

Ontwakeningstocht 04-03-2012

Met: (deels Eric)



Na een goede nachtrust weer om 7:00 uur op om in een "rustige tocht" te genieten van de omgeving en de spieren weer bij te laten komen van de inspanningen van de dag ervoor. Dus weer de spullen bij elkaar zoeken, aankleden, eten en broodjes mee voor onderweg, drinken in de bussen, banaan en voor de terugweg een appel en 2 blikjes cola mee en dan op weg.

Stipt 8:30 uur had ik me ingeschreven en stond ik met de fiets inde hand om te gaan toe een bekende zijn fiets naast de mijne wilde hangen. Eric, al een hele tijd niet meer gezien, intussen vader geworden en daardoor niet meer zo veel gemountainbiked noch op de sportschool geweest. Hij fietst wel naar zijn werk op en neer, waardoor hij al behoorlijk wat kilometers in de benen heeft. Ook wilde hij vandaag bij een groep aanhangen!!

Al vrij snel na het vertrek waren we bij een groepje, een heerlijk rustig begin zoals ik me had voorgenomen. Echter bij het passeren door een grote groep besloten we daar in mee te gaan. Dit bleek een doorgewinterde polderploeg te zijn, dus stoempen. Ze reden wel als groep, d.w.z. niet al te snel doortrekken na de bochten, maar als je achteraan hangt moet je toch behoorlijk bijtrappen om het harmonica-effect weer op te heffen. Op de langere, rechte stukken weg werd doorgeschakeld naar zo'n 37-38 km/h. Dat was niet hetgeen ik me had voorgenomen en kostte toch behoorlijk wat inspanning. Op 22 km vond ik het welletjes, toen het even tegen de 40 km/h ging lopen koos ik ervoor mijn eigen tempo te gaan rijden. Als voordeel leverde het op, minder afremmen voor de bochten, minder hard optrekken en een gestadig tempo blijven rijden i.p.v. dan weer hard en dan weer minder totdat er een andere kopman overnam. Maar bovenal de uitzichten over het water en de doorbrekende fletse zon tussen twee horizontale donkere luchtbanden net boven de brug van Culemborg was een prachtig schouwspel. Al met al leverde dat geen grote achterstand op, want in Vreeswijk (52 km), bij de ravitaillering, bleek ik slechts 1 minuut achterstand te hebben opgelopen. Met Eric hier een kop koffie en appelgebak met slagroom genoten.



Samen zijn we toen weer de route gaan vervolgen en op de dijk zijn we tegen de wind in op een andere groep toegereden. Eric het eerste deel, hij had goede benen, maar we liepen niet verder in. Daarna zelf een behoorlijke aanslag gedaan, wat ons tot op 100m van de groep bracht. Hierop kon Eric direct de aansluiting maken en ik kon mijn eigen tempo hervinden om wat later ook aansluiting te krijgen. Direct hierna kwam een snelle groep langs, waar Eric in mee kon. Ik reed ook bij het groepje weg, maar moest toch de grote groep laten

gaan. Op eigen tempo, gelukkig ook nog tegen het gemiddelde tot dan toe kon ik verder en genoot daarbij ook nog van de omgeving. De laatste 15 km kwam weer een groepje langs waar ik bij aan kon sluiten en dit was op het juiste moment om de moraal en het tempo te kunnen volhouden. Bij aankomst stond Eric me op te wachten en hebben we samen nog koffie gedronken. Hij bleek maar 3 minute eerder binnen te zijn. Verschil was 4 minuten over de gehele rit, een verschil van 31 of 30,5 km/h gemiddeld. Niet gek zo vroeg in het seizoen.

Kort gezegd, hard gereden, een mooie tocht en plezierig om (gedeeltelijk) aanspraak te hebben.

2012	Ontwakeningstocht	afstand:	99,81 km	gemid:	30,69 km/h	hoogte	208 mtr	pauze		max
4-mrt	(Eric)	tijd:	3:32:54 uur			hoogteprofiel	0,2%	0:17:47	8,4%	42 km/h