

Eerste training Kasterlee

Afgelopen zaterdag voor de eerste keer sinds de wedstrijd van vorig jaar weer een keer naar Kasterlee om een groepstraining mee te doen.

Om 7 uur de wekker gezet, met Maaïke ontbeten, en iets voor 8 mijn fiets ingeladen. Deze past gelukkig nu in mijn auto, dus geen fietsendrager nodig. Voordeel.....tijdens het hardlopen ligt hij in mijn auto, dus hoef ik hem niet op slot te leggen etc. Nadeel.....na het trainen dus een vuile fiets in de auto...

9 uur vertrokken we met zo'n 15 man voor het rondje van 15KM. Ik was vergeten mijn hartslagmeter aan te zetten, maar we waren na c.a. 1u15 terug, en we zouden zo'n 13KM per uur gelopen hebben, volgens de mede duathleten. Heel lekker gelopen, maar daar waren de omstandigheden dan ook naar. Lekker weer (frisjes maar droog), en continu mooie herinneringen aan de wedstrijd van vorig jaar, toen ik weer door het natuurgebied van Kasterlee heen kwam.

Hierna een banaantje gepakt, wat gedronken, en mijn MTB spulletjes aangeschoten. Nog geen clickpedalen, omdat het de eerste keer was dat ik met schijfremmen het bos in ging. Half 11 vertrokken we, en ik besloot achteraan te starten. Goede keus....de langzame groep...waar ik zelf in reed....ging er als een speer vandoor, en ik kon amper bijblijven. Gelukkig was er een fietser die achterbleef om de achterblijvers op te pikken. Toen ik na c.a. 10KM flink kramp in mijn kuit kreeg, gaf ik door aan de rest dat ik wel op eigen houtje de ronde af maakte. Maar de man die meefietste gaf aan dat hij het geen probleem vond om rustiger terug te fietsen.

Tijdens het fietsen vertelde hij me dat hij ook al een aantal keren Almere gedaan had, en ongeveer dezelfde tijden als ik. Kasterlee had hij alle edities al meegedaan, en een paar keer vrij ver voorin geëindigd! C.a. 5KM voor het eind kwamen we nog een fietser tegen met een lekke band. Ondertussen waren we met 4, en hebben de man meegeholpen, en hierna gezamenlijk terug naar de sporthal.

Ik moet dus nog flink oefenen om de 27ste met de rest mee te kunnen. Eerst maar eens wennen aan de schijfremmen, dus zaterdag 3 uur de bossen van Rucphen in. Als het goed is zijn dan mijn combinatie click/gewone pedalen ook binnen.



Zaterdagmiddag mijn fietsje schoon gemaakt, en alles weer in de siliconespray gespoten. Ook een keer mijn wielen er uit gehaald, om te oefenen hoe dat gaat met schijfremmen....