

## Rustweek

De trail van vorige week zaterdag was toch flink aangekomen, want ik voel nu (vrijdag) mijn spieren nog steeds. Vooral mijn bovenbeen en bilspieren bleven lang flink gevoelig. Ook was ik een heel stuk vermoeider dan normaal na een marathon, maar dat kan ook door de drukke tijden zijn laatste paar weken. Daarom had ik besloten om niet meer te gaan sporten deze week.



Gelukkig heb ik de tijd wel heel erg nuttig kunnen besteden aan het opnieuw opbouwen van mijn trainings fietsje. De prorace is helemaal uit elkaar gegaan, en alles is opnieuw schoongemaakt, en ingevet/ingeolied waar nodig. Een paar onderdelen heb ik moeten kopen:

- De bottom bracket - oftewel het gedeelte waar de trapas doorheen gaat. Hiervoor heb ik een vervangend (ultegra) model gevonden, en voor zo'n 25 Euro heb ik weer een frisse (en wat lichtere) bottom bracket gemonteerd.
- De ketting. Een goedkope 10 speed ketting, welke volgens de verkoper minder mooi afgewerkt is, maar van dezelfde kwaliteit als de 6701 ketting.
- De derailleur wielrijes
- Het stuurlint (was gemakkelijk te monteren, nadat ik een filmpje op youtube bekeken had waarin e,.e.a. uitgelegd stond).
- De schakel kabels



Alles bij elkaar dus 90 euro moeten investeren om de fiets in orde te krijgen, De voortandwielen zijn nog helemaal in orde, en een cassette achter + achterbandje + remblokken had ik nog liggen. Ook de slag is uit mijn achterwiel.

Heb nog even gecheckt wat dezelfde Ultegra 6703 groep kost tegenwoordig, en zag dat je c.a. 750 Euro kwijt bent voor de volledige groep. Ben dus heel erg gelukkig met deze aankoop, omdat de rest van de onderdelen ook nog in een uitstekende staat zijn. En...nog belangrijker...het frame is precies mijn maat, en de breedte van het stuur + spacer zijn ook OK.

Gisteren nog een nieuwe Tacx snelsluiser aangeschaft, want deze was in mijn vorige trainingsfietsje blijven zitten (de Koga Myata Superwinner welke ik weg gegeven heb). Nu nog op zoek naar een goeie rubber mat om onder mijn Tacx te stoppen voor het geluid/en het opvangen van het zweet, en dan kan het trainen beginnen. Misschien weer eens bij de Action binnenlopen dit weekend, want de originele Tacx trainings matten zijn mij iets te duur.

Volgende week een paar dagen vakantie!