

## ZONDAG 14 FEBRUARI    Dag 2

Na het lekker ontbijtbuffet vertrekken we om 10u.15 voor een trip van 140 km.

We vertrekken op een rustig tempo voor de eerste 10 km en naarmate de training volgt wordt het tempo op gedreven.

Met nog 130 km voor de boeg krijgen we de eerste klim voorgeschoteld met direct een tempoversnelling van Jimmy Janssens die er een stevig tempo oplegt.

Nog geen 5 min. Later schakelt Dieuwer Geerinckx twee tanden bij en kan ook niet aan de verleiding weerstaan en plaatst een ook een versnelling. Dieuwer krijgt later op de klim de aansluiting .

Jimmy en Dieuwer draaien op de top terug en gaan terug de groep opzoeken die op een ontspannende en rustig tempo naar boven rijden zodat iedereen samen de afdaling kan nemen.

Terug beneden ging het verder over een golvend parcours en wordt later nog even het tempo opgedreven.

Onder een lekker zonnetje in de namiddag werd het 14 graden dat uiteraard geweldig was.

Na 100 km waren we de weg even kwijt en kwamen we op een doodlopend punt, we reden via de autosnelweg 10 km op en af.

140 km afgelegd en met 8 renners besluiten we om nog 25 km, met 1 beklimming extra, te rijden wegens het goeie weer en hadden op de teller 165 km.

We kunnen vandaag besluiten dat we een goeie lange duurtraining hebben afgelegd met een goeie ontspannende sfeer.

Nadien konden we genieten van een welverdiende massage van Cindy en Herman.

Groetjes Ken