

## Tilff-Bastogne-Tilff 246 km – 110612

Pinksteren, dus een tocht op zondag gepland om te rijden met Harm en Anja de kortere afstand. Door schouderblessures en vermoeidheidsklachten hebben beiden afgemeld en na een korte en slechte nachtrust toch besloten om te gaan.



Een vlotte rit bracht me op het bekende parkeerterrein bij de Universiteit van Luik, waar ik nog een van de laatste plekken op het terrein kon vinden. Niet geheel toevallig kwam ik Jan van Kortweg Cycling Travels tegen en ook Patrick, één van de fietsgenoten in Mojacar. Een kort praatje en succeswensen voordat ik mijn startnummer kom ophalen. Overigens deed nog een andere Mojacar-genoot mee zag ik later op de foto's (Peter van Petegem mee opgefietst).

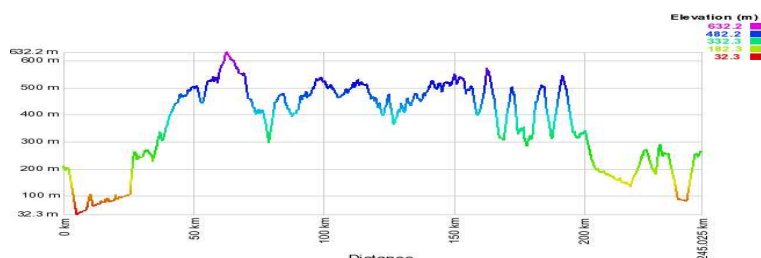
Het beloofde mooi weer te worden, maar de start was toch maar bij 8 gr. C. en dan meteen berg af dat is toch wel erg koud. De eerste kilometers gingen daarna makkelijk, maar na 40 km kreeg ik al mentaal de klap hoe het toch de gehele route uit te houden. Slaap, geeuwen (onophoudelijk) zonder echt moe te zijn. Gelukkig kwam na een uur de Chambralles en moest er gewerkt worden, waarna ik weer fris door kon. Na de pauze aansluiten bij een groep om uit de ZW-wind naar Bastogne te komen en natuurlijk ook een behoorlijk tempo te blijven rijden. Dit ging lekker.

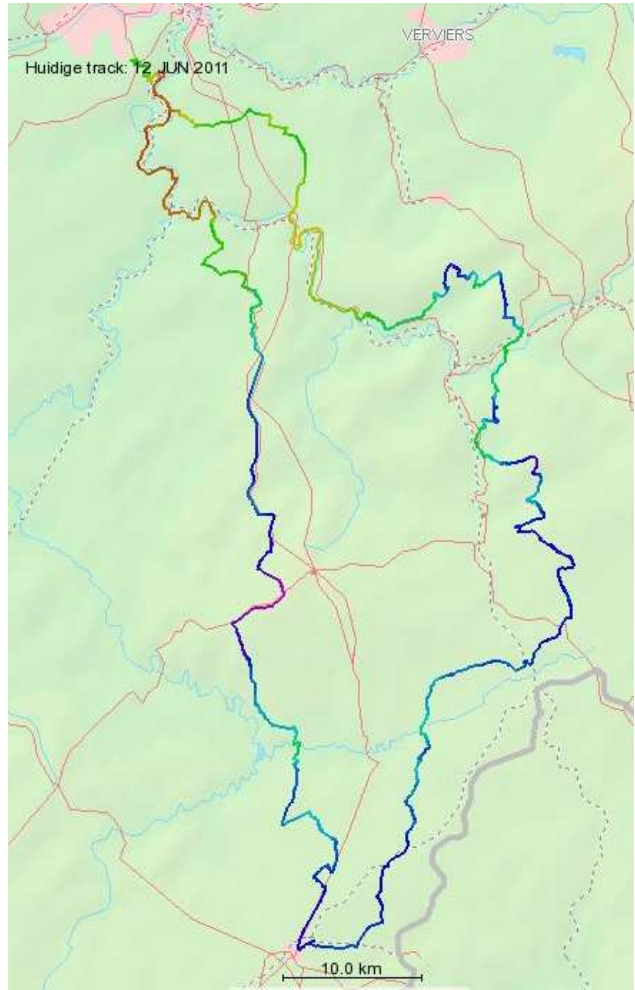


Hierna weer alleen op pad, maar al na een kilometer kramp in het linkerbovenbeen. Vreemd, want dit overkomt me ook na pauzes in de Veenendaal-Veenendaal (eveneens na ca. 100km). Daarna was het na iedere pauze dezelfde krampen (eenmaal rechterbovenbeen), wat na het staan op de pedalen weer verdween en na een tijdje niet meer terugkwam, alsof het warm worden van de spieren nodig was. Die ervaring heb ik ook vaker op de La Redoute gehad, maar deze keer was deze niet opgenomen na de stop in Remourchamps. De côte d'Amermont was daarentegen ook een behoorlijke klim die een goede vervanger was. De wanne werd van de minder steile kant beklommen, maar al met al was het een zware tocht voor mijn gevoel. Dit heeft ook te maken gehad met het hoge tempo die weer mede tot stand kwam door aan te sluiten bij een groep op de rechte stukken.

Bij aankomst natuurlijk genoten van een Leffe blond, de zon, de deelnemers die elkaar feliciteerden en een nieuwe traditie (door Anja ingebracht) een frituur met mayonaise.

Afstand:	245	km
Hoogtemeters:	3587,5	hgtm
Gemiddeld:	25,2	km/uur
Vertrek:	7:16:06	uur
Gereden:	9:42:55	uur
Pauze:	0:51:34	uur
Aankomst:	17:50:35	uur





Impressies:

