

Maandag 24 mei 2010 – Oei oei...

Tweede pinksterdag. Mooi weer, maar stevige noordwestenwind, kracht 5 à 6, schat ik. Karel is vandaag uiteraard vrij, dus dat biedt een mooie gelegenheid om de trainingen 1 en 4 van week 21 A te verwisselen: vandaag de duurrit, woensdag een schema.

Om 13 u 00 vertrekken we. De route voert eerst tegen de wind in, dus door de polder (oei oei, wat zijn die wegen lang als je zo'n harde wind pal c.q. schuin tegen hebt) en over de Maasdijk naar Hedel. In 't Wild zien we de rivier voor het eerst. We buigen ons diep over het stuur. Langzaam verstormt het gesprek; we werken.

Het is druk op de dijk: wandelaars, hardlopers, motorrijders, wielrenners, hondenuitlaters, cabrio's, recreatiefietsers enzovoort. Heel Nederland trekt er op deze mooie dag op uit.



Na 25 km, boven het midden van de Maas in Hedel, slaken we de verzuchting dat we straks in elk geval wind achter hebben. Dat is eigenlijk wijsheid tegen beter weten in, want op de eeuwig kronkelende Maasdijk heb je altijd wind tegen, lijkt het. Als je wind mee hebt, gaat het hard en ben je in no time bij de volgende bocht (en dus bij het volgende stuk met wind tegen), heb je wind tegen, dan gaat de vaart eruit en duurt het een eeuwigheid voor je de volgende bocht (en wind mee) in het vizier krijgt. We ploeteren door Kerkdriel, passeren Rossum en sluis Sint-Andries. Veel kijkers daar zullen het vanavond zwaar hebben, met hun verbrande lijven, constateren we. Met een zucht strijken we neer op het bekende bankje aan het begin van het zes km lange fietspad op de kruin van de Waaldijk. Effe uitpuffen.

Na de lunch vatten we moed: we hebben 100 km in de planning, dus op naar Ravenstein.

We halen slechts af en toe de bedoelde 70 à 75% van onze maximale hartfrequentie, zitten meestal ergens in de buurt van de 66%, terwijl we toch hevig ons best doen. Er is geen puf en weinig zin; het kabaal van de wind in de oren maakt de spaarzame conversatie lastig. Nee, we hebben het niet echt vandaag.

In Appeltern, vlakbij Moeke Mooren, strijken we een kwartiertje neer op het vertrouwde bankje aan het water: tijd om te fourageren en voor een korte rust. Een stel knullen, een beetje aan het rotzooien aan de waterkant, vangt zowaar een dikke karper. "Zijn sperma valt eruit!", roept er eentje, als ze het beest op de kant staan te bekijken. Groot plezier onder zijn makkers. Ze gooien de vis netjes terug, zij het met een doodsmak.



We hijsen ons in het zadel voor de ruk naar Ravenstein. Midden boven de rivier staat de teller op 73 km. Hoewel we veel moeite hebben de wind en de kilometers te verteren, nemen we niet de kortste route naar huis, maar slaan we de weg naar Megen in, toch een teken van karakter.

Ik dank een mevrouw die een dranghek voor ons opzichschuift (er is in Ravenstein een of ander groot feest geweest, vanmiddag) en doe er opnieuw het zwijgen toe.

Megen. Hè, hè, nog een kilometer of vijftien. We draaien de Fietsstraat in, komen in Macharen en eindelijk, eindelijk: we buigen af naar het zuiden en dat betekent wind voornamelijk mee en dat zal (ongeveer) zo blijven tot we thuis zijn, mogen we hopen...

Het is al over zessen als we Karels voordeur terugzien. We hebben 4 u 23 zuivere fietstijd en 2.164 kcal nodig gehad voor 96,8 km en we hebben niet lekker gefietst, maar we hebben in ieder geval het doel bereikt: een lange, extensieve duurrit. Een extensieve rit blijkt overigens zeer intensief te kunnen aanvoelen...

Woensdag 26 mei 2010 – Regen

Plannen, plannen, plannen, maar regen, regen, regen. En dus: de gelegenheid aangrijpen om allerlei fietsverslagen en fotoreportages bij te werken. Morgen zien we verder.

Donderdag 27 mei 2010 – Nul wind!

