

Dagboek WK Para-cycling Bogogno 2009

Dit is een dagboek van het Ruiterdakkapellen tandemteam Richard Bonhof en Jeroen Lute voor en tijdens het UCI Wereldkampioenschap Para-cycling op de weg dat van 8 tot en met 13 september 2009 wordt gehouden in het Italiaanse Bogogno.

Uitgebreide informatie over het WK is te vinden op www.bogogno2009.com. Ook is op deze site een film te vinden die het parcours weergeeft.

Ook is er een website (www.awon.nl/papendal) met foto's en films van het aangepaste wielrennen over de voorbereiding op het aankomende wereldkampioenschap in Italië.

Laatste update WK Bogogno 14-09-2009

Vanmorgen in alle vroegte naar Schiphol getrokken om Jeroen en Richard op te halen.

Ze waren aardig gehavend Richard heeft vooral over zijn hele lijf schaafwonden en blauwe plekken en bij Jeroen beperkt het zich tot een lelijke scheur in zijn vingertopje en zijn elleboog.

Toch is het goed geweest dat zij gisteren de wedstrijd hebben uitgereden waardoor ze de eerste frustratie er in ieder geval samen uitgetrapt hebben.

Dat was vanmorgen op Schiphol wel te merken want ondergetekende hoorde ze al weer praten over het NK baan in oktober en het WK baan in november. Daarnaast waren ze ook alweer bezig met welke status ze nu hebben in verband met de trainings- en begeleidingsfaciliteiten.

Nu eerst zien hoe de lichamen herstellen en dan weer uit zien naar de eerste baantrainingen.

Wederom dikke pech voor Richard en Jeroen in de wegwedstrijd 13-09-2009

Vanmiddag om 16.15 uur starten Richard en Jeroen met een goede moraal en een sterk Nederlands blok voor de wegwedstrijd over 97 km. Maar net als 2 jaar geleden in Bordeaux sloeg ook nu het noodlot toe. Hoe bizar het kan wezen wederom niet door hun schuld maar door toedoen van een ander tandem.

Wat gebeurde er halverwege de wedstrijd die zoals Jeroen verwoordde goed ging en waar ze gewoon goede benen hadden viel in de afdaling een tandem uit Servië. Voor Jeroen was er geen ontwijken aan en ze gingen er samen met nog 4 tandems vol overheen. Richard kwam ongelukkig op zijn rug terecht en had daar flink last van. Jeroen kwam op zijn stuitje terecht en scheurde zijn vinger in het geen flink bloede.

Toch hebben zij de tandem die nog heel was weer opgepakt en hebben solo de wedstrijd uitgereden.

Voor Richard en Jeroen een enorme deceptie daar zij zich van deze wedstrijd gezien de vorm heel veel van voorgesteld hadden. De komende weken maar eens kijken hoe zij dit verwerken en herstellen en dan samen bezien hoe nu verder. Ook de ondergetekende die samen met vader Toon Lute de hele middag in grote spanning hebben gezeten zijn nog danig onder de indruk van zoveel tegenslag.

Morgen zullen zij dan ook onze mannen op Schiphol ophalen en ze laten blijken dat wij veel bewondering hebben voor het doorzettingsvermogen van dit topduo.

De uitslag van de wegwedstrijd over 97 km:

