

Training Kasterlee deel 2

Nog 1 maand en 11 dagen te gaan.....

Afgelopen zaterdag er weer opuit met mijn MTB. Maaïke hoefde niet te werken, en Levi hoefde pas laat te voetballen. Uitslapen dus tot half 8.....

Precies 9 uur op mijn fiets gestapt voor een training door de Rucphense bossen. Deze keer staat 3 keer de MTB route op het programma, wat in totaal net geen 50KM is.

De vele regenbuien hebben er voor gezorgd voor flink wat plassen, en flink wat modder. Ideale training voor Kasterlee, omdat het daar de afgelopen 2 jaar ook ongeveer gelijke omstandigheden waren.

Eerste rondje gaat erg goed. Ik merk dat mijn remmen het goed doen. Wel verdwijnt het grootste gedeelte van mijn fiets in sommige plassen, met als gevolg een nat pak, en vooral koude natte voeten. Tweede rondje gaat ook goed.....totdat ik eerst de trapper tegen mijn scheenbeen aan krijg, en hierna nog een keer van mijn fiets af vlieg. Deze keer zit mijn bovenbeen klem tussen mijn stuur en mijn zadel. Deze ronde even rustig aan gedaan, maar het laatste stukje toch weer wat sneller gedaan.

Nu begon mijn voorrem te piepen. Op zich had ik dit wel een beetje verwacht, omdat ik afgelopen vrijdag mijn achterrem blokjes al vervangen had. Maar een kwartiertje later waren beide remmen aan het piepen, en da's wel heel erg snel. tegen het einde remde deze achterrem net zoals vorige week helemaal niet meer. Remblokken bleken achteraf weer helemaal kaal te zijn, dus..... daar moet ik een oplossing voor vinden.



Hier en daar al wat rongekeken op de diverse MTB forum's, en daar heb ik tot nu toe de volgende oplossingen gevonden tegen deze veel te snelle slijtage:

- Hardere remblokken gebruiken (ik heb nu 4 setjes gesinterde remblokken besteld in de UK, en hopelijk zijn ze binnen voor a.s. zaterdag.
- Je schijnt de blokken te moeten inremmen. Doordat ze heter worden, en weer afkoelen worden ze harder.
- Afplakken van de opening met Ducktape schijnt ook te helpen, dus dat ga ik ook proberen.

Wanneer ze n.l. zo snel slijten tijdens de wedstrijd de 22ste, dan red ik het niet, en moet ik zonder remmen het laatste stuk.....

Gisteren een 7Km duurloopje gedaan, en dat ging lekker. Vanavond proberen 10K, en vrijdagavond een lange duurloop van 24K proberen. Hopelijk dus zaterdag met nieuwe remblokken het bos in, en ook hopen dat ik niet opgeroepen wordt, omdat ik deze week weer standby moet zijn voor de klant.

Als ik mijn fietstraining af kan werken a.s. zaterdag, dan wil ik zondag misschien nog een keer gaan zwemmen.....