Het hele seizoen zijn we erin geslaagd getrouwelijk het pakket schema's af te werken en ook nu doen we dat: week 21, schema G staat op de rol. Wat mij betreft is dat een heel plezierige opgave, zeker als er, zoals vandaag, helemaal geen wind staat. Je gelooft het niet als je het niet zelf meemaakt: er staat vandaag geen wind. Het is bladstil. Nul wind! Keuvelend en kletsend brengen we de spieren op bedrijfstemperatuur.

Het eerste deel van het schema werken we bij gebrek aan echte bergen in de buurt af op de brug bij Ravenstein. Op een groot verzet, éénmaal zittend, éénmaal alleen links, éénmaal alleen rechts trappend en éénmaal staand, proberen we dikkere bovenbenen te krijgen.

Na een Marsje bij de spoorwegovergang gaan we 20 minuten rouleren (70% / 90 tpm op een klein verzet), direct gevolgd door 3 x 15' – 5' / 75% – 60% / 85 tpm op een groot verzet.

En het gáát me toch lekker! Het kost geen enkele moeite de doelstellingen te halen en vooral: het voelt zo plezierig als het allemaal een beetje wil lukken.

Uiteindelijk komen we in Lithoijen uit. We gaan de polder in en pikken de extra-lus over Geffen mee. Uiteindelijk leggen we in 3 uur en 2 minuten 68,7 km af tegen 1.588 kcal. De gemiddelde inspanning is 67% geweest, aangenaam rustig dus.

Zaterdag 29 mei 2010 – Wind

Alweer staat een lange rit gepland. Karel heeft kortgeleden van zijn DP-collega Ronald Hoogeveen gehoord dat Gijs van Tuyl in zijn oude pand een nieuwe fietsenzaak is begonnen. Nieuwsgierig geworden, is hij afgelopen week in Bruchem een kijkje gaan nemen. Gijs van Tuyl, wetende dat zijn zus, aan wie hij indertijd zijn zaak heeft verkocht, ons logischerwijs als klant heeft meegenomen (zelf was hij immers gestopt), heeft Karel gevraagd weer klant van hém te worden. "En kom eens een keer op zaterdag langs, dan hebben we altijd koffie en appelgebak."

Dat gaan we vandaag dan maar eens doen. Even *opleggen* voor koffie met een punt appeltaart is natuurlijk nooit weg en het is leuk onze oude leverancier weer in bedrijf te zien. Bovendien hebben we op die manier een mooie reden eens een heel andere route te fietsen.

Om 11 uur vertrekken we uit Heesch. Het is licht bewolkt en de temperatuur is redelijk, al zijn losse mouwtjes in de ochtend helemaal geen overbodige luxe. Helaas staat er een meer dan straffe wind. Zucht, dat wordt ploeteren, terwijl ik vannacht maar vijf uur heb geslapen. En niet alleen ploeteren, ook afzien, vrees ik.

We rijden door Geffen, steken de polder door – die ellenlange weg valt vandaag best mee, kwestie van een heel flink eind weg kletsen – en stappen in Alem op de boot.



Er komt een mooie open Bentley uit 1949 naast ons staan, een van de deelnemers aan een Rotary-rally voor klassiekers. "Als ik hem niet zo mooi zou vinden, zou ik hem mooi vinden", zeg ik tegen de chauffeur. Hij grinnikt trots en is vervolgens natuurlijk niet te beroerd een foto van ons te nemen, maar "Ik zet mijn auto er ook op, hoor!" Van mij mag hij.



Bentley uit 1949

We crossen op goed geluk door het Land van Maas en Waal en na een keer de weg te hebben gevraagd, komen we in de vertrouwde Peperstraat in Bruchem. We bewonderen de zaak, waarin nog heel veel materiaal staat dat de Raboploeg bij haar overgang van Colnago naar Giant aan Van Tuyl heeft overgedaan: crossfietsen, tijdritfietsen, racefietsen, mountainbikes, alle mogelijke sport- en vrijetijdskleding, velgen, sturen en ga maar door; likkebaardend mooi allemaal. De rillingen van genot lopen over je lijf als je het materiaal hoort ratelen als je de trappers van zo'n blinkende Rabo-Colnago een slinger geeft.



