we voor even bij elkaar met de 80 km-route en al snel splitste het weer op, alleen de 160 km ging rechtdoor het waterrijke gebied van de IJssel volgend. Leuke plaatsjes werden gepasseerd, authentiek Hollands. Het jachtige leven van de Randstad even ver weg.

Helaas kwamen hier de weergoden echt tot leven, wind en regen was even wat minder om bij te fietsen. Gelukkig werd ik bijgehaald door een groep, die me van achter al bij de naam toeriepen. Ook het feit dat ze me al lang hadden gezien tegen de prachtige grijze lucht was even een leuke uitwisseling, nee geen foto's. Ze gingen maar een tandje harder dus, net bij Dieren, een tijd aangehaakt, totdat ik vond dat ik lang genoeg op hoge hartslag had getrapt. Dus even gas terug. Achteraf gezien best kunnen blijven zitten, want zoveel harder gingen ze niet. Nog heel lang in beeld gehouden, totdat zij een stoplicht mee hadden en ik dus niet.

Kort daarop hadden we onze 2^e stop en wie valt meteen op: Anja, dis nog voor het gebouw op Anna stond te wachten. Snel nog wat ingeslagen, alleen geen drinken meer, waren ze net aan het bijvullen en gedrieën terug naar de finish. Dit bleek nog lastiger te zijn, niet in eigen tempo, al lag dat niet aan de snelheid, maar aan het elastiek dat je met elkaar vormt. Mogelijk daarvoor ook iets teveel gegeven. Afijn, de kramp op 2 klimmetjes en verbijten om niet te laten merken. Toch geen macht om echt door te trekken. Bij Oosterbeek lag de finish, maar in het zicht werd nog een lusje toegevoegd met nog een kuitentertje met tijdopname. Nu bleef de ketting erop. Nog even doortrekken om binnen de overall tijd van 7:00 uur binnen te zijn (6:59:54, van hotel tot finish).



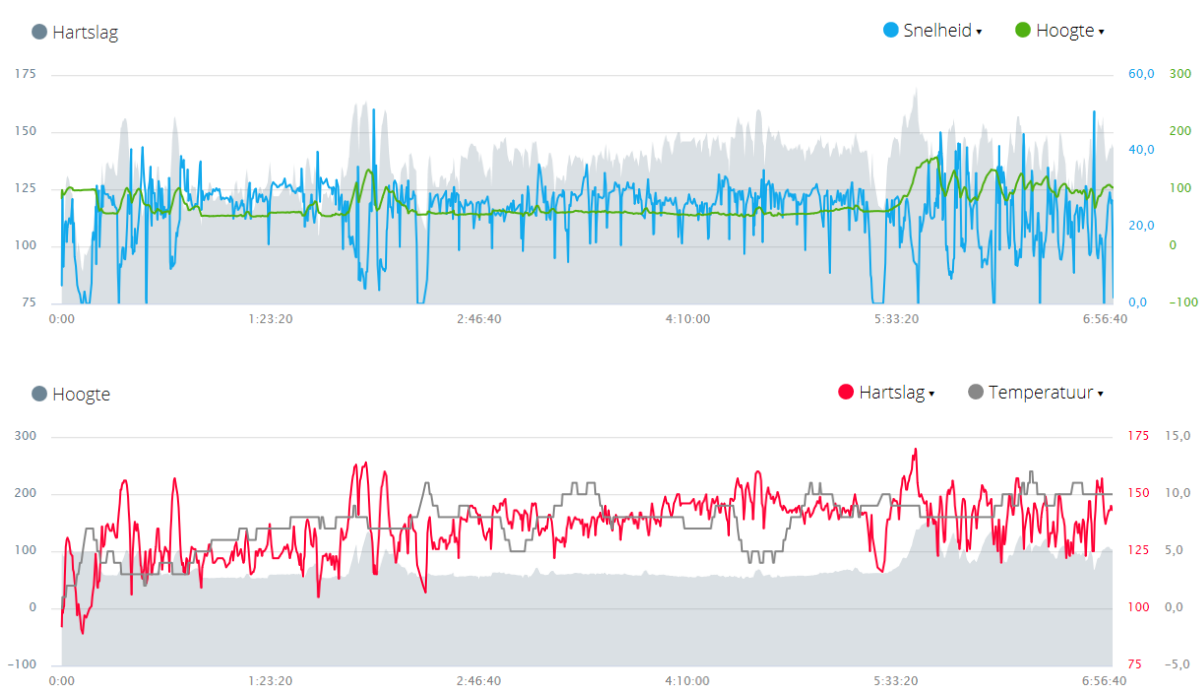
IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT



We hebben het afgesloten met een kop koffie, maar ook dit was te fris om lang van te genieten dus na afscheid te hebben genomen van Anna naar de auto bij het hotel en dan snel door naar André.



Mooi dat we nog even de organisator te spreken kregen (nu ja kort, hij was hyper en moest duidelijk zijn verhaal kwijt), wat toch een bijzonder en leuk slot was van deze fantastische fietsdag.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
 ZO VROLYK ZO VROLYK
 IK BEN BEHOORLYK VROLYK
 ZO VROLYK WAS IK NOOIT

Met Anna in het wiel:

d'r op ...

en d'r over.



Leuk hé? Alleen over the top.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT



[Video](#) (3112/3008)

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT