

Aanrijding + 150KM

Afgelopen weekend mijn 150KM training gedaan.

De temperatuur was goed, en er stond niet al te veel wind. De bidons gevuld met coca-cola en water, en de nodige energy bar's en gels meegenomen. Ook nog een banaan in mijn shirt gestopt.

Om kwart voor acht weg gereden, en na 59 minuten en 12 seconden mijn eerste rondje afgewerkt. De tweede ronde ging sneller, totdat ik bij de rotonde van Sprundel een auto tegenkwam die me niet aan had zien komen. Ik werd geraakt tegen het achterwiel, en werd van mijn fiets geslingerd.



De dame die de aanrijding veroorzaakte was duidelijk flink geschrokken, en ikzelf natuurlijk ook. Ze zette haar auto aan de kant, en gaf haar gegevens door. Zelf gaf ik aan dat het allemaal nogal meeviel, en nadat ik mijn remhandle aan de linkerkant had rechtgebogen, besloot ik mijn fietstraining verder af te werken.

Ik had wel wat pijn in mijn enkel, maar niet genoeg om de training te stoppen. De volgende rondjes gingen steeds beter, en ik haalde zelfs nog een toerclub in. Het stuk tussen Zundert en Rijsbergen waren er flinke stukken waar makkelijk 36 KM per uur aangehouden konden worden. Het stuk van Rucphen naar Zundert kostte wel flink wat energie, en daar schommelde de kilometer teller ergens tussen de 28 en 29KM per uur.

Uiteindelijk de 150KM afgewerkt in 4:59:07 (Dit is inclusief de aanrijding en het stilstaan daarna). Als het in Neerpelt ongeveer dezelfde omstandigheden zijn, dan zou de 180KM dus in c.a. 5u55 af kunnen werken.

Summary 04:59:07 150.62 30.2

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

1 00:59:12 30.11 30.5

2 01:04:23 30.21 28.2 (inclusief de aanrijding)

3 00:57:42 30.17 31.4

4 00:58:59 30.17 30.7

5 00:58:48 29.95 30.6

Time: 04:59:07
Moving Time: 04:54:36
Elapsed Time: 04:59:07
Avg Speed: 30.2 km/h
Avg Moving Speed: 30.7 km/h
Max Speed: 39.9 km/h