

Voor het eerst fietsen met SPD-pedalen en -schoenen

Aan het eind van de middag maar even de racefiets gepakt voor een rondje trappen.

Vorige week heb ik op de oude racefiets SPD-pedalen gemonteerd (Shimano M520-pedalen) en er een paar Shimano M064L-schoenen bij gekocht en die ook voorzien van de SPD-plaatjes.

Toen gelijk even een korte test gedaan en ik klikte er vrij gemakkelijk uit zonder omvallen. Collega waarschuwde me nog dat ik eerst nog wel eens een paar keer om zou kunnen vallen voor bv. een stoplicht.

Maar goed, lekker op pad en merkte eigenlijk vrij vlot dat het best lekker fietste. Het leek ook minder kracht te kosten tegen de wind in en mijn tempo bleef ook boven de 24km/uur. Een paar weken geleden had ik moeite om boven de 20 te blijven. Wellicht dat het toen wel iets harder woei.

Hoefde onderweg niet de voeten van de pedalen te halen, dus had geen 'kans' om om te vallen. De paar stoplichten die ik tegenkwam in Sauwerd en Adorp stonden mooi op groen dus kon doorknallen.

Na 27km thuisgekomen en wilde ik afstappen. Toen viel ik bijna om. De volgende keer toch maar tegen de schuur aan gaan staan. Rechtervoet kwam niet gelijk los, maar voordat ik viel was ie toch los. Vervolgens de linkervoet proberen los te krijgen, maar dat ging helemaal niet. Na een paar pogingen maar de schoen uitgedaan en afgestapt. Halen we de schoen er wel apart af. Bleek het plaatje wat los te zitten zodat de schoen wel draaide maar om het plaatje heen. Met schroevendraaier geprobeerd los te krijgen, maar lukte ook niet. Dan nog maar eens heel ver de schoen draaien en toen kwam ie los. Gelijk de plaatjes weer vastgeschroefd aan de schoen.

Al met al een positieve eerste ervaring en het was lang geleden dat ik een gemiddelde van boven de 26km/uur heb gehaald op de fiets. Ik kan ook helaas geen resultaten terugvinden van rond 1995. Ik dacht dat ik het toen wel bijhield maar het zal wellicht ergens verloren zijn gegaan. Destijds haalde ik voor zover ik me nog kan herinneren wel 27km/u na een uurtje fietsen. 1x tijdens een wat langere tocht ooit eens een uur lang gefietst met een moyenne van 30km/u. Dat was wel in 1994 of 1995.

In mijn nieuwe fietsleven in ieder geval dit nog niet gehaald. Een week of 3 geleden was het 23km/u, net als vorig jaar maar toen was het over een afstand van bijna 80km. Was toen overigens nog wel een kilo of 7 zwaarder. □

De route:

Op de foto de opgepimpte fiets maar nog met de oude pedalen. Zal binnenkort eens een nieuwe foto maken.



Eerste mountainbike-tochtje van 2012

Afgelopen zondag was het mooi weer. Wilde, toen de kinderen even bij vriendjes konde spelen, op de racefiets weg. Echter hangt deze aan de muur in onze schuur en er hing nog een tuinslang overheen en nog meer zoi. Plus de banden moesten nog opgepompt worden. Dan zou er amper tijd overblijven om nog wat te fietsen, dus maar de mountainbike gepakt. Overigens moest daar ook eerst nog even wat lucht in de bandjes.

Vervolgens kon ik op pad. Had niet al teveel tijd dus uiteindelijk een ritje van 30km rond Sauwerd. Lekker zo weer. En het landschap net buiten de stad is best wel mooi bij het Reitdiepdal.



Lekker zonnetje erbij en redelijk rustig nog. Korte broek kon weer aan bij een temperatuur van 8 graden. Is wel wat fris, maar ik heb het vrij snel erg warm. ☐



De route: