



Eindelijk weer een toertocht samen, en ditmaal echt.

Het plan om vroeg te starten i.v.m. de training voor Doing 's middags hield in dat we om 5:35 uur al uit de veren moesten. Spullen de avond tevoren al gepakt, dus met de laatste puntjes op de "i" en het ochtendontbijt achter de kiezen vertrokken we even na zessen.

Rond 7:00 uur waren te Veenendaal en met een kop koffie achter onze kiezen vertrokken we keurig om 7:11 uur waarmee de planning omstreeks 12:30 uur terug gerealiseerd moest kunnen worden. Al kort na de start de eerste en gelukkig laatste misverstanden. Een zogenaamde snelle toerrijder moest zonnig in de bocht nog inhalen, zonder op de verkeerssituatie te letten en alle verkeersregels aan zijn laars te lappen. Door mijn oplettendheid een botsing voorkomen, maar sorry zat er niet in. Afijn, hier hielden we een wieltesplakker aan vast, wel netjes dat hij vroeg of we er geen bezwaar tegen hadden.

De eerste klim van het seizoen was (het heuveltje op weg naar Overberg toe en) de Amerongseberg, die we netjes gelijk op namen. Onze bijrijder bleef hangen tot aan Elst, waarna hij warm genoeg gedraaid was en ons zijn sporen liet zien.



Op weg naar de Defensieweg, een nostalgische 3 heuvelen weg, waar fietsers en rolskiërs graag hun klim- en snelheidsvermogen testen. Hierna een wat saaier stuk naar Wageningen en de mooie lus door Renkum, Heelsum en Doorwerth op naar de "Italiaanse weg", een mooi berucht klimmetje door het bos. Hier voor het eerst Anja op haar eigen tempo achter me

gelaten om mezelf eens te testen. Voorbij gereden door een drietal, wat halen ze in hun bol? Maar bijhouden kon ik ze niet, conditie of leeftijd?? In ieder geval boven behoorlijk moeten uitpuffen en Anja op de foto gezet.



Hierna op naar de koffie, waar we toch een andere route dan normaal voorgeschoteld kregen, deze lijkt inderdaad wat veiliger voor een grote massa fietstoeristen. Koffie, appelgebak met slagroom, maar wel binnen bij Retro. Buiten was nog niet aantrekkelijk, de eerste 60 km zit er al weer op.

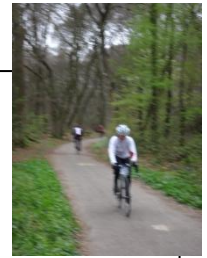
IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT

De terugweg nog fris aangevangen en deels over dezelfde route terug. Dat is wel eentonig, maar Anja haalde er motivatie uit doordat zij hele groepen nog op de heenweg zag, waar wij al 20-30 km verder waren. Na de Grebbeberg, altijd weer aardig, nog twee hobbeltjes voor de Defensieweg en dan uitbollen naar de finish. Ongeveer 12:20 uur terug, dus netjes gereden en plan gelukt.

Naar huis en douchen, waarna ik direct weer doorging naar Doing. Om exact 13:59 uur stond ik in de zaal en heb een geïmproviseerde training gegeven, die weer positief ontvangen werd.



Nr	Na (km)	Heuvel	Zwaarte (kip)	Hoogte (m)	van - tot (m)	Helling max van 300 m (%)	Helling gem (%)	Lengte (m)
1	6	Ameronse berg-noord	37	57	7-64	6.8	4.3	1330
2	16	Defensieweg-west	11	17	38-55	5.3	3.2	530
3	18	Graffeuel	14	23	21-44	5.0	3.7	620
4	42	Italiansnaweg	30	42	14-56	7.0	5.4	770
5	50	Heijenoordweg	39	64	17-73	6.0	2.9	2190
6	54	Kloizeweg	21	34	43-77	6.2	3.7	920
7	61	Emmapiramide-west	25	44	41-83	5.2	3.3	1330
8	68	Posbank	44	67	23-88	8.7	3.1	2180
9	74	Emmapiramide-oost	33	41	42-83	7.8	6.3	650
10	101	Holleweg	35	44	12-56	7.7	5.0	880
11	112	Wageningse berg-oost	14	33	10-43	4.8	3.0	1100
12	121	Grebbeberg	23	36	5-41	6.5	3.5	1040
13	128	Defensieweg-oost	12	34	18-49	3.5	2.1	1620



