

Ga toch fietsen!

Wist u dat fietsen het zuurstofgehalte in de hersenen vergroot?

[Meer beweegtips >](#)

VERSLAG RIT 5:

WATER EN STAD

Wederom een zondagochtend rit op initiatief van Kees.

De donderdag lijkt toch lastiger om iedereen uit zijn dagelijkse beslommingen te halen en de fiets op te krijgen. Afmeldingen op het laatste moment dragen ook niet al teveel bij aan de motivatie om water bij de wijn te doen (al is zoiets altijd zonde). Maar op een zomersedag als deze zondag is alles vergeven en vergeten en zijn we al vroeg vanuit Weesp vertrokken (9:00 uur).

Na van de eerste schrik te zijn bekomen (Anja stond in sporttenue bij de start) en Kees was nog alleen aanwezig, werd gelukkig snel helder dat we toch als mannengroep op de fiets zouden stappen. Met z'n vieren, Kees-Harm-Ignace en Toine een rondje door het polderland boven Amsterdam.

Natuurlijk <en> een prachtige rit, alleen het gemis aan de gele bekantingen waar we een jaar eerder zo vrolijk door onthaald werden. Verder een strak blauwe hemel met oplopende temperaturen van 19 graden Celcius tot over de 25 graden. Goed ook dat we zo vroeg op weg waren, daardoro konden we nog heerlijk rustig over de smallere dijkes rijden. Een mooi tempo, alleen wat rustiger door Durgerdam.

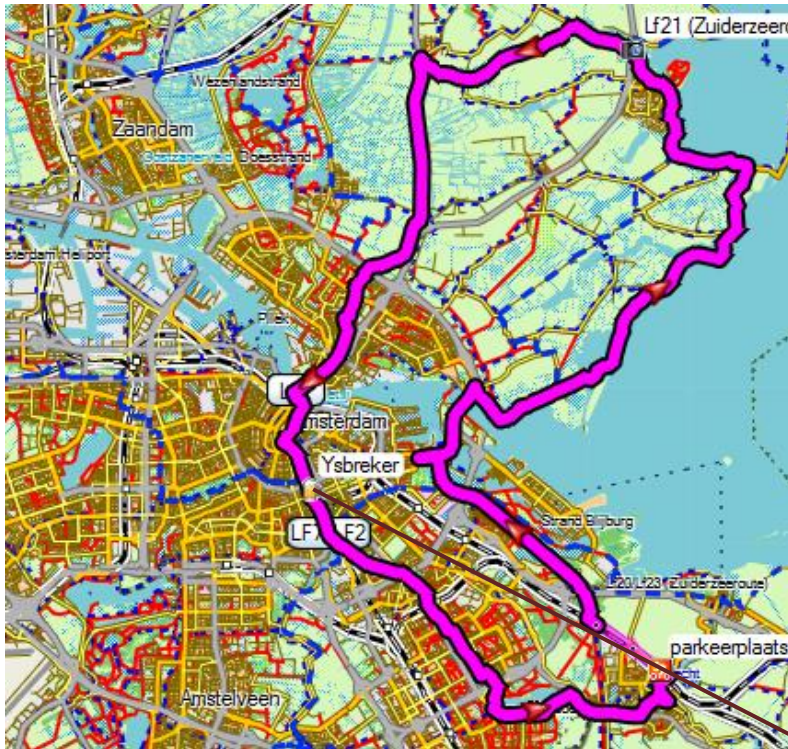


Koffie weer op dezelfde plek aan de haven van Monnickendam, eentje maar want we wilden de vanzelfsprkende stop in Amsterdam meepakken. Na het pontje (blijft een momentje om aan Menco terug te denken) bij IJpendam op naar Amsterdam. Je rijdt op een bijna onmerkbaar manier de hoofdstad in, landelijk aan rijden en mooi fietspad langs het Noord-Hollands kanaal. Zo bereiken we al snel de pont bij het IJ en staken hier over naar het station. dwars door Amsterdam, met mooie grachten en drukker verkeer, maar prachtige omlijsting en veel zomers volk op de been. Bij de IJsbreker weer aan de koffie (1x), water (3x), bier (2x) en tosti's (4x), een mooie stek waar het altijd gezellig druk is.

