



DATUM

22 juni 2017

VERSTE PUNT

Leidschendam

55,9

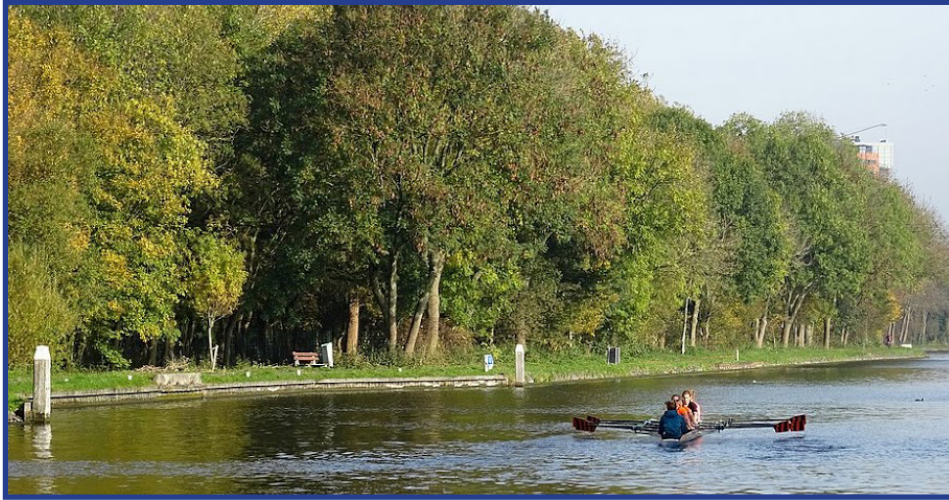
32,0

50,8

Reelaas



Zeezien werd Vlietzien



De minimale opkomst van 2 SOW-ers was nog net voldoende om van 'SOW' te spreken. Het was dat AvH zijn schoonbroer ("halfzwager" JS) had uitgenodigd, zodat het uitgedunde peloton tenminste nog op zoiets als een kopgroep leek. De zee werd (ondanks de verwachting van de introducee) niet opgezocht, het trio zag deze avond de golven op de Vliet.

Het buitje in de namiddag had de dagenlang durende, tropische hitte verdreven. De afkoeling was welkom, maar er was helaas ook een forse, bijna bovenwindse wind voor in de plaats gekomen. Het was dan ook keihard werken gedurende de eerste helft. Tot aan Leidschendam had het gelegenheidstrio elkaar hard nodig en dat gebeurde dan ook goed. Alsof ze vaker in deze samenstelling gereden had, werd de tegenwind op voorbeeldige wijze bevochten. Met korte overnames bleef het tempo erin, hoewel tegen de woei in de dertig onmogelijk gehaald kon worden.

Jeroen (de halfzwager) deed geen half werk. Hij kon een lekker poepie rijden, voorwaar SOW-waardig. Hans was gast bij dit familie-feestje. De beide halfzwagers deden niet voor elkaar onder, om maar te voorkomen dat één van hen op een verjaarsvisite de ander niet meer onder ogen durft te komen. Welnu, daar hoeven ze niet bang voor te zijn, ze zijn aan elkaar gewaagd. Hans had zijn handen eraan vol, maar hield meer dan keurig stand. Het trio genoot langs de Vliet van de harde wind die zij tot kort daarvoor nog zo hadden verfoeid. Nooit eerder reden SOW-ers zo snel tussen Leidschendam en Leiden, ja Hans noteerde zelfs (profiterend van het aanzwengelende werk van de beide halfzwagers) als enige een tijd van onder de veertien minuten (13:59)!

Op de 'Col du A4 Europaweg', normaal gesproken het terrein van de van zijn val herstellende CvE, vochten de beide familieleden een onderlinge twist uit waar Hans alleen maar naar kon kijken. De verdere thuistocht ging in hoog tempo waardoor het moyenne zich met sprongen herstelde naar een zeer aanvaardbaar niveau. Jeroen (Verbakel) kende het parcours vanuit Zoeterwoude op zijn duimpje, want "hij deed wel vaker een 'rondje Heineken'." (Of bedoelde hij daar een rondje goudgele rakkers mee?) De op stoom gekomen rijders gingen op de Galgweg helemaal los, omdat Jeroen daar een Strava-trajectrecord wilde breken. De verraste HvE en AvH moesten met een spontane tussensprint weer in zijn wiel zien te komen.

Op de Compierekade werd de lang van te voren aangekondigde eindspurt gereden. Zo was ook Jeroen er op voorbereid, niet in het minst door het ruime voorbereidende werk van AvH ("Ik ken toch nie sprinte"). Of introducee JV de wegsputtende HvE nog heeft weten te achterhalen, ligt er maar aan waar de onzichtbare eindstreep gelegen was.

Het was een door de wind getekende trainingsrit geworden. De heren hadden echter goed tegenspel geboden aan de luchtverplaatsende natuurkracht. De zee was op deze eennalangste dag niet gezien, helaas.

De enige die zee zag was Marcel.



UITSpraak VAN DE WEEK



"Ik ken toch nie sprinte"

AvH weet precies waar zijn kracht ligt

SOWEETJE

Bonaire is een eiland in het Caribische deel van Nederland, dat sinds 2010 bestuurlijk als openbaar lichaam een bijzondere gemeente vormt. Het is gelegen in het zuidelijke deel van de Caribische Zee en behoort tot de ABC-eilanden van de Kleine Antillen. De hoofdstad van Bonaire is Kralendijk; een verbastering van Korallengedijk (dijk van koraal). Bonaire is anderhalf keer zo groot als het Nederlandse Waddeneiland Texel.

Het Caribische eiland kenmerkt zich door haar serene rust en ongerepte natuur. Het oord is met name de laatste weken in zwang bij SOW-ers. Nadat René met zijn dames zich had laten bruin bakken, liggen nu Marcel en Suze aldaar onder de mooie lucht (bon aire). Of MHo alsnog zijn fiets heeft meegenomen is op het moment van schrijven niet bekend. Het eiland kent wat aantrekkelijke hoogteverschillen (zie foto) maar ook veel tegenwind. Bovenwinds.

Gezien de populariteit die het sinds kort onder SOW-ers geniet, valt het niet uit te sluiten dat er nog eens een SOWeekendje gevierd zal worden. RvE en MHo zullen warme aanbevelingen doen.



America first...

Tony MacGemer werkte een indrukwekkende trainingsstage af in de schitterende regio rond

Boulder (USA). De voorzitter reed in 12 dagen tijd 1.018,2 kilometers. Hij overbrugte daarbij maar liefst 17.875 hoogtemeters!! Dan ben je klaar voor de Dolomieten Marathon zou je zeggen. Maar nee, eerst nog enkele Sallandse heuvels erbij.

"And then a few days rest", aldus Tony in accentloos Engels.

VOLGENDE TRAINING

DONDERDAG 29 JUNI A.S.

VERTREK 19.00 UUR VANAF GEMEENTEPLEIN