Nr.	UCI Code	Name Class NPC Code	Final Time	Gap	Gemiddelde
1	POL19710922	WEGNER GARCZAREK BVI POL	2:09'22		44.988 km/uur
2	ESP19730810	BLANCO LEAL MORALES BVI ESP	2:09'26	4	
3	POL19610131	KOSIKOWSKI KORC BVI POL	2:10'35	1'13	
4	CAN19710910	COTE BOILY BVI CAN	2:10'35	1'13	
5	POL19560221	ZAJAC FLAK BVI POL	2:10'38	1'16	
6	COL19820915	CARRILLO ANAYA BVI COL	2:10'38	1'16	
7	NED19521115	POLDERMAN RAADTGEVER BVI NED	2:10'40	1'18	
8	FRA19660723	BOUSSARD RENVOISE BVI FRA	2:10'40	1'18	
9	IRL19670929	DELANEY COLLIS BVI IRL	2:10'42	1'20	
10	ESP19721201	VENGE BALBOA LLAURADO BVI ESP	2:10'42	1'20	
11	GER19920203	REICH MEYER BVI GER	2:10'42	1'20	
12	SVK19690717	JANOVJAK STANCIK BVI SVK	2:10'42	1'20	
13	BEL19691023	EYMARD DESMARETS BVI BEL	2:10'49	1'27	
14	FRA19860527	GRANDJEAN HERVIO BVI FRA	2:10'49	1'27	
15	KOR19840417	KIM PARK BVI KOR	2:10'58	1'36	
16	NED19661028	STELLEMAN DIJKSHOORN BVI NED	2:11'05	1'43	
17	ESP19771021	PORTO LAREO FRAGUA BVI ESP	2:11'28	2'06	
18	CAN19711209	CHALIFOUR CLOUTIER BVI CAN	2:12'06	2'44	
19	ITA19790709	ROMEO DI SOMMA BVI ITA	2:13'23	4'01	
20	GER19710530	ARNOLD RICHTER BVI GER	2:15'36	6'14	
21	NED19720727	BONHOF LUTE BVI NED	2:17'55	8'33	
22	CZE19900715	MOFLAR CHYBA BVI CZE	2:19'20	9'58	
23	SUI19660412	DELEZ DELEZ BVI SUI	2:19'23	10'01	

24	ARG19890730	SILVA SANTUCHO BVI ARG	2:19'36	10'14
25	FIN19760101	MÄKINEN TURUNEN BVI FIN	2:21'23	12'01
DNS	FIN19581130	OLLANKETO TÖRMÄNEN BVI FIN		
DNF	SRB19870208	PETROVIC PAVLOVIC BVI SRB		
DNF	ISR19751129	RAVIV AMITZ BVI ISR		
DNF	SRB19670901	NIKOLIC STANKOVIC BVI SRB		
DNF	ARG19510807	NATTKEMPER FERRARI BVI ARG		
DNF	ARG19760224	RICATTI TALA BVI ARG		
DNF	GRE19650813	BARLAS KOUMPENAKIS BVI GRE		
DNF	BRA19680802	CARDOSO FERNANDES BVI BRA		
DNF	ROU19690220	BUTU SAVELIU BVI ROU		
DNF	BLR19801018	YAUSEYENKA SAKAVETS BVI BLR		
DNF	FRA19790509	DONVAL DERQUENNE BVI FRA		
DNF	ITA19790124	BERSINI RICCARDO BVI ITA		
DNF	SRB19900209	FILIPOVIC POTRIC BVI SRB		
DNF	USA19830919	RACHFAL SWANSON BVI USA		

Laatste nieuws Bogogno 12-09-2009

Vanavond nog even contact gehad met Richard en Jeroen in Italië en daar sprak veel moraal uit voor de wegwedstrijd van morgen. De tijdrit van gister heeft aangetoond dat zij weer stapje verder zijn gekomen gezien het hoge gemiddelde waarmee ze gereden hebben. Als dan ook – zoals hij dat zelf aangaf - Richard een fractie beter was geweest hadden ze zomaar op het podium kunnen staan.

Vandaag zijn ze – goed hersteld van gisteren - vanaf het hotel op de tandem naar het parcours gereden en hebben daar de handbikers aangemoedigd. Dit resulteerde in een zilveren medaille voor de mannen en een zilveren en bronzen medaille bij de dames. In de pauze van het wedstrijdprogramma hebben zij nog een rondje op het parcours lekker los gereden.

Het wegtandem is in orde gemaakt en de drie tandems zullen morgen met communicatie rijden zodat ze onderling contact hebben met elkaar. Het weer voor morgen is goed, gelukkig niet zo warm als in de tijdrit waar het 30+ was. De temperatuur zal morgen tussen de 20 en 25 graden liggen.

De wedstrijd over een afstand van 97 km zal om 16.15 uur aanvangen en de finish is te verwachten rond de klok 18.45 uur.

