

# Fixed Gear Gran Fondo

*176KM fietsen door regen en wind*

Willem L. Middelkoop

10 apr. 2021



Vandaag heb ik mijn fixed gear fiets gepakt voor een rit van 176KM, van Amsterdam naar America (Limburg, Nederland). Regen en wind maakten het extra uitdagend, een ultieme test voor mens en machine. Laat mijn plezier een inspiratie voor jou zijn!

## Gran Fondo

De Italianen noemen een lange fietstocht (>120KM) een “gran fondo”. Je kunt je maar beter voorbereiden, want deze lange afstand ritten kunnen erg veeleisend zijn. Kun jij uren en uren fietsen, alleen? Door onbekend terrein, terwijl je het steeds veranderende weer trotseert?

Als je mijn blog hebt gevolgd, weet je dat ik af en toe wel van een lange afstand rit houd:

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

Deze keer besloot ik het echter wat hardcore te doen... op een [fixed gear road bike](#)! Dat betekent dat, ongeacht het weer, de wind of de pijn die je lijdt, er maar één versnelling is. Harde wind? Harder trappen! Berg af? Sneller trappen! Pijn? Grommen!! GRRRRRR!



*Schindelhauer Siegfried Road - een fixed gear fiets met Gates Carbon riemaandrijving*

Om me voor te bereiden op mijn rit van Amsterdam naar Amerika, fietste ik geleidelijk langere ritten. Je voelt je uithoudingsvermogen elke rit verbeteren, wat vertrouwen opbouwt in het succes van deze waanzinnige onderneming. Geloof dat je het kunt, en je zult het zeker doen!



*Trainen door ijzige hagel... (Haarlemmermeerpolder)*



*... en door stralende zonneschijn! (Zuiderheide, bij Laren)*

## **De Rit**

Mijn vrouw en zoon namen de auto naar Amerika om onze familie te bezoeken, en lieten mij achter om hen per fiets te volgen! In tegenstelling tot [mijn rit rond het Markermeer](#)

waar ik genoeg eten meenam, besloot ik te vertrouwen op mijn vermogen om onderweg voorraden te vinden.



*Klaar voor vertrek: Koffie en 176 kilometer te gaan!*



*De machtige “Prinses Irenesluizen” verbinden het Amsterdam-Rijnkanaal met de zuidelijke rivieren van Nederland, Lek, Waal en Maas*



