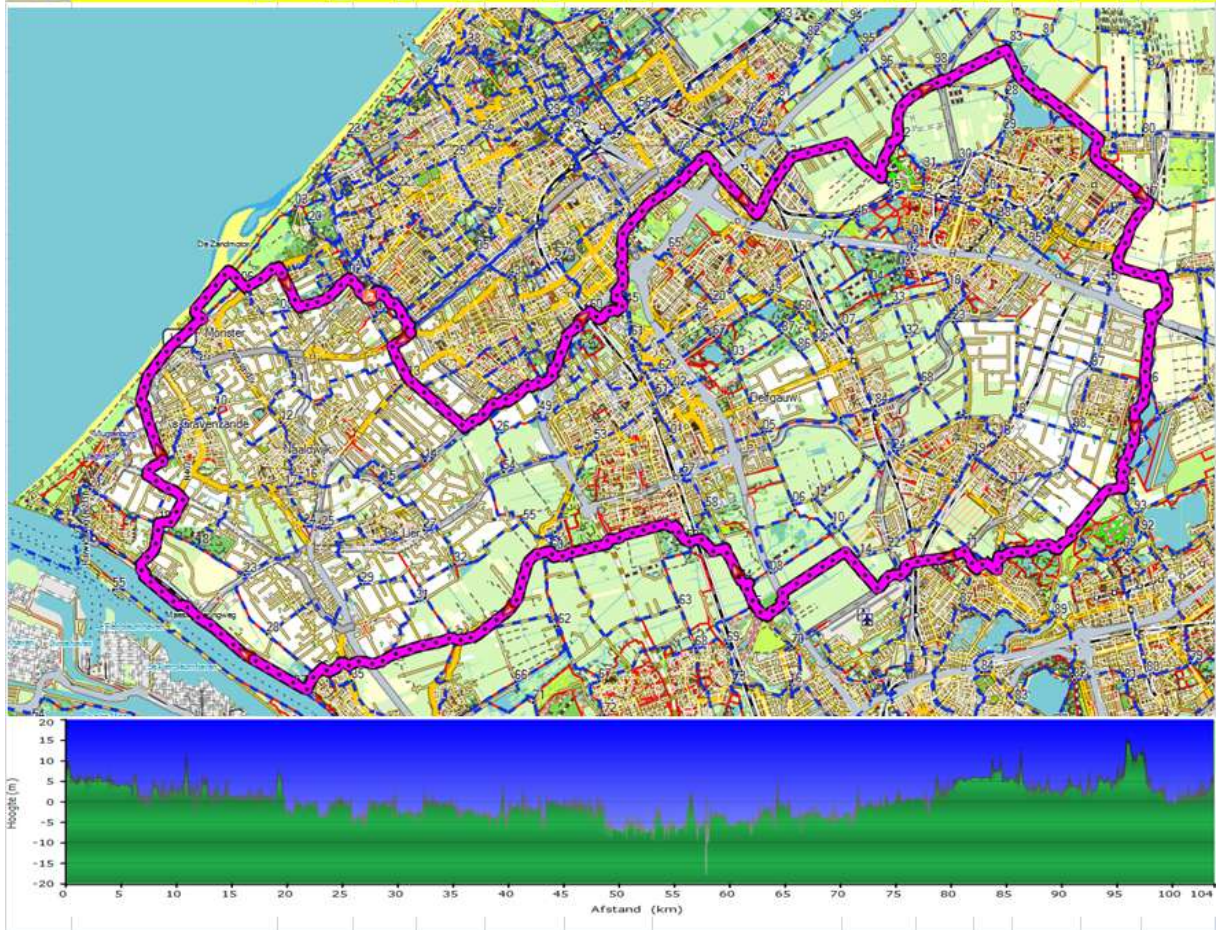


Omloop Tom Schouten HKS TRIAS 150315

met: Harm



| | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|---------|-----------|---|-------|---------------|---------|---------|------|---------|---|
| 2015 | Tom Schouten Classic | afstand | 105,80 km | * | 27,02 | hoogte | 521 mtr | pauze | | max | ◇ |
| 15-mrt | Harm | | 4:09:07 | | | hoogteprofiel | 0,5% | 0:14:09 | 5,7% | 45 km/h | |



RIT

De eerste tocht weer samen met Harm dit jaar. Harm al aardig in vorm gezien het gemak waarmee hij de eerste 35 km met boven de 30 km/h achter een groep bleef aanrijden tegen de wind in (O 3).



Normaal gesproken laat Harm groepen liever gaan, op eigen kracht en tempo en binnen de grenzen van de hartslag blijven. Nu had hij toch wel de ambitie, en dus de conditie, om de lat hoger te leggen (waar komt dit overeen met zijn werkcarrière? Juist de NCOI!).



Net voor De afslag naar de Rotte moest hij toch lossen, maar de wind zou ons dan te hulp schieten, d.w.z. niet meer van voren. Overigens had ik het net zo moeilijk als hij in het begin. De kilometers en het schaatsen van gisteren waren wel te merken en ik heb ook nog niet voldoende fietskilometers gemaakt dit jaar.

Afijn de wind zat ons mee tot Hoek van Holland, waarna de laatste 15 km's nog tegen de wind opgewerkt moest

worden. Toch een fantastische tocht weer naar tevredenheid afgerond. Jammer dat er alleen koffie bij de pauze was en geen appelgebak met slagroom.



RESULTATEN

| Omloop Tom Schouten Wielersport Den Haag 15-03-2015 | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-----------------------|---|---------|----------|---------|--------|------|--------------|----------|-----|-----|--|
| Toertocht 100 Kilometer - Finishers op Alfabetische volgorde | | | | | | | | | | | | | |
| Start | Naam | Woonplaats | C | Start | Finish | Tijd | Snelhe | Plts | Tijd3k | Snelheid | Sha | Vid | |
| 270 | Harm Kranenberg | Bunschoten-Spakenburg | M | 9:24:08 | 13:32:22 | 4:08:15 | 27,84 | 603 | 00:05:36.278 | 32,12 | | | |
| 174 | Toine Verdiesen | Gouda | M | 9:24:08 | 13:32:15 | 4:08:08 | 27,86 | 273 | 00:04:43.583 | 38,08 | | | |

FILMPJES

Toine:

<http://www.marathon-photos.com/scripts/event.py?template=MPX2&event=Sports/NFNL/2015/omloop%20Tom%20Schouten&match=174>

Harm:

<http://www.marathon-photos.com/scripts/event.py?template=MPX2&event=Sports/NFNL/2015/omloop%20Tom%20Schouten&match=270>



100 km

NAAM: **Harm Kranenberg**
Tijde tijd: **00:05:36**

Weer een tocht dus om met genoeg op terug te kijken. Het begin is gemaakt om Verona-Rome in no-time af te leggen.



100 km

NAAM: **Toine Verdiesen**
Tijde tijd: **00:04:43**

