

Fietsen schema training maart

| datum | Km's Km stand | route | bijzonderheden |
|----------|--|--|--|
| 01-03-09 | Fietsen buiten 20 km 3331-3351 | Heerlerbaan – Molenberg – Aarveld – Weltervijver – Voerendaal – station – Terworm – MLKinglaan - Heerlerbaan | Droog weer, soms zonnig |
| 02-03-09 | Fietsen buiten 30 km 3351-3381 | Heerlerbaan – Molenberg – Schaesberg – Exdel – Brunsummerheide via Knooppunten – Brunssum (pauze Tempo-Team) – Heksenberg – Meezenbroek – Kasteellaan – spoorwegovergang Kissel – achter sporthal Kaldenborn – extra rondje Egstraat om 30 km vol te maken | Droog weer, soms zonnig, minder zon dan gisteren, koudere en meer wind |
| 7-03-09 | Fietsen buiten 40 km 3381 - 3421 | Centrum – Terworm – Ten Esschen – Hoensbroek - Nuth/Swier/ Hellebroek – Wijnandsrade – Hoensbroek – Terworm – Voerendaal - Heerlen | Droog weer, zonnig, in eerste instantie koud, later warm gefietst. Gepauzeerd bij fam. Baardman |
| 8-03-09 | 55 km - 25 km hometrainer | Gravenrode park – Eygelshoven – Landgraaf – | In eerste instantie nat en koud weer. Op hometrainer eerst een |

| | | | |
|----------------|---|---|--|
| | - 30 km fietsen buiten 3421 - 3451 | Waubach – Abdissenbosch – Brunssumerheide – Landgraaf – Gravenrode park – Molenberg - Heerlen | uur warm gefietst. Daarna voornamelijk zonnig met stapelwolken. Harde wind. Warmer in zon dan gisteren. |
| 09-03- 2009 | Spinning (35 min.) Fitness (20 min.) 30 km (hometrainer) | Nadruk fitness: rugspieren !! | Nat en koud weer |
| 15-03- 2009 | Fietsen buiten 46 km 3451 – 3497 | Park Gravenroode, Brunssummerheide, Roode Beek, Duitsland, Geilenkirchen – Landgraaf-Abdissenbosch – Schaesberg - Heerlerbaan | Leuke tocht, voornamelijk 'plat' – 'vals plat' |
| 16-03- 2009 | Fietsen buiten 64 km 3497 – 3561 + fitness 20 minuten | Maastricht | Het weer was minder goed dan voorspeld. Toen ik eenmaal in mijn eigen woonwijk terug was, ging de zon schijnen. Het was erg koud op de fiets. In Maastricht kaarsje aangestoken bij de OLV- basiliek en geluncht op St. Pieter bij vriendin Sandra. |
| 17-03- 2009 | Fietsen buiten 29 km 3561 – 3590 + aquaspinning 45 min. | Heerlen centrum, Landgraaf ; Rimburg, Waubach en Nieuwenhagen via fietsknooppunten | Beter weer. |
| 20-03-09 | Fietsen buiten 46 km 3590 – 3636 + hometrainer 14 km | Landgraaf – Waubach – Brunssummerheide – Brunssum – Bingelrade – Merkelbeek – Amstenrade – Hoensbroek – Ten Esschen - | Begin van de lente. Zonnig en K k k k k k k koud..... |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | crosstrainer 15 min | natuurgebied Terworm – Voerendaal - Heerlen | |
| 22-03- 2009 | Hometrainer 45 km Crosstrainer 11 km | | Ivm weekendje Nijmegen geen mogelijkheid om buiten te trainen |
| 23-03- 2009 | Spinning 40 min Fitness 30 min Hometrainer 30 km Crosstrainer 10 km | | Slecht/koud weer/hagel/rukwind Avond: massage |
| 24-03-09 | Hometrainer 40 km Aquaspinning 45 min | | 's middags werken |
| 28-03- 2009 | Hometrainer 50 km | | |
| 29-03- 2009 | Fietsen buiten 40 km 3636 – 3676 + 10 km hometrainer | Richting Heuvelland (met nadruk op heuvels) rond Simpelveld de blauwe lucht nagefietst | Donkere regen- en hagelwolken en zon, frisjes (vooral berg af). |
| 30-03- 2009 | Spinning: 35 minuten Fitness: 20 minuten Fietsen buiten: 3676 - 3731 | Heerlen – Weltervijver – kasteel Terworm – kasteel Rivieren – Weustenrade (kapelletje) – knooppunt 25- 98-62-63 (Groot Haasdal..... ik had gelukkig de kant van berg-af) -61- op terras gezeten (appelvlaai met slagroom mmmmmm) – via Valkenburg – Klimmen – Voerendaal – Weltervijver terug naar huis | Mooi weer, zonnig, nog iets fris |
| 31-03- | Fietsen buiten | Brunssummerheide – | Samen gefietst met Rachella. |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 2009 | 55 km 3731 – 3786 (laatste stand van deze kilometerteller) | vijverpark Brunssum – natuurgebied Roode Beek, Schinveld, fietsknooppunten 33-99-57 (Duitsland) – 03-02- 65-40 (Landgraaf – lunch) – Rachella is naar huis gefietst en ik ben nog naar Kerkrade gefietst om de minimale 50 km vol te maken. | Heel erg mooi weer, vol zon. 's Ochtends nog koud. |
|------|---|---|---|