

**Fietsen schema training april
(excl. fitness en spinning sportschool)**

datum	Km's	route	bijzonderheden
01-04-2009	1 km	Huis	grapje
04-04-2009	60 km	Heuvelland	Eerst bewolkt, later meer zon, veel wind, droog, fijne temperatuur Gevoelsmatig slechte fietsdag.
05-04-2009	64 km	Maastricht	Goed weer, bewolkt/zon, springende lammetjes in de wei (niet wachtende totdat ik mijn fotocamera paraat had), eekhoortje een meter van mijn fiets (ook niet wachtende tot ik mijn camera paraat had)
06-04-2009	61 km	Maastricht	Warmer dan gisteren. Sneller gefietst (20 km / u)
07-04-2009	30 km Hometrainer: 30 km	Omgeving Heerlen- Brunssum Brunssummerheide	Veel wind, wegens kans op onweersbuien 60 km niet buiten afgemaakt. Geslipt over kiezel en zand op Brunssummerheide. Onderweg spanning en sensatie. "Overval Brunssum blijkt loos alarm. De politie in Brunssum is rond de middag in actie gekomen na een melding van een mogelijke overval op een restaurant aan de Rimburgerweg. Een voorbijganger zag hoe drie mannen in een auto bivakmutsen over hun hoofden trokken en aanstalten maakten om uit te stappen. De getuige meldde dat meteen bij het politiebureau, even verderop. De politie kwam direct in actie en zette de omgeving van het restaurant af. Maar de drie mannen en de auto waren nergens meer te bekennen. Ook de eigenaar van het restaurant verklaarde niets van een overval gemerkt te hebben."

10-04-2009 t/m 12-04-2009		Ziek	
13-04-2009	38 km	Omgeving Herzogenrath, fietsknooppunten	Hei'ig. Lekker warm. Route niet goed aangegeven. Geen mooie route; veel grote weg.
19-04-2009	75 km Totaal tot nu: 4114 km gefietst ivm training	Landgraaf – Brunssum – Schinveld – Koningsbosch – Tuddern – knooppunten 18- 23-29 – 38 – 36 – 24 – 25 – Voerendaal - Heerlen	Zonnig, lekker warm, goede tocht.
20-04	81 km (om onbekende reden is de teller weer terug op 0 gekomen)	Heerlen – Ubachsberg via Daelscheweg – Etenaken – Sibbe – Margraten – knooppunten 71 – 72 – 80 – 100 – 's Gravenvoeren – Moelingen – knooppunten 420 – 77 – 76 – 75 – 04 – 02 – Meerssen – Valkenburg – Voerendaal - Heerlen	Zonnig, lekker warm, goede tocht.
21-04	55 km	Vanaf Stein	Heerlijke tocht, duurde wel even voordat ik de

	Totaal: 4250	knooppunten 41 – 27 – 19 – 13 – 24 (Maaseik) – 26 – 46 – 49 – 50 – 56 – 57 – 51 – 43 (Nederland) – 41.	betreffende route gevonden had (er was een knooppunt afgesloten), lekker langs de Maas en kanaal gefietst in de zon. Richting Noorden met tegenwind, en terug...was de wind gedraaid... haha.
25-04	102	Roermond, via Duitsland (Heinsberg) terug.	Ochtend volop zon. 's Middags bewolkt en af en toe zon. Net thuis, en toen begon het te regenen. Samen met Anja gefietst (medefietser sponsortocht, logeert bij mij).
26-04	68	Aken, Kelmis, Montzen, Lontzen, Plombieres, Drielandenpunt, Lemiers, Bocholtz, Avantis	Zonnig, bewolkt, droog, warm. Anja's km-teller blijkt af te wijken van mijn km-teller, en wel 3km. Zij fietst met dezelfde route 3 km meer dan ik..... een raadsel.
27-04	68 Totaal: 4488	Heuvelland, Teuven – Heuvelland	Frisser dan gisteren, bewolkt, soms zon, droog, leuke bergjes tussendoor. Heerlijk geluncht in Teuven (garnalenkroketjes/brood), echter helaas moest ik deze kroketjes tijdens de eerste beste berg gaan herkauwen. In Wittem kaarsjes aangestoken bij Gerardus-kapel. Eyserbosweg(berg) 3 ^e keer beklommen, voor 2 ^e keer niet gehaald.