

Vacancesoleil toertocht vanuit Breda

Vandaag de toertocht meegedaan. Zou volgens de organisatie 160KM moeten zijn, maar ik heb anderhalve kilometer minder gemeten. Het was een perfect georganiseerde tocht, en vandaag was het ook schitterend weer. Zonnig, en weinig wind.

De 158.29KM afgelegd in 4 uur en 59 Minuten. (Eigenlijk 4 uur 39 minuten echt gefietst, want ik heb bij de rust punten in totaal 20 minuten gepauzeerd. Tijdens het fietsen dus ongeveer 34Kilometer per uur aangehouden, wat goed te doen was, omdat ik vanaf het begin tot c.a. 110KM met een snelle groep fietste (de eerste groep die vertrok).

Op een gegeven moment gingen ze flink versnellen, en toen ben ik afgehaakt. Ik zat namelijk helemaal laatst, dus moest na iedere bocht flink versnellen om het gat dicht te rijden. In de grafiek is het punt mooi te zien (het snelste stuk, gevolgd met een flinke daling qua snelheid.

Overall

Time: 04:59:38

Distance: 158.29 km

Elevation Gain: 311 m

Calories: 6,889 C

Timing

Time: 04:59:38

Moving Time: 04:39:07

Elapsed Time: 04:59:39

Avg Speed: 31.7 km/h

Avg Moving Speed: 34.0 km/h

Max Speed: 45.2 km/h

De hartslag:

avg HR: 149 bpm

Max HR: 175 bpm

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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