Helaas kan ik de trouwe lezers van deze website geen foto's vanuit Bogogno laten zien en als fanatiek fotograaf in Nederland doet dat een beetje pijn, maar als de mannen morgen bij de eerste vier rijden dan vergeten we alles weer.

De tijdrit van 11-09-2009

Vandaag mochten Richard en Jeroen dan los in de tijdrit over 29,1 km met als doelstelling een plaats bij de eerste 4 en een gevoel dat ze alles gegeven hadden. De eerste ronde ging dan ook voortreffelijk en kwamen zij als 4^e door in 12.05.54 maar dit bleek een toch iets te hoog tempo waarbij vooral Richard het gevoel had dat het hem heel veel moeite koste. Dat was te zien in het verval in de 2^e ronde waar ze als 5^e door kwamen met een rondetijd 12.28.26. Dit tempo wisten ze vast te houden want de 3^e ronde ging 12.26.78 wat dan resulteerde in een eindtijd 37.00.19 en een **6^e plaats**.

Deze eindtijd en een gemiddelde snelheid van boven de 47 km/uur gaf de mannen wel een goed gevoel al viel de klassering dan wel tegen. Maar gezien de vorm en de progressie die er zeker nog in zit, hebben ze veel moraal voor de wegwedstrijd van zondag.

Overigens waren zij wel de snelste Nederlanders de overige tandems eindigde op plaats 7 en 8.

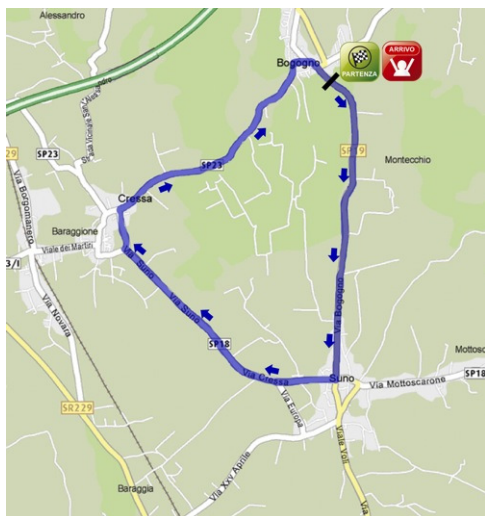
De uitslag van de individuele tijdrit over 29,1 km:

Nr.	UCI Code	Name	1e lap	2 ^e lap	Final Time	Gap	Gemiddeld
1	ESP19721201	VENGE BALBOA LLAURADO	11'51.37 (1)	23'56.82 (1)	35'49.74	0.00.00	48.731 km/uur
2	ESP19730810	BLANCO LEAL MORALES	12'11.50 (5)	24'11.06 (2)	36'09.38	0.19.64	48.290 km/uur
3	CAN19711209	CHALIFOUR CLOUTIER	11'58.77 (2)	24'19.67 (3)	36'47.07	0.57.33	47.466 km/uur
4	POL19610131	KOSIKOWSKI KORC	12'00.68 (3)	24'25.18 (4)	36'49.00	0.59.26	47.424 km/uur
5	USA19830919	RACHFAL SWANSON	12'18.74 (7)	24'36.57 (6)	37'00.19	1'10.45	47.185 km/uur
6	NED19720727	BONHOF LUTE	12'05.54 (4)	24'33.80 (5)	37'00.58	1'10.84	47.177 km/uur
7	NED19661028	STELLEMAN DIJKSHOORN	12'21.00 (8)	24'57.57 (8)	37'11.77	1'22.03	46.940 km/uur
8	NED19521115	POLDERMAN RAADTGEVER	12'17.25 (6)	24'47.05 (7)	37'22.69	1'32.95	46.712 km/uur
9	SVK19690717	JANOVJAK STANCIK			37'37.90	1'48.16	
10	GBR19730301	KAPPES HUTCHINSON			37'52.20	2'02.46	
11	FIN19760101	MÄKINEN TURUNEN			37'52.74	2'03.00	
12	POL19571115	LOZYNSKI CZOPEK			38'07.26	2'17.52	
13	KOR19840417	KIM PARK BVI KOR			38'12.87	2'23.13	
14	COL19820915	CARRILLO ANAYA			38'18.50	2'28.76	
15	GER19710530	ARNOLD RICHTER			38'33.04	2'43.30	