Afstand

111,31 km

Calorieën

2.556 Cal.

Hartslag

bpm % max. Zones

122 bpm Gem. HS

161 bpm Max. HS

Timing

Tempo Snelheid

5:06:48 Tijd

4:41:04 Tijd bewogen

5:06:50 Verstreken tijd

21,8 kph Gemiddelde snelheid

23,8 kph Gem. snelheid

bewogen

50,2 kph **Max. snelheid**

Hoogte

781 m Stijping

786 m Hoogteverlies

-16 m Min.hoogte

60 m Max.hoogte

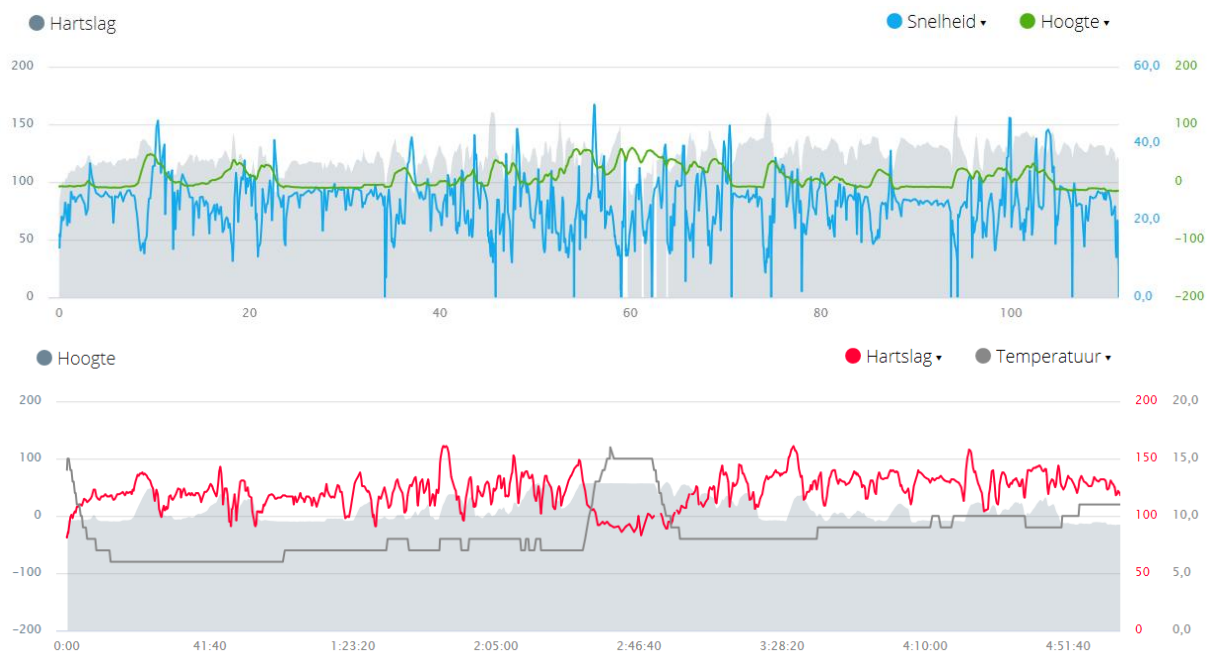
Fietscadans

70 rpm Gem. cadans

103 rpm Max. cadans

Temperatuur

8,5 °C Gem. temp



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK
IK BEN BEHOORLYK VROLYK
ZO VROLYK WAS IK NOOIT