

Flandrien Ride, 150 - 190407

Met:



Niet al te vroeg uit de veren, Breda is niet al te ver weg, dus uitgeslapen en met redelijk weer, wel wat kil, maar de verwachtingen zijn een droge en steeds warmere dag.

Geparkeerd op het Schoolakkerplein bij tante Riet. Ze werd ook net wakker en zag me de fiets uit de auto pakken en maakte ook nog de beweging van "gaan fietsen". Ik dacht dat ze me herkende, maar dat bleek later van niet.

Afijn vertrek was gepland vanaf 9:00 uur, maar 8:52 uur. Rustig gestart om de hartslag laag te houden. Al Na Ulvenhout bij een groepje kunnen aanklappen dat met een mooi tempo tegen de wind in reed. Nog steeds geen grote inspanningen hoeven doen. Al snel draaiden we met de wind mee op naar het eerste versnaperingspunt. Lekker in de zon op mijn gemakje 2 bekers gedronken en wat gegeten.

De twee dames van de ploeg moesten nog gaan plassen aan de overkant, dus geen zin om daar op te wachten en alleen op pad. Een fast-cycling groep meteen al laten gaan, niet over mijn kop werken.

Af en toe met het draaien ook de wind op kop of schuin van voren, maar toch langzamerhand meer power gaan geven om een mooie snelheid te houden. Bij de 2^e pauze kwam een groep achterop, waar ik na mijn vertrek even later ook kon aanhaken. Dat reed in behoorlijk tempo, waarbij ik niet diep hoefde te gaan. De temperatuur werd ook steeds aangener om te fietsen en met de zon aan de hemel was het ook mooi om dit landschap te fietsen.

Bij het 3^e punt weer alleen op weg, met de wind weer op kop (naar het oosten) en 2 andere fietsers die we eerst opraapten niet meer bij willen houden. Zo een tijd doorgereden. Daarna weer aan kunnen klappen, op hoog hartslag verder. Ook andere groepen passeerden en daar weer achteraan natuurlijk. Dat hield in dat onze groep brak en met wat tussensprints een deel 2 keer kunnen terugbrengen. De derde keer zat er nog maar één in mijn wiel en met tophartslag naderde ik weer tot op 2 meter, waarbij ik niet meer bij kwam. Dus laat maar gaan.

Even later toch weer bijgehaald doordat zij ook gas terugnamen en nadat weer een drietal voorbij kwam er weer met zijn allen achteraan. Op 20 km voor de streep moesten we oversteken en daarbij raakte ik kennelijk een stoeprandje. Lekke band, jammer, want ik reed lekker met kracht in de benen.

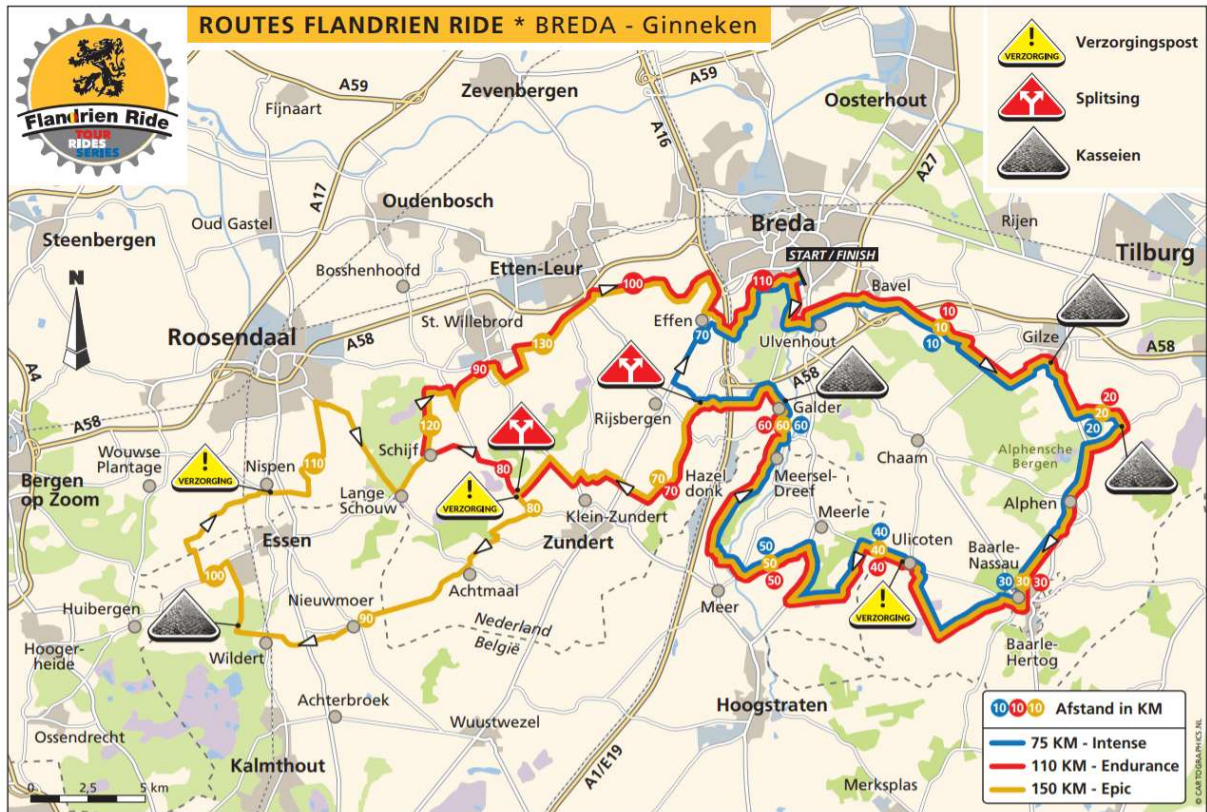
Band gelapt en de pomp kon niet zoveel betekenen, waardoor met 2,5 bar lucht in het voorwiel de tocht werd afgemaakt. Ook nu weer achterin een groep, maar bij een haakse bocht ging ik schuiven en toen maar de conclusie getrokken voorzichtig en alleen uit te rijden. Toch achteraf gezien een zeer snelle, bewogen rijtijd. Ook overall een nette tijd.



Na afloop medaille ophalen, biertje en thee drinken bij tante Riet.

Ook samen de Ronde van Vlaanderen uitgekeken (met af en toe de oogleden wat neer). Nog even nagezeten, want Jos belde dat hij met zijn moeder friet wilde gaan eten en dus hem nog de hand schudden. Het duurde wat langer dan afgesproken, maar goed. Thuis stond de borrel klaar en wat later eten (nu ja, op zondag wel vaker) maakte deze dag weer een complete, zonnige en mooie sportdag.





FOTO'S VAN DE ORGANISATIE: https://photos.google.com/share/AF1QIPMQ7KvHOj1wCDOJOf0NY9S:SPKUGQEUAE_H-B5JXE_4WDIHqG1TJo8oQQ2XNJHA/PHOTO/AF1QIPMmD1VYELEKDK15TEHP0woKALBLFKMJPRBKO-YI?KEY=UTJyTXREROLFakRLbTNDMJRRDl1VIOxUmlKEFVR

CIJFERTJES:



Afstand	143,74 km
Calorieën	2.412 Cal.
Hartslag	124 bpm Gem. 160 bpm Max.
Timing	5:28:49 Tijd 4:57:43 bewegen 26,2 kph Gemid 29,0 kph bewegen 40,9 kph Max.
Fietscadans	73 rpm Gem 108 rpm Max.
Temperatuur	16,7 °C Gem. temp.