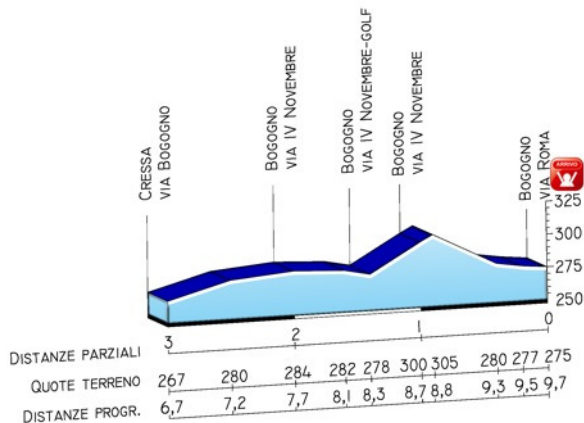
16	IRL19670929	DELANEY COLLIS	38'33.90	2'44.16
17	ESP19771021	PORTO LAREO FRAGUA	38'45.33	2'55.59
18	ITA19790709	ROMEO DI SOMMA	38'57.32	3'07.58
19	SUI19660412	DELEZ DELEZ	38'57.88	3'08.14
20	BEL19691023	EYMARD DESMARETS	39'09.09	3'19.35
21	FRA19790509	DONVAL DERQUENNE	39'10.45	3'20.71
22	FRA19860527	GRANDJEAN HERVIO	39'28.74	3'39.00
23	CAN19710910	COTE BOILY	39'37.03	3'47.29
24	GER19920203	REICH MEYER	39'39.81	3'50.07
25	FRA19660723	BOUSSARD RENVOISE	39'50.88	4'01.14
26	SRB19900209	FILIPOVIC POTRIC	40'02.59	4'12.85
27	BLR19801018	YAUSEYENKA SAKAVETS	40'13.16	4'23.42
28	CZE19900715	MOFLAR CHYBA	40'19.63	4'29.89
29	ROU19690220	BUTU SAVELIU	41'04.00	5'14.26
30	ITA19790124	BERSINI RICCARDO	41'32.48	5'42.74
31	POL19710922	WEGNER GARCZAREK	41'56.27	6'06.53
32	ARG19890730	SILVA SANTUCHO	42'35.40	6'45.66
33	SRB19870208	PETROVIC PAVLOVIC	42'57.30	7'07.56
34	BRA19680802	CARDOSO FERNANDES	43'04.68	7'14.94
35	ISR19751129	RAVIV AMITZ	43'39.80	7'50.06
36	ARG19760224	RICATTI TALA	44'41.29	8'51.55
37	ARG19510807	NATTKEMPER FERRARI	44'56.55	9'06.81
38	GRE19650813	BARLAS KOUMPENAKIS	44'58.57	9'08.83
39	SRB19670901	NIKOLIC STANKOVIC	45'59.02	10'09.28

Laatste nieuws vanuit Bogogno 10-09-2009

Richard en Jeroen laten weten dat alles in orde is en dat ze klaar zijn om morgen in individuele tijdrit te gaan vlammen. De moraal en de gezondheid zijn goed en het materiaal is op orde dus daar kan het niet aan liggen. Zij zullen gaan rijden met het pro-lite hoge velg wiel voor en een dicht wiel achter. Vandaag zijn ze in de pauze van het vandaag gestarte wedstrijdprogramma nog twee keer het rondje wezen verkennen samen met de bondscoach. Daar hebben ze de laatste puntjes op i gezet, waarbij ook de ervaring van de tijdritspecialist die de bondscoach als actief wielrenner was, goede informatie opleverden.



Het parcours van 9,7 km



Het profiel van de laatste 3 km

Richard en Jeroen zullen morgenmiddag om 14.09 uur als 22^e tandem (van de 41 tandems) van start gaan voor drie ronden van 9,7 km dus in totaal 29,1 km. De verwachting is dat zij tussen de 12.00 minuten en 12.30 minuten over een ronde zullen doen waardoor de eindtijd tussen de 36 en 37 minuten zal liggen. Dit houdt in dat zij een gemiddelde snelheid van rond 46 á 47 km/uur zullen rijden en dat moet dan goed zijn voor een medaille, ondergetekende ziet het al voor zich.

