

Trainingsfiets

5 December heb ik niet alleen hele mooie cadeau's gekregen van de sint, maar die dag heb ik ook een leuk tweede hands trainings fietsje aangeschaft. Het is een Prorace (Belgisch merk), afgemonteerd met een Shimano Ultegra tripple FTC 6703 Cranc, en achter een 10 speed cassette. Remmetjes etc. zijn Shimano 105, maar zijn identiek aan mijn Ultegra remmen die op mijn tijdritfiets zitten. Heel mooi fietsje, en precies mijn maat.



Een paar dingetjes vertonen wat slijtage, dus die ga ik nog vervangen. Het bottom bracket lager gaat een beetje te zwaar, en het middelste tandwiel is versleten, dus die ga ik eerst aanpakken. Ook een nieuwe kettling + derailleur wielotjes, en dan zou de fiets helemaal in orde moeten zijn.

(Cassette heb ik ook nog liggen, dus die vervang ik ook gelijk). Hij kan dan in de winter op mijn Tacx, en hopelijk ook af en toe naar buiten....

Hopelijk kan ik dan in het voorjaar een paar klassiekers meefietsen, zodat ik flik wat fietskilometers heb tegen de Celtman. De Ronde van Vlaanderen en/of Luik Bastenaken Luik lijken we wel mooie tochten.

Afgelopen zaterdag heb ik nog een rondje gelopen (c.a. 24K) met Rob, op mijn nieuwe Salomon trail schoenen. Liep goed, maar helaas wel een flinke blaar op gelopen. Zaterdag zullen we zien hoe ze bevallen op de marathon afstand.....