

Lek en Lingetocht 160326

met: Anja



Ja, het seizoen langlaufen is voorbij Anja. Nu dus de fiets op. Wat een mazzel, zon. Toch moet eraan getrokken gaan worden vandaag, naast de afstand meteen van 75 km (knap hoor na die paar kilometer training pas dit jaar) is er ook een behoorlijke wind te verwachten vandaag.

Zoals gezegd vroeg op pad, al leek het op uitslapen voor een zaterdag. Cothen is dichtbij en een dubbelslag waard. Anja kon ook nog even langs de VASA-shop met een rolski.



De tocht al meteen volop met de wind op kop van start, maar wel met een schitterende, nog laagstaande zon en dan meteen langs de Lek, prachtig. De lente lijkt in aankomst. De bomen nog kaal, her en der licht ontluikende bloesem, maar verder een strak gecultiveerd landschap, waar de spanning van 'het gaat komen' te merken is. Tot aan de pont over het water **bij Wijk-bij-Duurstede met Anja** opgefietst. Daarna ieder op eigen tempo verder en al direct na de pont ben ik haar uit het oog verloren.

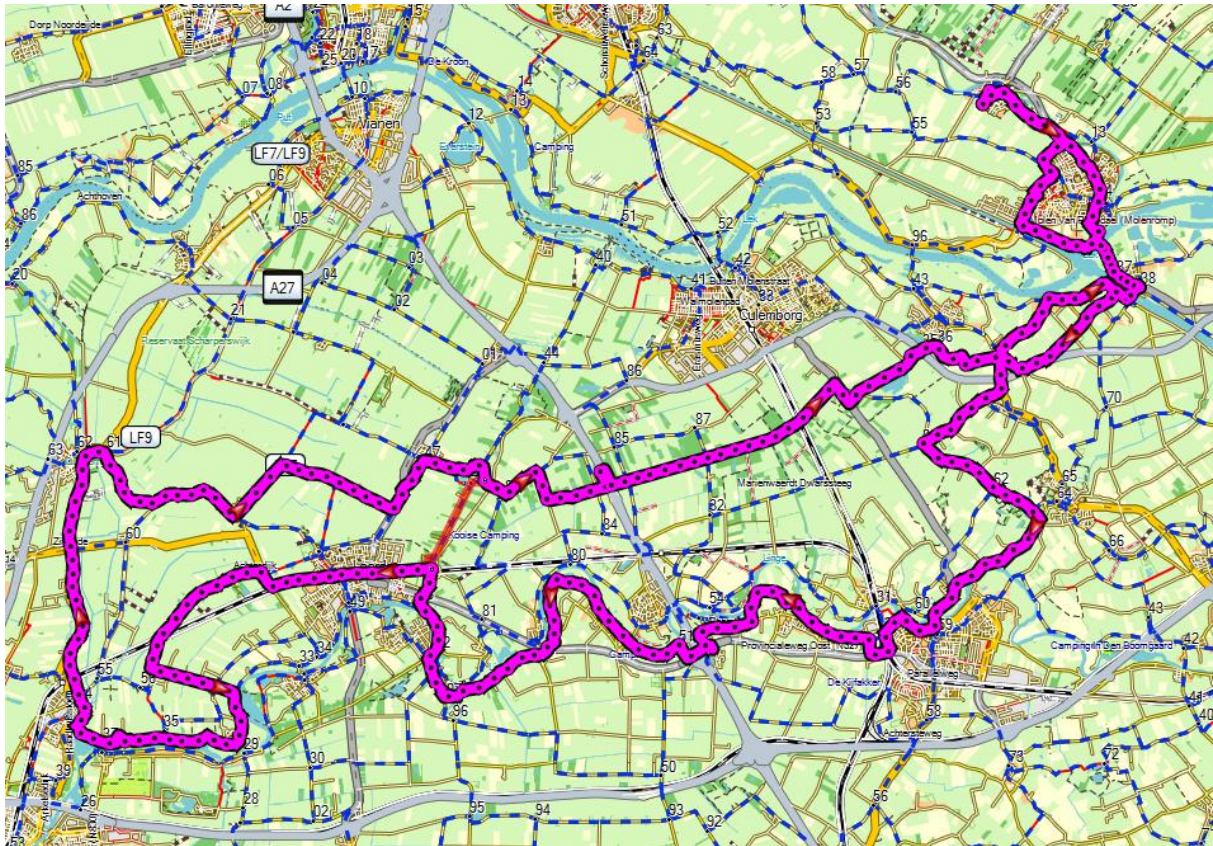
Zo de sluis verder over en met een groep op tempo de weg vervolgd. Wat een wind. Heerlijk om even zo in het 3^e wiel meegetrokken te worden. Echter het was bandjes kijken, opletten wat anderen doen en steeds weer optrekken en een geouwehoer, dat ik er goed de balen van kreeg. Dus me uit de groep laten zakken en enkele honderden meters erachter blijven hangen. Het leek wel een harmonica, dan weer dicht erop, dan weer iets meer erachter. Uiteindelijk bij de eerste stop kwamen we weer gelijk aan.

Hier even opgedraaid en geen zin om nog te stoppen, meteen weer het parkeerplek af en de weg vervolgd. Nu alleen, heerlijk werken. Na een tijdje weer dezelfde groep die me passeerde en vlak voor me bleef rijden. Daar viel weer een gat tussen en dat heb ik toen opgevuld, waardoor een deel van de groep dus achterop kwam.

Halverwege weer een groep bijgehaald, waardoor een behoorlijk groet groep ontstond, die ook steeds zachter ging rijden. Na enkele kilometers werd ik het zat en ging tempo maken. Een vijftal mannen volgden toen. Met deze groep stevig doorgefietst en langs het kanaal heerlijk, ieder weer op eigen tempo, doorgeknald met wind in de rug (40 km/h). Net voor de koffie weer bij elkaar en in Leerbroek een heerlijke koffie met appelgebak/slagroom genuttigd.

Hierna alleen op pad gegaan en de laatste 40 km ook alleen gereden. Al met al een mooie tocht, met leuke uitkijkjes en op het eind ook mooie kasteeltjes. Deels herkenbaar terrein, maar genoten van de route die gereden werd.

Anja was ook al terug en had zelf op haar gemakje gefietst en had "haar omgeving" nu van een heel andere kant leren zien. Zo mooi had ze het niet verwacht. Aansluitend naar Vasa haar rolski gerepareerd en met Anna gesproken. Volgende week kijkt Anja nog even voor bindingen van mijn schaatsen, dan is ze weer in de buurt voor een rolski-tocht, terwijl ik DE RONDE aan het rijden ben.



Lek en Lingetocht vanuit Cothen.

Afstand	Hartslag	Hoogte	Fietscadans
108,31 km	slagen per minuut	Zones	69 omwentelingen per minuut
Afstand	% van max.	Hoogtewinst	Gem. cadans
Calorieën	127 slagen per minuut	172 m	100 omwentelingen per minuut
2.475 C	Gem. HS	Hoogteverlies	Max. cadans
Calorieën	153 slagen per minuut	m	Temperatuur
	Max. HS	Min.hoogte	12,3 °C
		Max.hoogte	Gem. temp.
			7,0 °C
			Min. temp.
			24,0 °C

Timing

Tempo Snelheid

4:41:12

Tijd

3:57:53

Tijd bewegen

4:42:08

Verstreken tijd

23,1 km/u

Gem. snelheid

27,3 km/u

Gem. snelheid bewegen

48,1 km/u

Max. snelheid