*Heerlijke croissants in Kesteren's lokale bakker, Bakkerij de Greef!*



*Brug over de Waal bij Nijmegen*



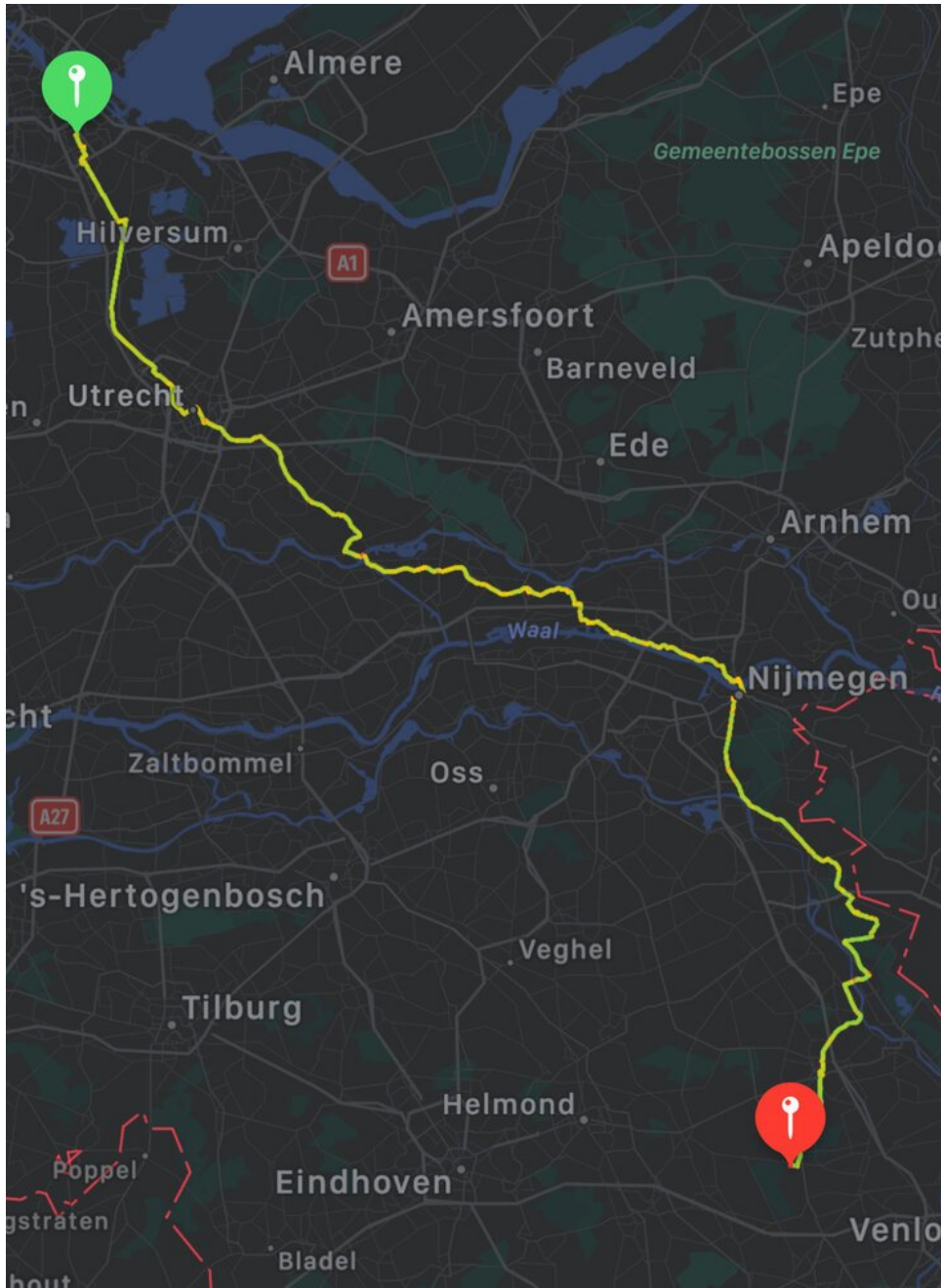
*Nijmegen skyline*



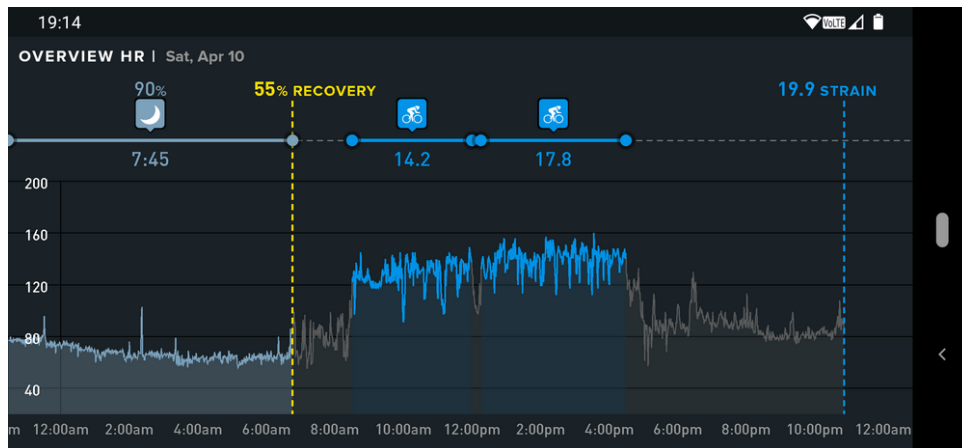
*De laatste rivier oversteken met de pont*



*Slecht weer bestaat niet... alleen slechte kleding!*



*Fietsroute zoals opgenomen door Apple Watch*



*Mijn hartslag gedurende de hele dag, gemeten door WHOOP*

## Conclusie

Daag jezelf uit en verleg je grenzen! Leer *jezelf* kennen, fysiek en mentaal. Ik hou van gran fondos vanwege deze ongecensureerde blik in iemands innerlijke zelf.

Finish en voel je overwinnaar, een blijvend gevoel dat toekomstige ambitie voedt! Klaar voor de volgende uitdaging, wat die ook mag zijn!



*Papa arriveert op de fiets, inspiratie voor de volgende generatie!*