Cycle Centre 53-11

A. van Tuyl
Peperstraat 15
5314 AL Bruchem



We krijgen een bakkie koffie en een stuk heerlijke appeltaart. Onder het smikkelen horen we trieste verhalen over familieruzies als gevolg van de verkoop van Van Tuyls oude zaak aan zijn zuster: van tien jaar samen op vakantie gaan, naar hevig gebrouilleerd zijn. "Met familie moet je wandelen, niet handelen", citeert mevrouw Van Tuyl die oude wijsheid. Dat eeuwige, rottige geld...

Jammer, maar een CC 53-11 shirtje is er niet in mijn maat, maar mijn e-mailadres wordt genoteerd, dus dat komt wel goed. Maar géén exposure voor Gijs van Tuyl op de Mont Ventoux!

Over *de boulevard* van Zaltbommel en daarna de Waalbandijk gaat het vervolgens verder oostwaarts.



Op de schoorsteen van de voormalige steenfabriek De Lagewaard spotten we een nestelende ooievaar. Ook elders in het Land van Maas en Waal zien we die prachtige vogels fourageren. Ze schijnen in Rossum in groten getale voor te komen. Misschien is daar een opvangcentrum of zo?



We passeren Rossum en de Sint-Andriessluis. Ons vertrouwde pauzebankje aan de Waal is bezet, dus lunchen we een eindje verderop. Omdat we nog wat kilometers moeten maken, gaan we na de boterham niet rechtsaf richting noordelijke Maasoever, maar op de zuidelijke Waaldijk rechtdoor naar Dreumel, Wamel en Beneden-Leeuwen. Tot zover is het een prachtige rit, maar de doorsteek naar Maasbommel, kan me aanzienlijk minder bekoren: saai, constant een brommende trekker achter ons, felle wind (tegen uiteraard) en geen conversatie omdat het zo buldert in je oren, brrr.

We hebben allebei last van het zitvlak. Gek eigenlijk, na zoveel kilometers dit jaar. "Kan wel eens komen doordat mijn broek al wat ouder en de zeem dus wat dunner is", bedenkt Karel een verklaring. Hmmm, toch eens kijken, vanavond.

Bij Moeke Mooren nemen we een kwartiertje broodnodige rust. Ik ben moe en begin hoofdpijn te krijgen. Ik denk dat mijn half doorwaakte nacht me opbreekt, of misschien is het de niet aflatende wind. Karel heeft aanzienlijk minder last dan ik.

We boksen gewoon door: Batenburg, Ravenstein. Hier staat 81 km op de teller, acht meer dan afgelopen maandag op hetzelfde punt.

We draaien ons vaste rustpunt bij de spoorwegovergang op: een Lion zal er best ingaan. Hé, we zijn eens een keertje niet alleen: Gastrijck De Heische Hoeve, een bedrijf dat congressen en bedrijfsuitjes organiseert, heeft voor vandaag een rondrit in Suzuki-jeeps bedacht. Hier, bij de spoorwegovergang, is een soort fourageerpost ingericht.

We staan nog niet stil of iemand van De Heische Hoeve komt op ons af om ons een appel aan te bieden. Een onverwacht gebaar in het steeds lomper wordende Nederland. We hebben ineens zomaar een sponsor! We accepteren de versnapering uiteraard graag en laten ons de sappige Kanzi goed smaken.



Maar ook hier luidt het klokje van gehoorzaamheid: verder, mannen! Het eerste stuk, zeg tot Dieden, hebben we wind mee, maar zodra we het gezicht in de richting van de tv-toren wenden, is het gedaan met de pret. Daarna hebben we hier en daar nog even een natuurlijk steuntje in de rug, maar vanaf Macharen betalen we daar de prijs voor: wind tegen.

Tegen 17 u 30 staan we voor Karels oprit. We raadplegen de Polars. 105,3 km, hfr 102 gem. (\pm 65%), 4 u 46 zuivere fietstijd, 2.066 kcal. Dat laatste getal verbaast ons: onze inspanningen in aanmerking genomen, lijkt dat aan de lage kant. Maar goed, als je bedenkt dat de Polar-thermometer als hoogste temperatuur voor vandaag 36°C aangeeft, dan moge duidelijk zijn dat we bij het aflezen van onze dure apparatuur over het algemeen wel een zakje zout tevoorschijn halen...

Weektotaal: 270,8 km.

*Totaal aantal km sinds het begin van de buitentraining op 14 maart 2010:
1.832,6 km*