Op deze eerste dag waren er bij de handbikers dames al een zilveren en bronzen medaille gehaald wat natuurlijk de sfeer (die overigens goed is) in de ploeg alleen maar ten goede komt.

Gisteravond was de officiële opening van het WK aangepast wielrennen en dat begon natuurlijk met het Italiaanse volkslied. Nu hadden Richard en Jeroen mij hiervan een filmpje toegestuurd maar op de één of andere manier krijg ik dit niet gekoppeld.

De eerste echte trainingsdag 08-09-2009

Vandaag hebben Richard en Jeroen hun eerste trainings- en voorbereidingsdag kunnen afwerken. Gister was toch wel een vermoeiende dag met de reis en de overgang naar het warme Italiaanse weer. Maar een uitstekende nachtrust heeft onze mannen goed gedaan en vandaag stonden er een aantal zaken op het programma. Als eerste werd Richard maar ook Alfred en Arnold gekeurd op hun visuele beperking. Alle drie de mannen vielen in de klasse 3 (klasse 1 is blind, klasse 2 iets zicht en klasse 3 nog iets meer zicht) en dat is een klasse hoger als andere jaren. Dit houdt in dat ze nu ieder jaar hierop gekeurd zullen worden bij internationale wedstrijden. Ook is vandaag de eerste team bespreking gehouden waar vooral gesproken werd over de wegwedstrijd en waarin werd afgesproken elkaar vooral niet in de wielen te rijden. Na de tijdrit van vrijdag zullen ze weten hoe sterk de concurrentie is. Het was een goed gesprek en de sfeer tussen de mannen is zonder meer goed te noemen.

In de middag was het dan tijd om op het afgezette parcours te gaan trainen en verkennen. In totaal hebben Richard en Jeroen op de tijdritfiets 5 ronde van 9,7 km afgelegd en zijn ze veel wijzer geworden over de moeilijkheidsgraad. Maar het gevoel is positief een mooi afwisselend en toch ook wel technisch parcours wat ze toch wel goed ligt. Vooral dat het op een aantal punten zeer technisch is spreekt in het voordeel van Richard en Jeroen.

Na deze training werden de mannen verzorgd door de fysiotherapeut en dat voelde goed aan.

Eerste indrukken vanuit Bogogno 07-09-2009

Richard en Jeroen zijn vanmorgen in alle vroegte met de rest van de ploeg aangepast wielrennen vertrokken naar Italië voor het wereldkampioenschap op weg.

Na een voorspoedige vliegreis zijn zij rond 13.00 uur aangekomen in het hotel waar zij de komende week zullen verblijven. Het weer is er erg goed, het is zonnig en de temperatuur ligt rond de 30 graden.

Nadat de koffers waren uitgepakt stonden de mannen te trappelen om het parcours te verkennen. Eerst hebben zij het parcours van 9,7 km met de auto verkend en daarna drie ronde met de tandem.

Jeroen vergeleek het parcours met dat van de laatste wereldbekerwedstrijd in het Zwitserse Gippingen, echter hier in Italië zit het lastigste gedeelte in de laatste 3 km.

Van kilometer 7 t/m 9 is het een glooiende weg en als de weg naar de finish in dalende lijn gaat ligt er een bocht die je goed moet insturen anders - zoals de mannen dat verwoordde - lig je bij grootmoeder op de keukentafel.

Hieronder nog de podiumfoto van het Nederlands kampioenschap tijdrijden op Texel met daarop uiteraard de 3 toptandems die Nederland zullen vertegenwoordigen op het Wereldkampioenschap.



