

## Voorjaarstage 2010 – Verslag dag 4

Dinsdag 15 februari...

Onze vierde trainingsdag begint in mineur, donkere wolken en natte wegen. Aan het ontbijt is de stemming en de goede hoop toch even zoek.

Toch besluit iedereen om er toch nog in te vliegen. De groep wordt vandaag in 2 gedeeld.

De betere renners wagen het erop om een zware intensieve duurtraining te doen, om de benen eens te testen voor het seizoenbegin. Achteraf bekeken zal deze training letterlijk in het water vallen door het slechte weer. Weliswaar geen sneeuw zoals in het Belgenland maar door het regenweer en de staat van de wegen besluit deze groep terug te keren naar het hotel. Voor deze jongens komt de rustdag dus vroeger als gepland... Jammer. Toch hebben ze die 2 uurtjes niet stilgezeten. Na een klein opwarmingsrondje hebben ze even de gas open getrokken... Naar verluid even de 50 km per uur gehaald. Terug in het hotel hebben ze toch een dikke 50 km bij elkaar gefietst, een paar jongens gaan toch nog op de rollen om de benen iets meer werk te bezorgen.

De andere groep, bestaande uit 5 renners, zal zich bij de groep van de toerist biking aansluiten. Deze rit bestaat uit een 110 km met op het einde een klim op het programma, losrijden is bij deze gasten de boodschap. Door blessureleed en een iets minder goede vorm van deze jongens komt deze rit goed van pas... Recuperatie is belangrijk.

De rit start aan een gezapig tempo om en bij de 26 km per uur bij een somber weertje. Ook deze groep zal onderweg regen tegen komen en de hele groep besluit om de kortste weg naar het hotel te nemen. Op dat moment nog 35 km... Nog een uur in die kou, niemand ziet het zitten maar dat gemor zal snel verdwijnen. De gas wordt ook hier opengetrokken. Even naar de 45 km per uur gaan en iedereen heeft het warm. Het tempo zakt nog tot een goeie 35 per uur en we rijden binnen... Een kleine 100 km staan op de teller.

Iedereen kan genieten van zijn welverdiende rustdag en kijkt uit naar de dag van morgen. Deze beloofd mooi te worden met veel zon en temperaturen rond de 16°...da beloofd !

Sportieve groeten

Wim