

Maandag 29 maart 2010 – Morgen fietsen, dus vandaag fitnesssen.

Ik ben aan de late kant, reden waarom er maar 14 apparaten aan de beurt komen; maar wat ik ook achterwege laat, buik- en rugspieren moeten eraan geloven!

Ik doe steeds 30 x middelmatige weerstand, 30 x submaximaal en 2 keer 15 x maximaal. Ik moet zeggen, het valt me zwaar vanavond. Het is te warm in de zaal en vooral de laatste, dubbele serie is pittig.

Ik sluit af met een halfuurtje *vetfietsen* en ga na gedane zaken redelijk tevreden op huis aan.

Dinsdag 30 maart 2010 – De dag begint stralend fris, maar hoe later het wordt, des te meer de hemel dichttrekt.

Vlak na het begin van training 1 van weekschema 3 (week 13) begint het te spetteren, reden om eerst nog maar *een bakkie te doen*, zoals Karel dat altijd noemt. Ondertussen vertelt hij dat Polar, in alweer een telefoontje, maar met een andere *helpdesker*, heeft toegegeven dat er verkeerde software op zijn zender is gezet, wat het rare gedrag en de krankzinnige grafiekuitslagen van zijn boordcomputer verklaart. Een nieuwe borstband met de correcte software wordt opgestuurd. Einde probleem???

We zijn na het warmdraaien goed en wel bezig aan de duurrit, als er zich enig oponthoud voordoet. Dat oponthoud is van een niet zo héél voor de hand liggende aard, want wiens training wordt in vredesnaam wel eens verstoord door een moordonderzoek?! Wel, de onze dus.

Kliknieuws.nl | Maasdriehoek - Man gedood bij overval in Velp

<http://maasdriehoek.kliknieuws.nl/nieuws/99219/man-gedood-bij-ov...>

290310

## Man gedood bij overval in Velp

**VELP - Bij een overval in een woning aan de Voskeschestraat in Velp is een 76-jarige man om het leven gekomen. Zijn vrouw (77) raakte lichtgewond.**

De man is ten gevolge van verwondingen die hij bij de gewapende overval opliep, overleden. Het echtpaar werd even na 10.00 uur in eigen huis overvallen. Volgens een politiewoordvoerder gebeurde dat vermoedelijk door één dader, die met een gestolen grijze Volkswagen Vento (kenteken 12-HJ-DZ) die in de buurt stond is vertrokken. De auto is maandagmiddag verlaten in Oss aangetroffen. De politie heeft een sms-alert laten uitgaan en een rechercheteam opgestart.

Een signalement van de dader is er niet. De vrouw des huizes is lichtgewond en thuis aan haar verwondingen behandeld (foto Charles Mallo).

Zijn we al met enig gehaper van huis gegaan, vlak voor Velp stuiten we op een politieafzetting. Een kleine 200 m verderop zien we witte tenten op een erf en een Boels-toilet in de berm. Het is duidelijk dat e.e.a. te maken heeft met het onderzoek naar de moord in Velp, gisteren.



Kliknieuws.nl van 29 maart 2010

We zijn dus genoodzaakt een andere weg naar de dijk te zoeken. Die voert door een meer bewoond stuk buitengebied met kruispunten, drempels en ander ongerief. Maar ja, wat mag je in deze situatie in vredesnaam nog *ongerief* noemen...

Wat bedoeld is als soepele extensieve duurrit wordt nu een soort extensieve intervaltraining. Wat een boffers zijn we toch met ons gebruikelijke, hindernisvrije parcours!

We fietsen vanaf de dijk bij Velp westwaarts en pakken bij Oijen de kortste verbinding met Oss. Als we de Mettegeupel binnenrijden, stellen we vast dat we alle twee het zitvlak beginnen te voelen. Dat is wel begrijpelijk; na het korte oponthoud in Velp zijn we niet meer uit het zadel gekomen en enkele lichaamsdelen moeten nog wat afgehard worden. Uiteindelijk hebben we er in 2 uur en 32 minuten 60,3 km extensieve duur/interval op zitten met daarin 5 x 10' – 5' krachtwerk (80% – 60%). De gemiddelde overall-tpm is 84 geweest, de top 112. En weer constateren we: het gaat allemaal opmerkelijk gemakkelijk.

**Donderdag 1 april 2010** – Gisteren getrouwelijk de sportieve plichten vervuld: 17 toestellen, 3 x 30 keer middelmatige weerstand, afgesloten door 30 minuten *vetfietsen*. Dat laatste halfuur kreeg ik ernstig genoeg van de enorme bak Slam-FM-ellende die recht boven mijn hoofd uit het plafond gulpte. Gelukkig hadden de twee andere aanwezigen er desgevraagd geen enkel bezwaar tegen dat ik de volumeknop een stevig tikkie naar links draaide.

12 u 00: harde wind, hevige regen met af en toe een hagelkorrel of sneeuwvlok, 4°C. Straks lekker fietsen!

13 u 00: idem, maar nu bij een temperatuur van 3°C. Straks lekker fietsen?

14 u 30: Karel belt – hij zit nog op de Maasvlakte; één of andere installatie wil niet werken en dat gaat nog wel even duren. Bovendien komt de Paasvakantiedrukke op gang, dus hij zal waarschijnlijk pas laat thuis zijn. Dat betekent dat ik vandaag moet kiezen voor de vlucht voorwaarts: op naar De Beek.

De vierde training deze week en voor de derde keer aan de gewichten, beetje rustig aan dus. Ik houd het op 3 x 20 keer middelmatige weerstand. Dat gaat lekker snel en kost niet veel moeite.

Van de natuurijsblessure van vorig jaar januari heb ik eigenlijk weinig last meer, al pas ik wel erg op als ik met schoudertraining bezig ben. Een enkele oefening waarbij de armen boven het hoofd en de schouders ver naar achteren moeten, lukt nog alleen met heel voorzichtig gedoseerde weerstand en uitvoering. Verder gaat alles wel zo'n beetje, al betreur ik het niet dat ik niet dagelijks met een bh in de weer hoef..

Karel zie ik niet vanavond; die zal de motor van zijn Mazda waarschijnlijk pas laat het zwijgen hebben kunnen opleggen.

**Zaterdag 3 april 2010** – Fietsen? Nou nee, met bakken valt de regen uit de lucht. Een aangezien De Beek om 13 u 00 sluit, heb ik een vrije dag. Kan ik me mooi op het gemak aan de huishoudelijke beslommeringen wijden; per slot van rekening is het morgen Pasen.

Nee, qua fietsen is onze derde trainingsweek behoorlijk in het water gevallen. Laten we maar hopen dat we de volgende week van het Yvonne-van-Gennip-effect mogen profiteren!

Totaal aantal km sinds het begin van de buitentraining op 14 maart 2010: 445,4 km.