

## Baantraining Alkmaar 22-06-2007

Doordat de training van 20-06 in het water viel - omdat de baanselectie de baan voor 2 uur had gehuurd - besloten Richard en piloot Jeroen om op de dure vrijdagmiddag (€ 52.50/uur) de baan voor 2 uur te huren. Ze hadden een blokken training ingelast wat inhoudt voldoende inrijden met een paar snelle ronde en daarna drie keer een tijdrit over 4 km.



De 1<sup>e</sup> tijdrit over 4 km met rijdende start ging in 4.43.74 (gemiddelde snelheid 50.70 km/uur) met een mooie vlakke rondetijden (17.5 tot 17.7).

De 2<sup>e</sup> tijdrit over 4 km met stilstaande start ging in 4.49.96 (gemiddelde snelheid 49.66 km/uur) waarbij de rondetijden in laatste 5 ronde wat opliepen ( 17.4 tot 18.5).



En de 3<sup>e</sup> tijdrif over 4 km ging in 4.48.46 (gemiddelde snelheid 49.92 km/uur) met rijdende start waarbij de vermoeidheid een rol ging spelen en dat was in de oplopende rondetijden (17.7 tot 18.3) te zien.



Al met al een zinvolle training onder het toezicht van de vader, moeder, zus en oom (en fotograaf) van piloot Jeroen.