



Met: Anja 80

VOORBEREIDING

Vorige week fiat van de cardioloog gekregen om weer 'normaal' te leven, d.w.z. de ablatie noemen ze geslaagd en het hart zou weer in orde zijn. Dus reden om weer naar fietsactiviteiten te kijken.

Na de ablatie 7 juni de eerste weken in volstrekte rust doorgebracht. Daarna langzame opbouw afhankelijk van de hartslag. 1^e week hartslag 100, 2^e 110, 3^e week tot 115/120, daarna 2 weken vakantie Frankrijk: eerste week 120/125, tweede 125/130 met uitschieters naar 140, daarna thuis weer rustig aan, al was het met enkele keren aanzetten tot HS>140/150 toch nog even testen. Geen ritmestoornissen en ook op ECG geen afwijkingen geconstateerd.

Zo was er bij mij meteen het beeld dat ik de Vélomédiane weer wilde fietsen, de 25e augustus. Dat zal al langer in de pijn, maar eerst de resultaten afwachten. Ik wilde er ook een weekendje weg van maken en kon Anja overtuigen van een mini-vakantie in La Roche-en-Ardenne. Een hotel geboekt en ingeschreven, Anja voor de 'petite Crique', zodat we een mooi vooruitzicht hebben. Ook het weer lijkt op de lange termijn nog aangenaam.



Toch blijft het knagen, is dat wel verstandig en haalbaar? Een tocht in Nederland dit weekend geeft niet het gevoel van in heuvels fietsen, dus vrijdag toch maar besloten om in te schrijven op De Géants des Ardennes. Met prachtig weer in het vooruitzicht en met de middellange en korte tocht als voorbereiding op de week erop leek ons dit geen slecht alternatief voor een zaterdaginvulling.

Als gebruikelijk werd het niet al te vroeg naar bed, maar dit keer ook gekozen niet vroeg op te staan. Met 6,5 uur slaaptijd moet dat voor een keer toch voldoende wezen (we worden echt een dagje ouder!!). De wekker om 5:35 uur en om 6:05 uur zaten we in de auto op weg naar Seraing.

DE TOCHT



Bij aankomst was de parkeerplaats net vol en ja hoor, de druk op de onderbuik begon toe te nemen. Een bekend verschijnsel bij mij. Dus snel iets verderop toch een mooi plekje gevonden en na het gereedmaken (under pressure), snel al staand op de pedalen naar de start. Gelukkig, de ontlading, just-in-time. Ook nog bemerkt dat ik de garmin vergeten was, dus Anja's horloge mogen lenen (band verwisselen was dus een gehannes en hield alleen maar op,).



Afijn, gelukt en samen de fiets op.

