

Fixed Gear Gran Fondo

176KM Radfahren durch Regen und Wind

Willem L. Middelkoop

Apr. 10, 2021



Heute bin ich mit meinem Fixie 176 km von Amsterdam nach America (Limburg, Niederlande) gefahren. Regen und Wind machten die Herausforderung noch größer und stellten Mensch und Maschine auf die ultimative Probe. Lasst euch von meinem Spaß inspirieren!

Gran Fondo

Die Italiener nennen eine große Radtour (>120KM) einen „Gran Fondo“. Man sollte sich gut vorbereiten, denn diese Langstreckenfahrten können sehr anspruchsvoll sein. Kannst du stundenlang alleine fahren? Durch unbekanntes Gelände, bei ständig wechselndem Wetter?

Wenn du meinem Blog folgst, weißt du, dass ich gelegentlich gerne Langstreckenfahrten mache:

- [Solo around the Markermeer 211KM](#)
- [Fietselfstedentocht Friesland 235KM](#)

Dieses Mal habe ich mich jedoch entschieden, es etwas härter anzugehen... auf einem [fixed gear road bike](#)! Das bedeutet, dass es, egal bei welchem Wetter, Wind oder Schmerz, nur einen Gang gibt. Starker Wind? Stärker treten! Bergab? Schneller treten! Schmerzen? Zähne zusammenbeißen!! GRRRRRR!



Schindelhauer Siegfried Road - ein Fixie mit Gates Carbon Riemenantrieb

Um mich auf meine Fahrt von Amsterdam nach Amerika vorzubereiten, bin ich schrittweise längere Strecken gefahren. Man spürt, wie sich die Ausdauer mit jeder Fahrt verbessert, und das Vertrauen in den Erfolg dieses wahnsinnigen Unterfangens wächst. Glaube daran, dass du es schaffen kannst, und du wirst es schaffen!



Training durch eisigen Hagel... (Haarlemmermeerpolder)



... und durch strahlenden Sonnenschein! (Zwiderheide, bei Laren)

Die Fahrt

Meine Frau und mein Sohn fahren mit dem Familienauto nach Amerika, um unsere Familie zu besuchen, und ich sollte ihnen mit dem Fahrrad folgen! Im Gegensatz zu

meiner [my ride around the Markermeer](#), bei der ich viel Proviant mitnahm, beschloss ich, mich darauf zu verlassen, unterwegs etwas zu finden.



Startklar: Kaffee und 176 Kilometer vor mir!



Die mächtigen „Prinses Irenesluizen“ verbinden den Amsterdam-Rijnkanaal mit den südlichen Flüssen der Niederlande, Lek, Waal und Maas



Leckere Croissants in Kesterens lokaler Bäckerei, Bakkerij de Greef!



Brücke über die Waal bei Nijmegen



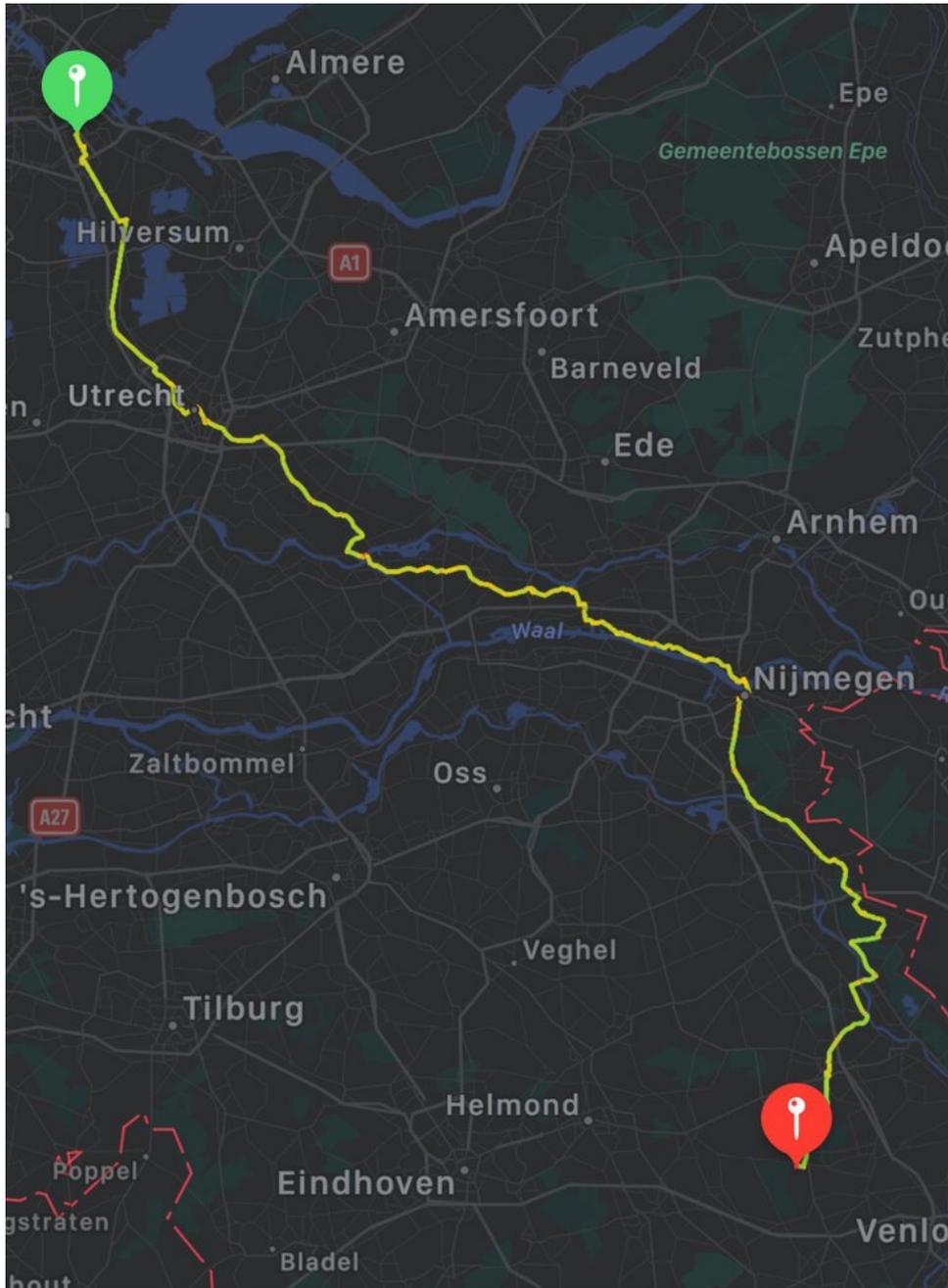
Nijmegener Skyline



Überquerung des letzten Flusses mit der Fähre



Es gibt kein schlechtes Wetter... nur schlechte Kleidung!



Fahrradroute aufgezeichnet von der Apple Watch



Meine Herzfrequenz während des gesamten Tages, von WHOOP

Fazit

Fordere dich selbst heraus und gehe an deine Grenzen! Lerne *dich* kennen, physisch und mental. Ich liebe Gran Fondos für diesen unzensurierten Blick in das eigene Innere.

Im Ziel angekommen fühlt man sich siegreich, ein nachhaltiges Gefühl, das zukünftige Ambitionen beflügelt! Bereit für die nächste Herausforderung, was auch immer sie sein mag!



Papa kommt mit dem Fahrrad an und inspiriert die nächste Generation!