

## Tandemnieuws December 2012

De afgelopen maanden heb ik weer de nodige baan trainingen gehad in Alkmaar en Apeldoorn met piloten Jeroen Lute, Patrick van Gortel en Patrick Nas.

Met Jeroen gericht trainen op de wielersbaan in Alkmaar. Met Patrick van Gortel souplesse op doen achter de derny in Apeldoorn en ook met Patrick Nas de nodige trainingen afgewerkt. Alle drie stuk voor stuk toppiloten die ik erg dankbaar ben voor hun beschikbare tijd op de tandem. Na een lange periode van minder trainen blijft het kriebelen om toch weer hard te rijden en de benen goed te voelen. Dat gevoel heb ik op de baan weer iets teruggekregen. Op de weg is er de laatste tijd niet veel gereden. Dit ga ik echter in Frankrijk wel weer doen.



*Met Jeroen Lute op de baan in Alkmaar*

Ik ben nog niet weer helemaal in topvorm maar er wordt dus aangewerkt om dit op te bouwen. Het gewicht is goed, nu de benen nog.

Ik wens iedereen veel geluk en gezondheid in 2013

Met vriendelijke groet,  
Richard Bonhof