Van links naar rechts Jeroen en Richard (2^e), Dennis en Arnold (1^e), Alfred en Geert (3^e)

Nederlands kampioenschap tijdrijden voor tandems Texel 05-09-2009

Vandaag stond het Nederlands kampioenschap tijdrijden voor tandems op het programma dat tevens de laatste wedstrijd was op Nederlandse bodem alvorens naar Italië af te reizen voor het WK op de weg. Natuurlijk was er een nationale driekleur te winnen maar deze wedstrijd stond vooral in het teken van het aankomende WK. Het was dan ook goed dat de drie tandems welke naar Italië gaan allen present waren. Voor Richard en Jeroen stond deze wedstrijd in het teken van het testen. De hele week zijn de mannen nog bezig geweest om de nieuwe tijdrit tandem optimaal te krijgen, ook vandaag werd er nog druk gesleuteld.



Even op de foto met de nieuwe tandem

Op een winderig Texel (windkracht 5-6) was een parcours uitgezet van 28, 2 km bestaande uit 14,1 km heen en 14,1 terug. Van de drie toptandems moesten Richard en Jeroen als eerste van start en het was vooral Jeroen die er niet helemaal bij was hetgeen vooral was toe te schrijven aan de drukke laatste week. Het draaide niet lekker en toen hij over de finish kwam liet hij al gauw blijken dat dit niet de winnende tijd zal zijn.



Jeroen en Richard nr. 2



Dennis en Arnold nr. 1



Geert en Alfred nr. 3

Dat kwam ook uit want het tandem van Arnold Polderman en Dennis Raadtgever dook 24 seconde onder de tijd van Richard en Jeroen. Het derde WK tandem van Alfred Stelleman en Geert Dijkshoorn finishte als derde en gawe 1.07 minuut toe op de winnaars.

De snelste solorijder reed een eindtijd van 38.10 minuten en de snelste ligfietser realiseerde een eindtijd van 27.35 minuten wat neer komt op een gemiddelde snelheid van 61.99 km/uur.

Meer foto's:

<http://picasaweb.google.nl/nicowielrennen/Texel?authkey=Gv1sRgCMve5Oj99rbOxQE&feat=directlink>

Uitslag Nederlands kampioenschap Texel 05-09-2009:

Tandems Heren

Naam	Woonplaats:	Eindtijd	Snelheid
1 Dennis Raadtgever / Arnold Polderman	KAPELLE/AXEL	0:37:43	45,34
2 Jeroen Lute / Richard Bonhof	ZUID SCHARWOUDE / TWELLO	0:38:07	44,86
3 Geert Dijkshoorn / Alfred Stelleman	VLAARDINGEN / EINDHOVEN	0:38:50	44,03
4 Joop Verstraten / Luuk Lukassen	AXEL / AALTEN	0:41:32	41,17
5 Pascal Schoots/Jan Mulder	TIEL/TWELLO	0:41:43	40,99
6 Wander te Boekhorst / Andreas te Grotenhuisen	GAANDEREN/ANHOLT	0:45:03	37,96
7 Theo Verlouw / Lennart Vroom	GORINCHEM / GORINCHEM	0:45:42	37,42
8 Robert van der Zanden / Noud Bazelmans	EINDHOVEN / VELDHOVEN	0:45:57	37,21
9 Tom Hendriks / Pelle Vale	NIJMEGEN/NIJMEGEN	0:48:50	35,02
10 Frans de Haan / Daan Knecht	LEIDEN/HAAZERSWOUDE	0:49:19	34,67
11 Rob Gerritsen / Sjaak Vlasblom	HAARLO/TILBURG	0:53:12	32,14
12 Piet van Drunen / Cees Ammerlaan	ST.MICHIELSGESTEL / VUGHT	0:57:40	29,65
13 Robert Robijns / Rudi Hennig	AARTSELAAR/MONHEI	0:58:19	29,32

Na afloop werden de tandems ingeladen voor de reis naar Italië, de renners vertrekken a.s. maandag om volgende week vrijdag 11 september de tijdrit te rijden en zondag 13 september de wegwedstrijd.

Trainingsdagen Papendal woensdag 26 t/m zondag 30 augustus 2009

In voorbereiding op het WK was er wederom een trainingskamp belegd op Papendal voor de sporters van het aangepaste wielrennen. Ook voor Richard en Jeroen was er weer de gelegenheid om samen te trainen en zij sloten op de vrijdag 28 augustus aan om drie dagen de conditie verder aan te scherpen.