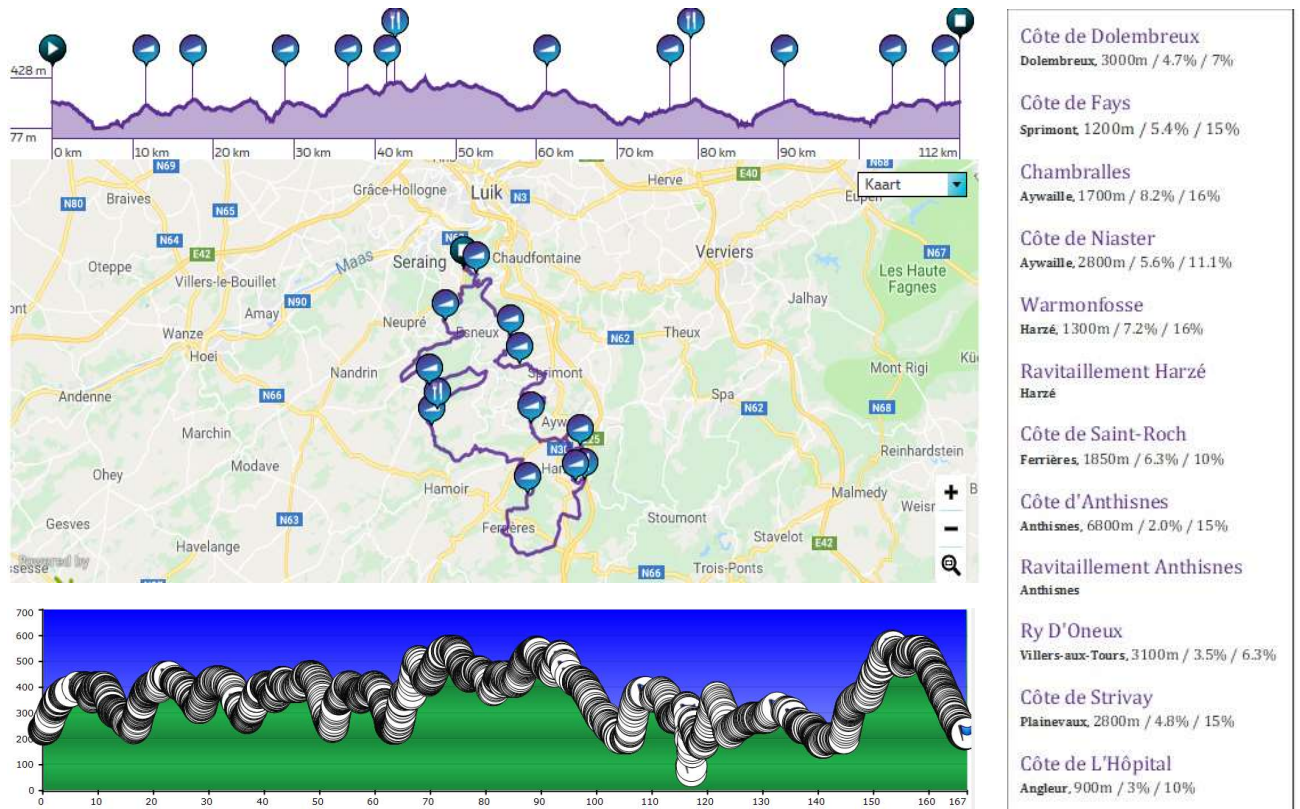
Tot aan de eerste klim samen op weg en halverwege de klim langzaam bij haar weggereden. Niet als anders vol op de pedalen, maar hartslag binnen grenzen houdend. Dat zou het voornemen voor heel de tocht zijn, namelijk testen of het haalbaar is om weer heuvels te fietsen.



Achteraf moet ik bekennen, dat het haalbaar bleek, maar niet vanzelf. Om op hartslag te fietsen en dan toch nog waarden te zien stijgen en zweet van je hoofd te voelen gutsen (bij de 1^e pauze) is een raar verschijnsel. Ook nog wat schrik bij de pauzes, maar geen last met het fietsen.

De Géants waren natuurlijk prachtig, wat een heerlijk land, zeker met de blakende zon boven ons hoofd en de strak blauwe hemel boven al het groen. De pittige klimmetjes en mooie afdalingen, de een met kapot asfalt - dus opletten - , de ander met zwart, nieuw bitumen¹.

'Time flies' als je het naar de zin hebt, zo ook na afloop waar we gezellig nog een drankje namen op het zonovergoten terras tussen al die andere genietende, veelkleurige fietsliefhebbers.



Even als vanouds wegens gemis garmin (gemiddelde kan afwijken; en hoogte vanaf site Géants des Ardennes):

| 2018 | km | som km | uren | km/uur | totaal km's | hgtm | hartslag | trapfri | Max km/u |
|--------------|--------|--------|--------|--------|-------------|------|----------|---------|----------|
| 18-aug-18 72 | 112,30 | 4894,2 | 5 0 17 | 22,4 | 104823,9 | 1691 | 132 161 | 60,4 | |

Fijn om dit weer samen gedaan te hebben en dan thuiskomen, waar Thomas een heerlijke maaltijd had klaarstaan. Helemaal een superdag.

Achteraf ook niet extra vermoeid, al was het zondag een gezellige, maar lange zit in Houten - verjaardag Hugo en geen andere visite - en slaapverwekkend bij Studio Sport (Feijenoord!).

¹ **asfalt** is een mengsel van grind of steenslag, zand en een zeer fijne vulstof dat met bitumen aan elkaar wordt gekleefd

Toine:



Anja:



Sportograf met dank voor de foto's.