

Baantraining 05-10-2009

Ook op maandag 5 oktober waren Richard en Jeroen wederom aan het trainen op de Alkmaarse wielervedbaan. Natuurlijk als voorbereiding op komende NK baan van a.s. vrijdag 9 oktober maar ook om de ploegentijdrit van afgelopen zaterdag uit de benen te rijden. Overigens hadden ze in deze ploegentijdrit niet alleen 2 lekke banden maar hebben ze de wedstrijd moeten rijden zonder achterrem omdat de remkabel vlak voor de start was afgebroken!



Goed gemutst voor de training

Ook was deze training bedoeld om de wedstrijdsetting voor a.s. vrijdag uit te proberen. Daarbij hoort natuurlijk dat beide met hetzelfde merk schoen rijden.



Zeg nou zelf dat ziet er flitsend uit

Het eerste uur achter “Kuif” lekker de snelheid in de benen krijgen daarna zelf wat starts gedaan en blokken gereden om de snelheid die nodig is vast te kunnen houden. Vrijdagavond 19.30 uur de kilometer en 21.30 uur de 4 km achtervolging. Ondergetekende hoopt dat de “NK baanverkoudheid” van Jeroen dan weg is.



Ziet er goed uit met wedstrijdwielen



Klaar om te vlammen

Verslag en foto's Nico Lute