De vrijdag begon in de ochtend met een blokkentraining waarbij de renners 8 maal de Posbank moesten opknallen een training die er flink inhakte. In de middag stond er een duurtraining van 2 uur op het programma.

De vrijdagavond werd gebruikt door Jeroen en een mecanicien van de KNWU om het nieuwe tijdritframe op te bouwen. Jeroen nam niet alles over van de oude fiets de belangrijkste wijziging is dat er nu een andere voorvork op zit die iets lager ligt en daardoor wat meer aerodynamisch is.

Zaterdagochtend 29 augustus was de planning om een duurtraining van 5 uur te doen maar door de natte wegen waren er veel lekke banden waardoor de training na 3 uur werd afgeblazen. Ook Richard en Jeroen die op hun nieuwe tijdritfiets reden kregen te maken met twee lekke banden.

Doordat de training was ingekort kwam Jeroen op het idee om in de middag naar Amsterdam te trekken en op Sloten wederom wat wedstrijd hardheid op te doen. De bondscoach vond het een goed idee en zo werd in de auto gesprongen om 100 km verder op om 15.00 uur te starten voor wedstrijd over 1 uur en 3 kwartier. Het tempo op deze snelle omloop komt niet beneden de 45 km/uur dus een duurzame training. Bijzonder was nog dat Laurens ten Dam (professional bij de Rabo ploeg) zich ook had ingeschreven om wat trainingskilometers te maken. Jeroen en Laurens kennen elkaar nog uit de juniorentijd omdat Jeroen in Limmen woonde en Laurens in de buurgemeente Heiloo kwamen zij elkaar regelmatig tegen. Ondanks het hoge tempo konden ze toch even bijpraten dat was voor ondergetekende aanleiding de oude fotoboeken er even bij te pakken en een podiumfoto uit 1998 te plaatsen.



Deze foto is genomen na het provinciaalkampioenschap van Noord Holland waar Laurens de wedstrijd solo won voor Jeroen die tweede werd door de sprint van de achtervolgende groep te winnen. Door al dat geklets waren er wel een aantal groepjes weg gereden en dat was Richard en Jeroen de aanleiding om de gaskraan eens flink open te draaien waardoor alles toch weer bij elkaar kwam. In de finale reden nog twee rijders weg en werden onze mannen na een lange – door hun zelf aangetrokken - sprint van 1,5 km toch nog 5^e.

Op zondagochtend 30 augustus wederom een blokkentraining op de nieuwe tijdritfiets maar nu met het dichte achterwiel. Op een heuvelachtige weg moesten de renners 2 blokken van 5 keer 4 minuten in de D3 zone met maar 1,5 minuten rust ertussen. Een flinke training die fors in de benen sloeg maar wel met de wetenschap dat de tijdritfiets goed aanvoelt.

In de middag trok een ieder - met zware maar wel sterkere benen - weer huiswaarts.

De volgende en laatste training (wedstrijd) is zaterdag 5 september waar op het eiland Texel het Nederlands kampioenschap tijdrijden voor de vrije rijders wordt verreden over een afstand van 28,5 km. Deze wedstrijd is voor de tandemrijders tevens het Nederlands kampioenschap. Gezien het aantal deelnemende tandems wordt er hevige strijd verwacht om het rood – wit - blauw. Ook de tandems welke afgevaardigd worden naar het WK zullen hier aan de start verschijnen en voor Richard en Jeroen een ideale gelegenheid om nog beter aan hun nieuwe tijdritfiets te wennen.

Hieronder de startlijst van de tandems met in het geel de heren tandems. Meer informatie over deze wedstrijd en de vertrektijd van de veerboot is te vinden op www.wielercomitetexel.nl .

