

PROGRAMMA voor 2015

	RIT 2015-2
Verzamelen	zondag 13 april 9:30 uur met Bebbie
Ritmeester	Herman
Waar	huisadres
Koffie	te bepalen

De racefiets houdt je jong

Fietsen helpt het verouderingsproces te vertragen. Dat stellen onderzoekers van twee Britse universiteiten. 'Fysiek ontkomt niemand aan achteruitgang als we ouder worden', stelt professor Lazarus. 'Maar blijven sporten zorgt er wel voor dat je op latere leeftijd meer kan dan mensen die niet of nauwelijks bewegen.'

In een onderzoek dat vorige maand werd gepubliceerd in *The Journal of*

Physiology werden 84 mannelijke en 41 vrouwelijke wielrenners tussen de 55 en 79 jaar onderzocht. Hun fysiologische testresultaten bleken dusdanig goed dat ze bijna allemaal een niveau haalden dat bij mensen hoort in een lagere leeftijdscategorie. Gekeken werd onder meer naar hun cognitieve vaardigheden, de sterkte van hun boten, coördinatie, spierkracht, zuurstofopname en explosieve vermogen.

IT GIET AON !

Met deze oproep, herkenbaar uit een ver verleden toen het schaatsen nog natuurlijk was in Nederland, en met het gietweer van de afgelopen week vol in ons geheugen gefreesd, wat dank zij de racefiets ook nog kan, zullen we ons weer gaan voorbereiden op de ongeplaveide weg naar Rome.

Dat wil zeggen, niet tevoren bepaald hoe we er gaan komen, maar dat we er gaan komen.

Afijn, dit gezegd hebbende, het relaas van de eerste tumultueuze kilometers van deze editie.

Nadat de eerst geplande tocht letterlijk in het water was gevallen, stond vandaag toch in het teken van niet langer dralen, we moeten Rome halen!!

De enthousiastelingen werden onthaald bij Frans, waar Merel en familie ons met een vrolijk ontbijt al in een vrolijke stemming bracht. Ook had de kleindochter van Frans een heerlijke taart voor ons gebakken (samen met moeder natuurlijk). Zo waren daar de altijd vrolijke Harm (bekomen van de weken slepende griep), de opgewekte Kees (na een winter waarin toch wat kilo's erbij waren gekomen), de nat gearriveerde Paul (toch 2 kilometer extra in de benen) en natuurlijk de huismeester himself en last but not least de geschiedschrijver van dit epos.

Ignace had zich met ziekte afgemeld (voorzichtigheidshalve), Wim bleek achteraf 's avonds laat een mail gestuurd te hebben (onderweg wisten we dat nog niet en waren de gedachten "meneer Wouters laat zich weer van een onbetrouwbare kant zien". Sorry namens ons allen Wim, ook jouw heeft de griep dus niet gespaard). En dan Herman. Hij heeft de griep waarschijnlijk ontlopen en zal zich in de zon van Mexico weer extra hebben kunnen opladen voor het komende fietsseizoen. Gelukkig komt hij morgen terug, met achter zijn vliegtuig een zak met prachtig weer in het vooruitzicht.

Afijn, na wat over en weer bedacht te hebben hoe we zouden rijden, besloten we het voorstel van Harm op te pakken en tegen de wind in heen te gaan. Dus de IJSbreker werd ingezet en zo vertrokken we richting Amsterdam. Prachtig om langs de nieuwste paden Amsterdam binnen te gaan, wat een logistiek staaltje Nederlands vernuft was daar weer aan te pas gekomen. gelukkig was het na een minuut of 10 droog geworden en waren we bijna de enigen die in dit trieste weer de fiets op durfden te gaan. Hierdoor was het zeer ontspannen en al keuvelend waren we ongemerkt snel op de plaats van bestemming, waar we de koffie en top-10 appelgebak in no-time verschalkten.

De terugweg wat zuidelijker en rekenende op de wind mee, maar dat bleek toch iets teveel van het goede. Eerst weer een licht buitje bij vertrek en de wind schuin van voren. Later bleek het toch uit de goede hoek te waaien en om met Paul (had nog niet teveel kilometers in de benen) samen thuis te komen, hebben we een tandje afgeschakeld. Toch maar even 75 kilometer weggetrapt door hem!!

Nog nazitten met Frans, even tussen de mensen is goed voor hem, en dan welvoldaan terugkijkend op deze start van het seizoen ieders zijns weegs op deze Paasmaandag.

