

Maandag 31 mei 2010 – Warm

Ha, lekker fitnesssen, ik heb er zin in, een beetje met die toestellen aanrommelen, niet al te hard werken, de geest leeg maken, mooi werk.

Het is erg druk bij De Beek en erg warm. De hele dag heeft alleen de afzuiginstallatie gedraaid; pas toen Wendy aan de bak moest voor de spinningtraining is de airco aangezet, om 18 u 30. Recht onder het apparaat is het wel aangenaam toeven, maar verder is de temperatuur nog verre van aangenaam; ik heb ik al gauw een natte rug.

Terwijl de zaal in de loop van de avond langzaam leegdruppelt, werk ik in een redelijk tempo twintig toestellen af om bijna in mijn uppie te besluiten met ruim twintig minuten *vetfietsen* (92 tpm / 82 Watt). Met een voldaan gevoel ga ik naar huis – ik ben in elk geval niet aangekomen vanavond!

Dinsdag 1 juni 2010 – Meanderen

Voor de laatste echte fietstraining voor ons vertrek naar de Vaucluse gaan we vanavond nog een keertje naar Duitsland.

Karel parkeert in Heumen en vandaar fietsen we langs het Maas-Waalkanaal en de Maas naar Mook. Daar pakken we de klim naar het Zwaantje en gaan we over de Sint-Jansberg naar het Reichswald.

Ik kan Karel op de Sint-Jansberg goed bijhouden; alle50twee hebben we een hfr achter in de 80%. Toch vind ik het altijd weer een vervelende klim, net als die vanuit Mook richting het Zwaantje. Ik ben zo kort na het vertrek uit Heumen nog lang niet op bedrijfstemperatuur – de klim in Mook begint al na nauwelijks vijf km – en dat voel ik maar al te goed.

We beklimmen de Brandenburg en de Geldenberg nog een keer en zetten over de Kartenspielerweg koers terug naar Nederland. Het is hier vandaag hartstikke druk met fel jagende, behoorlijk grote groepen wielrenners; het lijkt wel of er een ploegentijdrit wordt verreden.

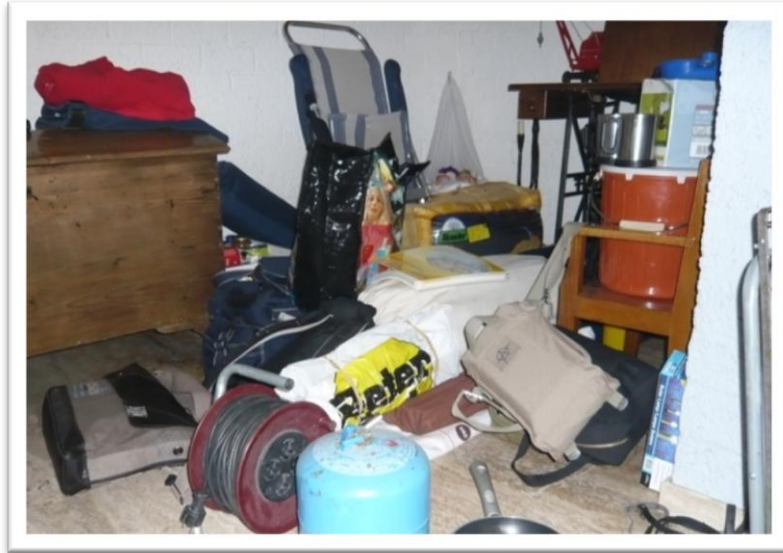
We karren over de Sint-Jansberg naar Middelaar. Daar gaan we nu eens niet naar Mook of Plasmolen, maar steken we voor de verandering de weg Nijmegen-Venlo over en meanderen we door het land tussen de weg en de rivier naar Cuyk. Dan hebben we het wel gehad en gaan we rechtstreeks richting auto.

Daar geven de statistieken aan dat we vier hellingen hebben genomen

(hoe zou die Polar dat toch berekenen?) en daarbij 445 m hebben geklommen. De dagafstand is 61,1 km.

Woensdag 2 juni 2010 – Onbegaanbaar

Afgelopen maandag ben ik begonnen de spullen voor de vakantie te verzamelen. Boodschapje hier, wasje daar, naadje vastzetten, broek kopen en inkorten, kan dat petje nog wel, gauw nog een fietsbroek aanschaffen. Eén hoek van de huiskamer is al gauw onbegaanbaar.



Donderdag 3 juni 2010 – Satésaus

De allerlaatste fietstraining voor het vertrek aanstaande zondag. De seizoensplanning geeft aan: niks hard werken, alleen een lichte hersteltraining afwerken, de benen heel relaxed zonder veel inspanning een beetje rond laten draaien.

Dat is niet tegen dovemansoren gezegd. De zon staat hoog aan de hemel, het is lekker warm, er staat niet al te veel wind, het programmaatje vraagt vrijwel geen inspanning, wat wil een lui mens nog meer?

