

## De Ronde van Arnhem - 180408

**A4211**



Het weerbericht zag er mooi uit de week voorafgaande aan deze tocht, dus ingeschreven. Tegelijkertijd de eerste grote toertocht van het jaar. Vrijdag nog even een langer trainingsrondje gepakt. Zaterdag rust, d.w.z. competitiedag Doing E-rolstoelhockey in Rijswijk.

Zondagochtend al vroeg wakker 6:00 uur, niet van de spanning voor het fietsen. Wel allerlei andere spinsels die in mijn hoofd maalden, maar goed dat mocht de pret niet drukken.



Zo zat ik op tijd in de auto met een mooie zonsopkomst. Het fantastische weer dat was beloofd zou lange tijd niet echt uit de verf komen, hoge bewolking en pas later op de middag de zon die echt doorbrak. De temperatuur was wel prima om een aangenaam gevoel te geven. Dus wel met jasje (zonder mouwen) aan gestart en verder voor het eerst met blote armen en benen, heerlijk.

Op de parkeerplaats van de Gelredome was het al redelijk vol, daarna nog een aantal kilometer inrijden naar de start bij Mantel.

Na rustig de bescheiden voor de rit opgehaald te hebben en na een (nodige) stoelgang, en het zoeken/navragen van mijn fietsstallingbewijs die ik toch verloren had, was ik omstreeks 9:40 uur gereed om te gaan.

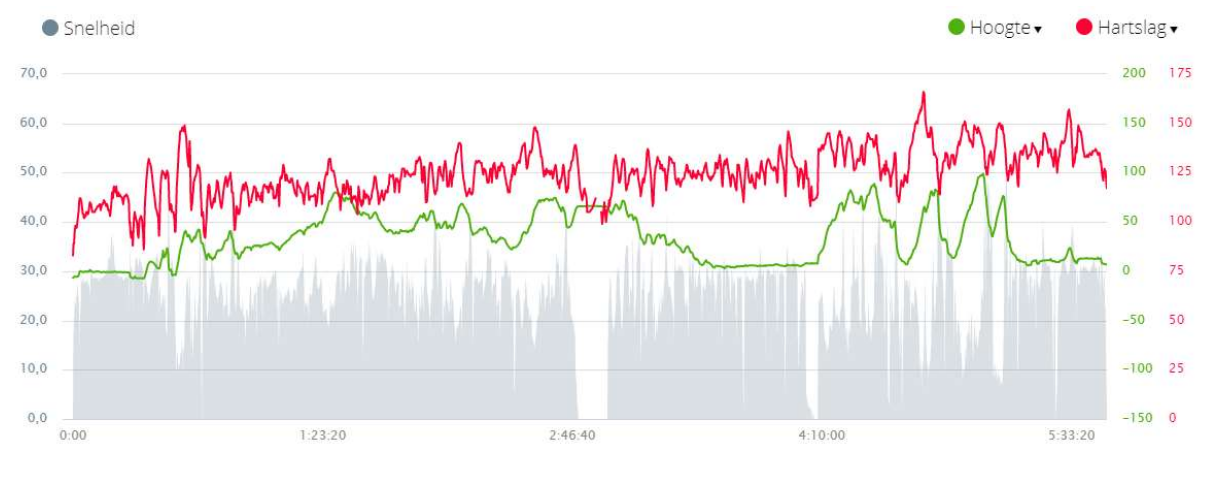
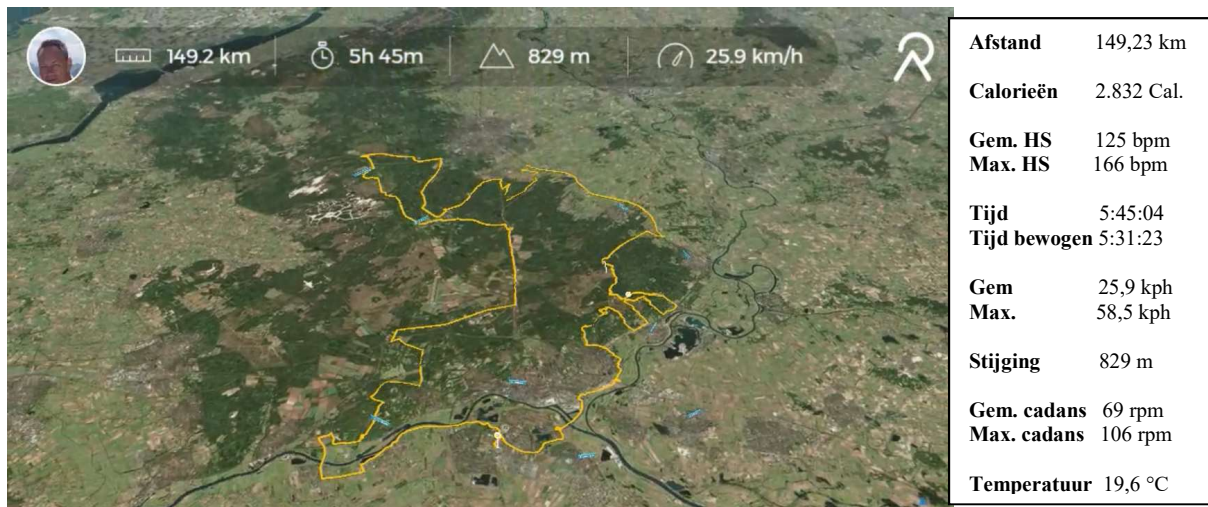
Het eerste deel met een rustige hartslag en genietend van de veelal bekende weg (o.a. de Italiaanse weg) kwamen we door het prachtige landschap van de Veluwe met zijn bossen, zandvlakten en heidevelden, waarbij de extra lus voor de 150 km zeer mooi was. Daarna, op ca. 75 km de eerste (!) pauzestop, wat later dan verwacht, maar het energieniveau was nog goed. Hier waren alleen nog bananen en sportdrank te verkrijgen, waar ik het nodige van heb genuttigd.

