

Vélomediane Criquelion 140830



met: Anja

Bij jonge vrouwen in het wiel

..... (cycloportieve) en de duivel op je hiel.

Best vroeg weer ons bed uit, donker en nat. Vooruitzichten deels droog.

Aangezien ik een aangepaste medisch attest materieel niet kan bezorgen

Ik ondergetekende

.....
verklaar bij deze, dat er geen medische contra-indicatie bestaat voor het beoefenen van het wielrennen en dat ik volledig onder mijn verantwoordelijkheid aan de Cycloportieve Vélomediane C. Criquelion deelneem

Datum

Handtekening

Zo kwamen we, mede door een omweggetje ter plekke (afgesloten afrit) mooi op tijd aan en wel op de beste parkeerplaats die er maar te vinden was. Op het voetbalveld, waarvan de kantine dienst deed als inschrijfcentrum. Inmiddels was het droog en scheen een flauw zonnetje. Goed begin is het halve werk.

Na omgekleed te zijn, de fietsen weer in rijvaardige stand, tot de tanden toe bewapend met voedsel en natuurlijk ingeschreven (ook een verklaring ondertekend) - na de noodzakelijke lediging van alle lichaamsuitgangen – gingen we naar de startpositie, waar de 'Vélomediane' en de 'kleine Criquelion' meteen van elkaar gescheiden werden. Een kus, succes, voorzichtig, geniet van iedere meter en dan ieder naar zijn vak.

5 minuten na het startsignaal ging ik over de mat, Anja zou later volgen. Meteen de klim naar hoger gelegen regionen, lekker fietsen in de meute met meteen al een stevig tempo en bovenin de prachtige uitzichten, onder de stralende zon, waar we tevoren ons al op verheugd hadden. Een goed begin is het halve werk.

Hier ook al aansluiting bij de 3 vrouwen van vrouwenwielrennen, die ik tot bijna aan het eind rondom me heen zag dollen, wat kunnen die grieten fietsen!! Het lijkt niet of ze lijden, wat mij gedurende de rit toch wel meerdere keren door het hoofd ging, zeker na 70 km, toen ik er al aardig doorheen kwam te zitten. Uiteraard was dit een zware tocht, met iedere 10 km ongeveer een stevige klim 10-15%, de **col de la Haussire** als letterlijke hoogtepunt.

Na ca. 25 meter op deze klim ook nog eens de ketting van het kleine wiel en even van de fiets af om deze er weer op te krijgen, verder geen noemenswaardige problemen gehad.

Het weerbericht, hier en daar een verspreide bui, bleek niet geheel waar te zijn. Het was meer hier en de laatste uren continue. De temperatuur was echter draaglijk, daarom ook geen jack aangetrokken. Ik was wel blij met de armstukken die ik op voorhand had aangedaan.



De Vélomediane Criquelion is een cycloportieve, rijden met tijdmeting en het behalen van een prestatie. Geen gearzel, twee posten slechts om wat bij te tanken en door. Goud was tevoren al geen optie, daarmee zilver als insteek. Niet dat je er onderweg rekening mee houdt, al drong het me langzamerhand ook wel door dat ik ruim voor tijd hiervoor gefinisht zou zijn.

Anja aan de finish, ondersteuning bij het sokken aandoen, en een Chimay (8%) halen.



Een cyclospportieve, een rit om de tijd en een diploma als resultaat:

MESSIEURS - HEREN - GENTLEMEN					
Catégories	C	D	E	F	G
Age/leeftijd	18 à 29	30 à 39	40 à 49	50 à 59	60 et +
Sangler OR Gouden everzwijn GOLDEN wildboar	Moins de Minder dan 5.50	Moins de Minder dan 6.05	Moins de Minder dan 6.20	Moins de Minder dan 6.35	Moins de Minder dan 7.00
Sangler ARGENT Zilveren everzwijn SILVER wildboar	Moins de Minder dan 7.00	Moins de Minder dan 7.20	Moins de Minder dan 7.35	Moins de Minder dan 7.50	Moins de Minder dan 8.15
Sangler BRONZE Bronzen everzwijn BRONZE wildboar	Moins de Minder dan 9.30	Moins de Minder dan 9.30	Moins de Minder dan 9.30	Moins de Minder dan 9.30	Moins de Minder dan 9.30

afstand	163,6	km	
hoogte	3117	hm	1,9%
tijd	7:01:25	uur	
gemid	23,3	km/h	
max	68,0	km/h	
pauze	0:15:05	uur	3,5%
Totaaltijd	7:16:30		

1212 van de 1516 // 252 van de 347
80% 73%





DIPLOME

Sangler ARGENT 2014



Véломédiane

En parcourant, en un temps officiel de 07:22:24 (H:M:S)

soit à la moyenne de 23.00 kms/h
les 170 kms, 21 côtes et 3300 m de dénivelée de la

26eme Velomediane Claude Criquielion

M. VERDLESEN TOINE Dossard N° : 1769
WAARSMANSLAG,17
NL 2895 AG GOUDA

Se classe :
1212 ème au classement général et
252 ème dans sa catégorie : 6

Pour info : temps réel : 07:16:30
1° tps à 74kms 02:38:00 - Classement : 1274 - Moyenne : 28.00km/h
2° tps à 155kms 06:24:57

Montée du col de la Haussire 4.00kms
Tps : 00:21:47 Moyenne : 11.00km/h
Classement général : 1179ème
Par catégorie : 220ème


C. Criquielion


Fait à la Roche en Ardenne, le 30-08-2014


Le Comité d'organisation






