

Gran Fondo de Piñón Fijo

Recorriendo 176 km en bicicleta bajo la lluvia y el viento

Willem L. Middelkoop

Apr. 10, 2021



Hoy he salido con mi bicicleta de piñón fijo, 176 km desde **Ámsterdam a America** (Limburgo, Países Bajos). La lluvia y el viento se sumaron al desafío, creando una prueba definitiva para el hombre y la máquina. ¡Deja que algo de mi diversión te inspire!

Gran Fondo

Los italianos llaman a un gran recorrido en bicicleta (>120KM) un “gran fondo”. Será mejor que te prepares, ya que estos recorridos de larga distancia pueden ser muy exigentes. ¿Puedes montar durante horas y horas, solo? ¿A través de terreno desconocido soportando un clima en constante cambio?

Si has estado siguiendo mi blog, sabes que me gusta el recorrido ocasional de larga distancia:

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

Esta vez, sin embargo, decidí hacerlo más hardcore... ¡en una [fixed gear road bike](#)! Eso significa que sea cual sea el clima, el viento o el dolor que estés sufriendo, solo hay una marcha. ¿Viento fuerte? ¡Pedalea más fuerte! ¿Bajando? ¡Pedalea más rápido! ¿Dolor? ¡Gruñe! ¡GRRRRRR!



Schindelhauer Siegfried Road - una bicicleta de piñón fijo con una transmisión por correa Gates Carbon

Para prepararme para mi viaje de [Ámsterdam a América](#), gradualmente hice recorridos más largos en bicicleta. Sientes que tu resistencia mejora con cada recorrido, lo que genera confianza en el éxito de este esfuerzo enloquecedor. ¡Cree que puedes hacerlo, y seguro que lo harás!



Entrenando bajo una granizada helada... (Haarlemmermeerpolder)



... ¡y bajo un sol radiante! (Zuiderheide, cerca de Laren)

El Recorrido

Mi esposa e hijo tomaron el auto familiar a América para visitar a nuestra familia, ¡dejándome seguirlos en bicicleta! A diferencia de [my ride around the Markermeer](#) donde

llevé mucha comida, decidí confiar en mi capacidad para obtener suministros a lo largo de la ruta.



Preparándome para la partida: ¡Un café y 176 kilómetros por recorrer!



Las imponentes “Prinses Irenesluizen” conectan el Amsterdam-Rijnkanaal con los ríos del sur de los Países Bajos, Lek, Waal y Maas



¡Encuentra deliciosos croissants en la panadería local de Kesteren, Bakkerij de Greef!



Puente sobre el río Waal cerca de Nijmegen



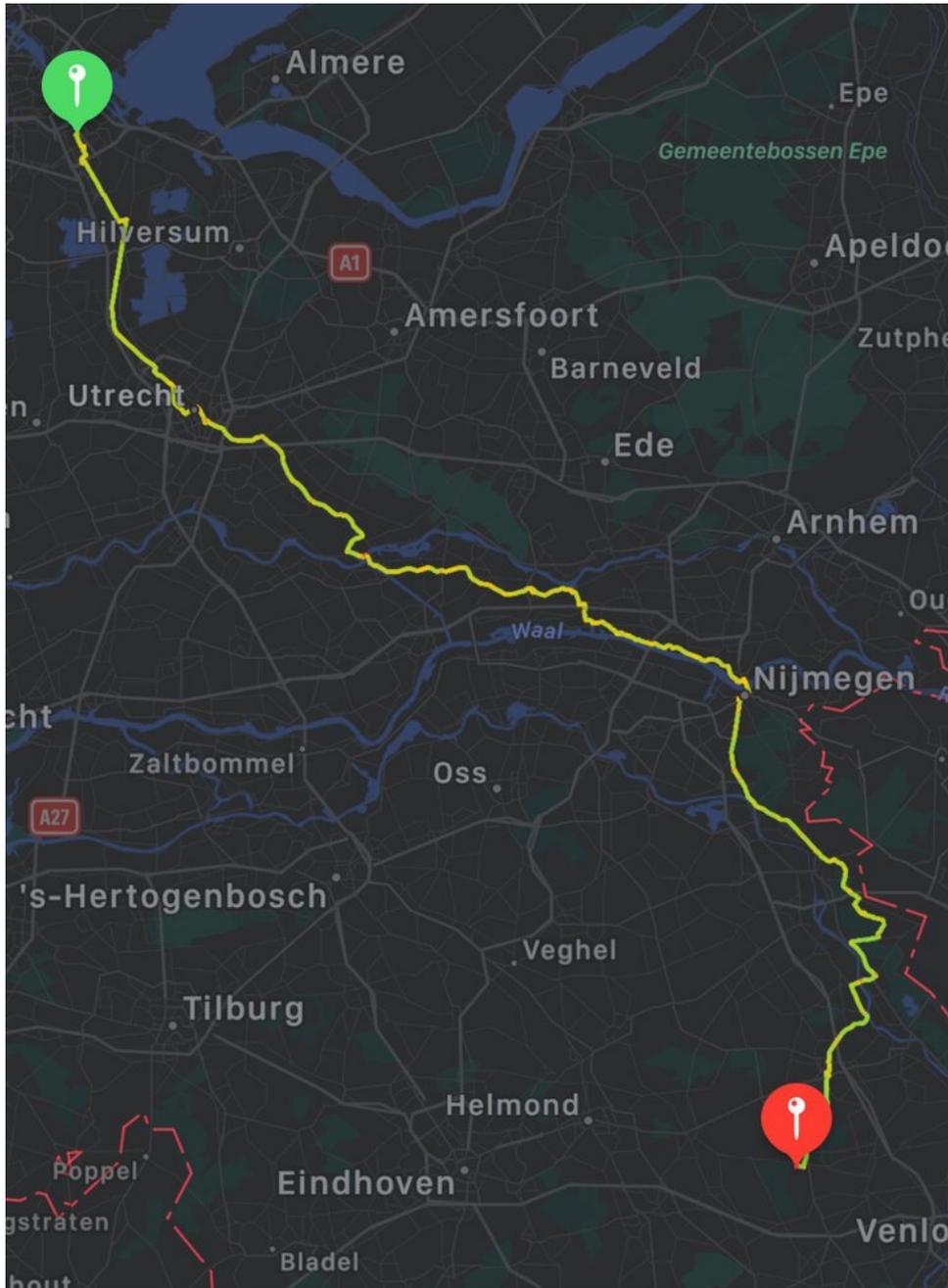
Horizonte de Nijmegen



Cruzando el último río en ferry



No existe el mal tiempo... ¡solo el mal equipo!



Ruta ciclista registrada por Apple Watch



Mi frecuencia cardíaca durante todo el día, por WHOOP

Conclusión

¡Desafíate a ti mismo y supera los límites! Conócete a *ti* mismo, física y mentalmente. Me encantan los gran fondos por esta visión sin censura del interior de uno mismo.

¡Termina y siéntete victorioso, una sensación duradera que alimenta la ambición futura! ¡Listo para el próximo desafío, sea cual sea!



¡Papá llegando en bicicleta inspiró a la próxima generación!