Daarna weer verder door dit prachtige land, een lang eind met de wind wat meer op kop, waar ik minder last van had door het aansluiten bij een stevig doortrappende groep. Ook 2 jongedames, waarvan er een ook wat langer op kop trok. Dit tot de 2<sup>e</sup> pauze op 108 km. Hier waren naast de bananen, ook nog peperkoek en halve repen te verkrijgen. Voldaan weer verder, de groep achterlatend.

Het bleef een mooie beleving, zeker toen de Posbank van een aantal kanten werd opgereden, zelfs de laatste keer als klim-tijdrit. Hier schakelprobleem, waardoor ik wat seconden heb moeten prijsgeven en mijn inspanning de laatste meters moest bekopen en de twee bijgehaalde renners toch een paar meter moest laten gaan.

Daarna was het uitfietsen naar Arnhem, maar toen een wat oudere (even oud?) man me bijhaalde ben ik in zijn wiel gekropen en zo de laatste 10-12 km nog de nodige groepen ingehaald en het gemiddelde aardig hoog gehouden. De hartslag lag vanzelfsprekend ook wat hoger. Wel mooi langs de Rijn op een verhard fietspad en geheel autovrij.

Bij aankomst nog even een biertje en met wat zoeken om bij de Gelredome te komen, met een voldaan en toch wel trots gevoel naar huis (150 km in ca 5:30 uur fietsen).



3867 overall deelnemers

Plts	Naam	Woonplaats	Land	Netto tijd	Snelheid	StatsVideo
------	------	------------	------	------------	----------	------------

561 Toine Verdiesen Gouda

00:03:13

18.65



[https://uitslagensoftware.nl/vimeoplayer.php?event\\_id=2018040850110&startnummer=4211](https://uitslagensoftware.nl/vimeoplayer.php?event_id=2018040850110&startnummer=4211)



Statistieken voor Toine Verdiesen

Onderdeel: 150 kilometer  
 Categorie: All  
 Afstand: 1 km (0.62 mijl)  
 Netto: 00:03:13

21 °C



150 kilometer  
(Rank op basis van Totale tijd)

Je hebt 397 verslagen  
 2e van Gouda  
 590e van 958 All  
 1929e van 958 over-all  
 1e keer deelgenomen

Je hebt 50% van de fietsers achter je gelaten.



Zilver

18.65 km/h

Gouda

Topper

Eerdere resultaten

Evenement	Jaar	Afstand	Tijd	Plaats
Ronde van Arnhem	2018	150 kilometer - All	00:03:13	590