13:12:30	TH	Piet van Drunen / Cees Ammerlaan
13:24:00	TD	Monique de Bruin / Kathrin Goeken
13:25:00	TH	Rob Gerritsen / Sjaak Vlasblom
13:25:30	DV	Annette de Bot
13:52:00	TD	Ingeborg Sterke / Nancy Sier
13:57:00	TD	Marga van den Tweel / Joleen Haker
14:00:00	TD	Angelina Mulder / Jolanda van Wijk
14:06:00	TH	Robert Robijns / Rudi Hennig
14:07:00	TH	Wander te Boekhorst / Andreas te Grotenhuis
14:27:00	TH	Frans de Haan / Daan Knegt

ST.MICHIELSGESTEL / VUGT
AMERSFOORT/EINDHOVEN
HAARLO/TILBURG
OUD GASTEL
AMSTERDAM/VOLENDAM
AMERSFOORT/SOEST
TWELLO/DEVENTER
AARTSELAAR/MONHEIM
GAANDEREN/ANHOLT (DUITSLAND)
LEIDEN/HAAZERSWOUDE
HEERHUGOWAARD / BERG EN
TERBLIJT

14:32:00	TD	Kim van dijk / Esther Crombag
----------	----	-------------------------------

15:07:00	TH	Theo Verlouw / Lennart Vroom
15:25:00	TH	Tom Hendriks / Pelle Vale
15:26:00	TH	Jeroen Lute / Richard Bonhof
15:30:00	TH	Pascal Schoots/Jan Mulder
15:37:00	TH	Robert van der Zanden / Noud Bazelmans
15:49:00	TH	Patrick van Gortel / Luuk Lukassen
15:51:00	TH	Geert Dijkshoorn / Alfred Stelleman
15:53:00	TH	Dennis Raadtgever / Arnold Polderman

GORINCHEM / GORINCHEM
NIJMEGEN/NIJMEGEN
ZUID SCHARWOUDE / TWELLO
TIEL/TWELLO
EINDHOVEN / VELDHOVEN
APELDOORN/AALTEN
VLAARDINGEN / EINDHOVEN
KAPELLE/AXEL

Verslag en foto's Nico Lute

Zaterdag 23 augustus

Vandaag zijn Richard en Jeroen naar Amsterdam getrokken om op Sloten een trainingswedstrijd op de weg te rijden en om op de wielervedstrijd hun nieuwe Koga baantandem te testen. Richard was samen met Wil Oostenenk gekomen en zij heeft enkele foto's gemaakt van de nieuwe baantandem.



De nieuwe KOGA gereed voor een testrit

Nadat de fiets was opgebouwd was het tijd voor een testrit en dat voelde voor Jeroen als piloot goed aan terwijl het voor Richard in eerste instantie wat instabiel aanvoelde.



De tandem klaar maken voor een testrit

Maar ze hebben nog genoeg tijd om voor het WK baan in Manchester, dat in november plaatsvindt, aan de tandem te wennen.



De snelheid zat er goed in tijdens de testrit

Na het sleutelen en de testrit namen zij als enige tandem (tussen ca. 150 solorijders) deel aan trainingswedstrijd op het snelle wegcircuit van Sloten voor een wedstrijd over 1 uur en 3 kwartier. Deze wedstrijd werd een echte trainingsrit waarbij zij zichzelf niet gespaard hebben en veel op kop gereden hebben. Aan het eind zaten zij dan in een kopgroep van 8 renners waarbij ze uiteindelijk als 6^e eindigde. Een hele nuttige training om wat wedstrijd hardheid op te doen want de laatste wegwedstrijd die ze samen gereden hadden was in Gippingen, Zwitserland, in juni.

Er was ook nog een flinke tegenvaller voor Richard en Jeroen want bij controle bleek hun tijddritframe enige scheurtjes te bevatten. Het is daarom dat zij deze week nog een frame aangeschaft hebben welke zij aankomend weekend in Papendal gaan opbouwen, zodat het voor het WK weer in orde is..

Jeroen nam de volgende dag nog solo deel aan een criterium over 100 km in Heerhugowaard en reed daar in een veld van 120 renners naar een mooi 9^e plaats. Dit criterium werd gereden met een gemiddelde snelheid van 46 km/uur en het ging hem goed af wat aangeeft dat vorm in orde is.



Jeroen op kop van het peloton in Heerhugowaard

Verslag Nico Lute