

## Fietstraining

Mijn eerste serieuze fietstraining van dit jaar zit er op. Afgelopen zaterdagochtend vroeg de fiets gepakt, en onder ideale weersomstandigheden vertrokken voor een training van c.a. 88KM.

Afgelopen weken dus al wat gesleuteld aan mijn fiets. Ik was daarom erg benieuwd hoe het nieuwe ISM zadel in combinatie met het ovale tandwiel zou bevallen.

Split	Time	Moving Time	Distance	Elevation Gain	Elevation Loss	Avg Speed	Avg Moving Speed	Max Speed
1	10:14.1	10:14	5.00	40	2	29.3	29.3	30.0
2	9:29.9	9:30	5.00	2	2	31.6	31.6	34.0
3	10:14.0	10:14	5.00	1	3	29.3	29.3	33.0
4	9:12.0	9:13	5.00	1	2	32.6	32.5	37.0
5	9:47.7	9:47	5.00	5	10	30.6	30.7	34.8
6	10:00.5	10:01	5.00	4	1	30.0	30.0	33.5
7	10:18.6	10:19	5.00	5	5	29.1	29.1	30.9
8	9:12.0	9:12	5.00	--	2	32.6	32.6	37.4
9	10:18.6	10:18	5.00	5	--	29.2	29.2	30.5
10	9:08.2	9:07	5.00	--	--	33.0	32.9	37.6
11	9:37.7	9:37	5.00	--	3	31.2	31.2	37.0
12	10:24.9	10:25	5.00	--	--	28.8	28.8	34.7
13	10:20.4	10:20	5.00	--	1	29.0	29.0	33.0
14	10:19.3	10:19	5.00	--	4	29.1	29.1	32.8
15	11:18.1	11:19	5.00	2	--	25.5	25.5	30.1
16	11:01.9	11:02	5.00	3	1	27.2	27.2	34.0
17	9:27.5	9:27	5.00	1	--	31.7	31.7	36.0
18	0:11.0	0:05	0.68	2	--	20.0	20.4	21.9
Summary	2:56:34.2	2:56:28.9	87.68	90	35	29.9	29.9	36.8

Er stond vrij weinig wind toen ik vertrok, en ik zat vrijwel direct op een snelheid van 30KM per uur. na een paar kilometer voelde ik wel dat mijn benen vermoeid raakten, Dit zouden ook nog naweeten van de marathon kunnen zijn, dus ik weet niet of dit iets met het nieuwe tandwiel te maken heeft.

Eigenlijk merk ik geen verschil in gevoel. Nu is het natuurlijk al weer even geleden dat ik op deze fiets gefietst heb, dus dat kan verklaren waarom ik niet veel merk van de overgang naar het ovale tandwiel.

Na zo'n 55KM lag het gemiddelde ruim boven de 30KM. Hierna ging het snel achteruit qua tempo, en ik merkte dat de vermoeidheid een rol ging spelen. Ook had ik honger, en heb een gelletje gepakt (iets wat ik eigenlijk nooit doe tijdens een fietstraining). Na 88KM stapte ik erg vermoeid van mijn fiets met een gemiddelde van c.a. 30KM.

Ik kan dus nog geen oordeel geven of het tandwiel verschil uitmaakt. Wel merk ik dat mijn zadel een stuk prettiger aanvoelt. Geen schuurplekken, en geen zadelpijn gehad.

Zondag ochtend half 2 uit mijn bed om te gaan werken in Zaventum, en alhoewel ik mijn loopspulletjes meegenomen had, om misschien tijdens een rustig moment nog een trainingkje te kunnen doen, is het er niet meer van gekomen. S'avonds rond 19:00u was ik weer terug thuis, en de migratie zat er op.

Maandag avond nog een duurloopje gedaan van 10,6KM.