Afscheid genomen van Kees, die hier thuis bleef (eindigende kilometers met de groep, al heeft hij feitelijk dezelfde afstand afgelegd, maar zoals hijzelf constateerde: consistent blijven!). Dit keer wel rechtstreeks de route naar Weesp kunnen blijven volgen en weer een geweldige fietservaring rijker.

Zie de berichten verderop.





Afstand

2,6+65,92 km

Timing (excl. 2,6 km)

4:20:07 Tijd
 2:57:17 Tijd bewegen
 4:20:07 Verstreken tijd
 15,2 kph Gemiddelde snelheid
 22,3 kph Gem. snelheid bewegen
 33,8 kph Max. snelheid

Hoogte

106 m Stijging
 102 m Hoogteverlies
 -31 m Min.hoogte
 -7 m Max.hoogte

Temperatuur

25,5 °C Gem. temp.
 18,0 °C Min. temp.
 35,0 °C Max. temp.

Ritten	Ritmeester	afstand	Aanwezigheidsplanning met Ritmeester										max			
			Herman	Wim	Ignace	Kees	Paul	Harm	Toine	Koen	Frans	aantal	km's			
rit 1	Herman	60	R	X						X				o	6	360
rit 2	Wim	60,5		R		X				X				o	6	363
rit 3	Ignace	73,0			R			X	X	X				o	5	364,8
rit 4	Kees		X	X	X	RX	X	X	X	X				o	0	0
rit 5	Toine		X	X	X	X	X	X	RX	X				o	0	0
rit 6	Paul		X	X	X	X	R?	X	X	X				o	0	0
rit 7	Herman	62,68	R	X	X	X			X	X				o	4	250,7
rit 8	Wim		X	RX	X	X	X	X	X	X				o	0	0
HEMELVAARTSDAG			X	X	X	X	X	X	X	X				o	0	0
rit 9	Kees	68,52	X	X		R	X			X				o	4	274,1
		115								X				o	7	805
		111								X				o	7	777
		88								X				o	7	616
		137								X				o	7	959
		105								X				o	7	735
		115								X				o	7	805
rit 16	Kees	60		X		R				X				o	6	360
rit 17	Paul	70		X			R			X				o	5	350
rit 18	Harm	80						R		X				o	7	560
rit 19	Toine	80							R	X				o	7	560
rit 20	Herman	80	R							X				o	7	560
rit 21	Wim	80		R						X				o	7	560
rit 22	Ignace	80			R					X				o	7	560
rit 23	Kees	80				R				X				o	7	560
rit 24	Paul	80					R			X				o	7	560
rit 25	Harm	80						R		X				o	7	560
rit 26	Toine	80							R	X				o	7	560
rit 27	???	105					R?			X				o	6	630
rit 28	Herman	70	R							X				o	6	420
rit 29	Ignace	60			R					X				o	7	420
		2081			4	2	3	3	2	3	2	0	0		160	13529,42
	meerijden:				19	18	22	20	21	21	19	1	0			
	totaal aantal ritten:				23	20	25	23	23	24	21	1	0			160



VIRTUEEL IN HET ROZE

	2017	324,63	
1	+2 Toine	265	82%
2	+2 Kees	246	76%
3	-2 Herman	256	79%
4	-2 Wim	196	60%
5	+1 Harm	189	58%
6	+1 Ignace	169	52%
7	-2 Paul	121	37%
8	- Frans	0	0%

VOLGENDE WEEK ONZE JAARLIJKSE FEESTWEEK.

BAARN-HAMBURG 4-6 T/M 10-6-2017

Vertrek bij Herman stipt om 9:00 uur, dus daarvoor verzameld hebben.
 De bagage kan tevoren al bij Herman aangeleverd worden, Toine neemt de dag zelf mee.
 Volgwagen wordt eerste 3 dagen gereden door Rob, daarna zelf weer invulling (Wim chartert gegadigden).
 Kees gaat per trein naar Lemmer en voegt zich daar bij ons.
 Toine vertrekt de 9^e per vliegtuig terug, allen verder per trein de 10^e.

De rit van 1 juni komt te vervallen.

“Ik heb er sin an”, Toine.