Iets na 16 u 30 trekken we dus alle remmen aan en peddelen we in een scholierentempo over de Fietsstraat naar Megen en weer terug. Onderweg maken we een klein ommetje naar de Indische toko in de Kerkstraat (Oss) om satésaus te halen – Jacq. en ik barbecuen vanavond, maar de pindasaus is op en daar is mijn geliefde gek op. Tsja, en wat doe je dan als liefhebbende echtgenoot?

Ik heb in de Volkskrant een satésaustest gelezen, maar ben de naam vergeten van wat een goddelijke pindasaus zou moeten zijn. Misschien herken ik de naam op een potje of zakje, hoop ik.

De winkelier laat me een stuk of vijftien soorten zien: de helft vooral voor Indonesiërs bedoeld (heet dus), de rest meer geschikt voor Hollanders; de namen zeggen me in het geheel niets. Ik ga op 's mans advies af ("Hiervoor komt u terug. Lekker!") en koop een zak Ratu Culinaire. En wat blijkt bij thuiskomst? Laat Ratu Culinaire nu precies het merk zijn dat het testpanel van de Volkskrant als beste gekwalificeerd heeft... En wat stel ik later op de avond vast? "Hiervoor ga ik terug. Lekker!"

Zaterdag 5 juni 2010 – Pakken!

13 u 00. Net als vorig jaar vieren Jacquie, Truus, Karel en ik het begin van de fietsvakantie van de mannen met een lunch op het terras van brasserie 't Oude Raadhuis in Heesch. En net als vorig jaar is het bloedmooi weer. Misschien vertedert onze afspraak de weergoden wel en strooien ze daarom met zonnestralen. Dat zou een reden te meer zijn om dit gebeuren tot traditie te verklaren! Aangenaam fietsweer is immers nooit weg.

Later in de middag rijdt Karel zijn auto voor; klep omhoog en het grote laden kan beginnen. Ook al is het een hoop bagage, de Mazda neemt alles bereidwillig in zich op. Morgen de fietsen nog op de drager en dan: Bedoin, here we come! – Maar eerst morgenochtend nog om 04 u 00 op. Kreun...



Weektotaal: 93,1 km.

Totaal aantal km sinds het begin van de buitentraining op 14 maart 2010:
1.925,7 km.

Karel mag daar nog iets van 200 km bijtellen die hij tijdens mijn vakantie in zijn eentje heeft gereden.

Rest de klemmende vraag: zal 1.925,7 km genoeg zijn om de top van de Mont Ventoux zonder al te zware inspanningen te bereiken? We zitten alletwee vol twijfels.

Aan de andere kant: 2.000 km is niet niks, meer dan vele anderen die naar de Kale Berg afreizen in de benen hebben. En we hebben trouwens ook niet de behoefte een wereldprestatie neer te zetten, als we maar plezier hebben.










Hoe het ook zij, we hebben behoorlijk ons best gedaan, we zien wel. En aan het weer zal het niet liggen, dit jaar, belooft het internet.

Weer | **Reisaanbieders** | **Bezienswaardigheden**
Accommodaties | **Beoordelingen (0)** | **Plattegrond** | **Foto's (20)** | **Video's (0)** | **Tips (0)**










Het Zoover 14 dagen weerbericht!

Op vakantie, maar wat wordt het voor weer in Bédoin?
Hier vind je de 14 daagse weersverwachting voor Bédoin.

Weersverwachting Bédoin deze week

	zaterdag 5-06 	zondag 6-06 	maandag 7-06 	dinsdag 8-06 	woensdag 9-06 	donderdag 10-06 	vrijdag 11-06 
Min	14 °C	16 °C	16 °C	15 °C	15 °C	16 °C	16 °C
Max	32 °C	29 °C	28 °C	26 °C	27 °C	27 °C	28 °C
Zon	 85%	65%	50%	45%	55%	40%	50%
Neerslag	 0%	30%	45%	15%	15%	40%	40%
Windrichting	Z	Z	NW	Z	Z	Z	W
Kracht	1	2	2	2	3	3	3

Weersverwachting Bédoin volgende week

	zaterdag 12-06 	zondag 13-06 	maandag 14-06 	dinsdag 15-06 	woensdag 16-06 	donderdag 17-06 	vrijdag 18-06 
Min	15 °C	16 °C	17 °C	17 °C	17 °C	16 °C	16 °C
Max	28 °C	28 °C	28 °C	28 °C	27 °C	27 °C	27 °C
Zon	 55%	60%	65%	65%	65%	75%	80%
Neerslag	 15%	25%	35%	25%	35%	30%	15%
Windrichting	NW	NW	NW	NW	W	N	NW
Kracht	2	3	3	2	3	3	3

Ads door Google

35.000 Hotels in Europa www.booking.com/Hotels Hoge kortingen en online boekbaar. Speciale (weekend) aanbiedingen!

Vakantiehuis Frankrijk www.d-reizenvakantiewoningen.nl +640 Vakantiehuisen in Frankrijk Bespaar en boek Direct bij Eigenaar

8 kilo eraf in 12 dagen Citroensap-Slankkuur.eu Nieuw: De originele citroensap-kuur vet-doder nr. 1, nu als capsules!