VIRTUEEL IN HET GEEL :

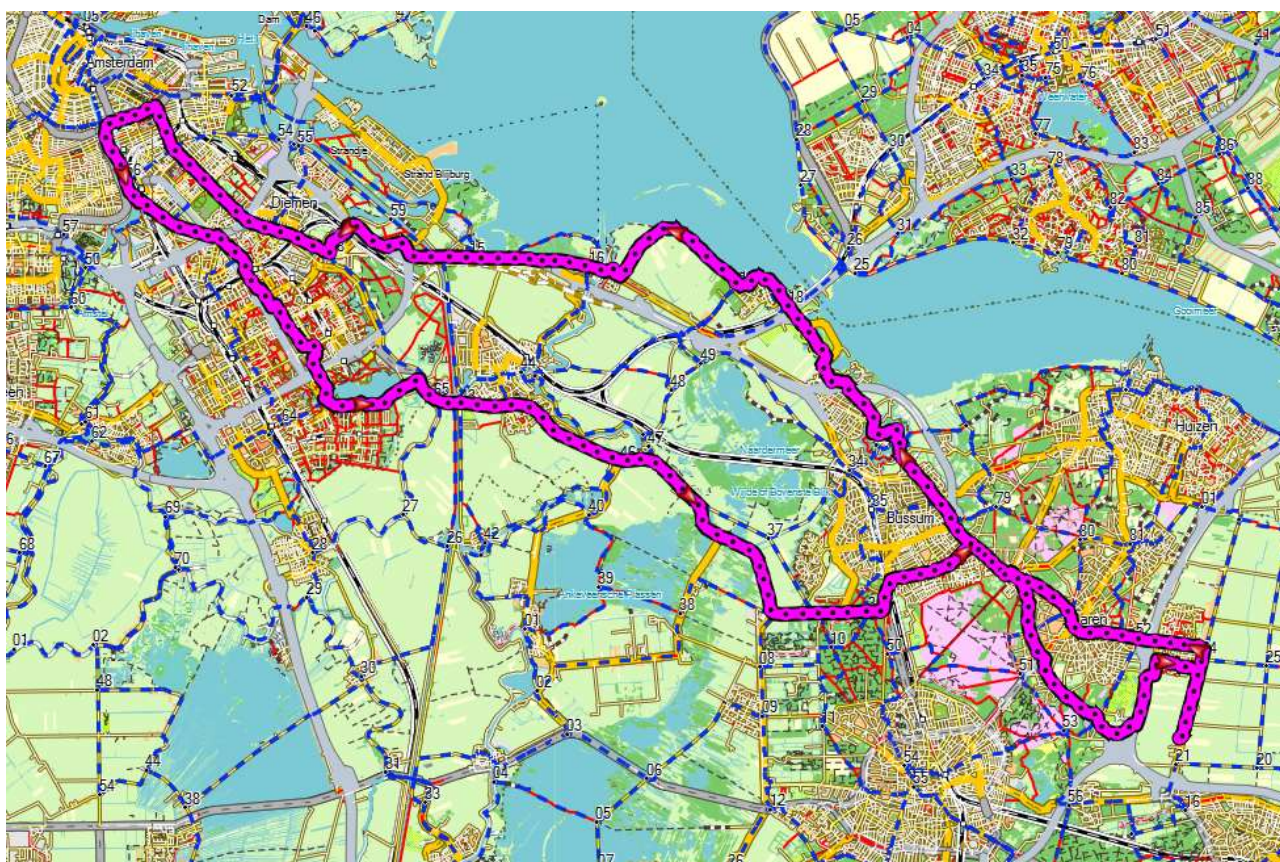
2015		75,51	
1	- Toine	76	100%
2	- Kees	76	100%
3	- Paul	76	100%
4	- Harm	76	100%
5	- Frans	1	1%
6	- Ignace	0	0%
7	- Herman	0	0%
8	- Wim	0	0%

DE GEGEVENS:

afstand: 75.51 km
 tijd: 3:07:14 uur
 gemid: 24,2 km/h
 max: 33,5 km/h

koffie: € 41,-- (Harm en Toine)

DE ROUTE:



Volgende week: 13 april 2015

Vertrek bij Herman om 9:30 uur verzamelen.

VERNIEUWDE AGENDA:

zat	zon		Organisatie	afstand	hoogte- meters
	29-3-2015	OEDZIOD			
	6-4-2015	OEDZIOD	Frans	75	rit 1
	12-4-2015	OEDZIOD	Wim	70	rit 2
	19-4-2015	OEDZIOD	Paul	80	rit 3
	26-4-2015	OEDZIOD	Kees	90	rit 4
	3-5-2015	OEDZIOD	Ignace	100	rit 5
16-5-2015		OEDZIOD heenreis	OEDZIOD-Romereis Harm; deel Verona- Rome	0	rit 6 t/m 13:
	17-5-2015	Verona-Ferrara		130	15
	18-5-2015	Ferrara-Ravenna		90	-5
	19-5-2015	Ravenna-San Piero in Bagno		90	610
	20-5-2015	San Pieri in Bagno-Citta di Castello		75	655
	21-5-2015	Citta di Castello-Assisi		65	310
	22-5-2015	Assisi-Narni		92	930
23-5-2015		Narni-Rome		123	1235
	24-5-2015	rustdag OEDZIOD		0	
	25-5-2015	OEDZIOD terugreis		0	
	31-5-2015	OEDZIOD	Toine	90	rit 14
	21-6-2015	OEDZIOD	Herman	80	rit 15
	9-8-2015	OEDZIOD	Harm	70	rit 16
	23-8-2015	OEDZIOD	Frans	70	rit 17
	6-9-2015	OEDZIOD	Toine	70	rit 18



AMSTERDAM: DE IJSBREKER.