

## Ardennentrip 29-07-2012

Met:

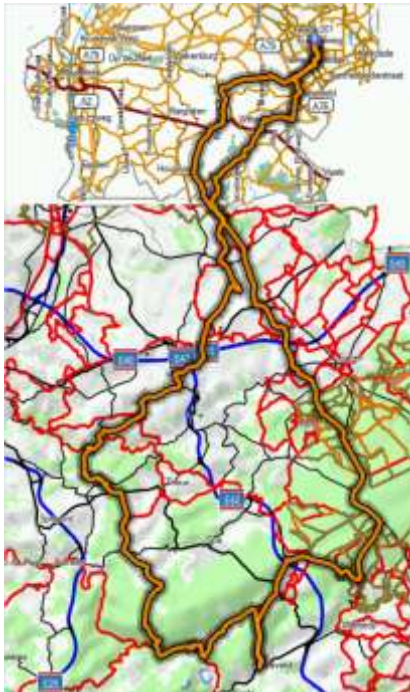


Een tijd geleden alweer dat er een tocht was waaraan ik mee wilde doen. En met de Sean Kelly en Luik-Bastenaken-Luik de komende weken in het verschiet wilde ik me eens testen.

Al een hele week het idee dat het 150 km zou zijn, maar de avond tevoren toch even de site opgezocht en al meteen een keus tussen 180 km of 110 km en géén 150 km.

Ook het vroeg naar bed gaan wil maar niet gelukken, dus met een kleine slap van 5,5 uur op weg naar Heerlen. Vroeg op pad voor een dag waarin de weersvoorspellingen wisselend was, maar 's morgens gewoon de zon scheen. Schitterend om voorbij Vianen 14 lantaarnpalen te zien met op ieder ervan een ooievaar tegen de lichtgevende ochtendzon. Op één ervan zat een stelletje.

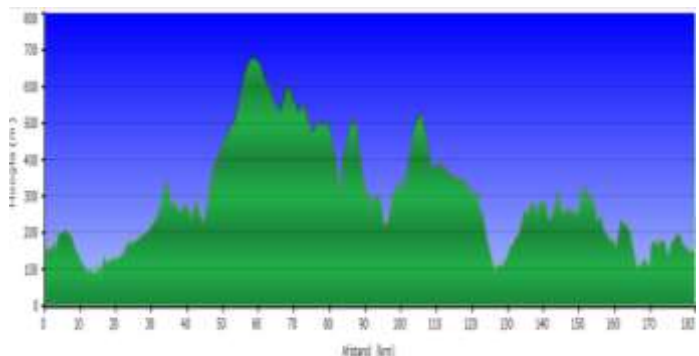
Zo is het aangenaam rijden, soms 130 km/h, maar ook wat oponthoud van 90 km/h. Maar zoals gepland rond 7:40 uur op plek van bestemming en na inschrijving om 8:00 uur de fiets op. Het weer was inmiddels bewolkt en zou de gehele dag niet veranderen. De temperatuur viel ook tegen, maar met een plastic jackje met korte mouw een gehele dag aan was het goed te doen. De verwachte regenbuitjes bleven gelukkig de gehele dag uit. U begrijpt het al, de route van 180 km is dan toch de optie geworden: je gaat niet voor 100 km een tijd in de auto zitten, toch?



De Ardennentrip is ook één van de klassiekers die het verdient om meermalen gereden te worden. Prachtige uitzichten in een autoluwe omgeving en met de diverse klimmen en geweldige afdalingen een juiste mix van kracht en ontspanning op de fiets. Het eerste gedeelte tot de break bij 55 km redelijk rustig achter een groepje aan gefietst (50 m ertussen), waarna ik gelaafd aan een krentenbol en met gevulde bidon weer verder trok. Na enkele kilometers alleen op de Baraque Fraiture geduwd te hebben haalde een groepje van 4 me in, daar heb ik bij aangehaakt. Het tempo werd opgeschroefd en met de warme beenspieren was dat zelfs aangenaam. Na een tijdje ging het dermate hard dat we 3 man verloren en met z'n 2-en verder op weg. Natuurlijk weer (net als de vorige keer) in de fout, want het rijdt heerlijk hard naar beneden, maar De Gleize andersom weer op is een ander verhaal. Extra kilometers en hoogtemeters is een goede training, maar hier was de man met de hamer voor het eerst nabij.

De weg op zagen we ook geen andere fietsers meer, dus echt verkeerd gegaan. Mijn maat ging harder omhoog, maar bleef op me wachten. Kennelijk niet zo zeker van zijn zaak en later bleek ook, dat hij liever met iemand opreed. Verstandig, dacht ik wel.

Afijn zo zijn we nog menig heuveltje op gegaan, waarbij hij vooruit reed op de bergjes en achter me ging hangen op het vlakkere gedeelte (als gangmaker kon ik behoorlijk mijn kracht kwijt, dat was lang geleden dat gevoel). Met uiteindelijk een hoog gemiddelde van 26,4 zijn we geslaagd om de uiteindelijk 183 km binnen de 7 uur rijtijd te voltooien. Superprestatie.



2012	Ardennentrip	afstand:	182,56 km	gemid:	26,42 km/h	hoogte	2718 mtr	pauze		max
29-jul		tijd:	7:20:48 uur			hoogteprofiel	1,5%	0:26:17	6,0%	57 km/h