



## Sterk optreden NK niet beloond

Op vrijdagmiddag om 1 uur klonk het startschot van het NK wielrennen op de beruchte VAM berg. Er werd een afstand van 124 km afgelegd met maar liefst 34 keer de VAM die overwonnen moest worden. Omdat het een smal parcours was, werd het erg lastig om in de wedstrijd zelf snel op te kunnen schuiven. Daarom besloot ik na 25 km om de aanval te kiezen, samen met Jens van den Dool (Metec) en Jardi van der Lee (Mooi jong cycling) reden we een mooie 2 minuten op het peloton vooruit, echter was het nog lang en moesten er nog veel klimmetjes overwonnen worden. Tijdens het rijden in de kopgroep begon ik te merken dat ik tijdens het trappen heel veel kracht verloor, de kasseienklim stond ik telkens bijna stil. Ik dacht eerst nog dat ik slechte benen had, maar toen ik naar beneden keek en mijn crank om zag buigen bij elke trap wist ik het zeker. Mijn crank was achteraf gezien gebroken en hij brak steeds verder op het moment dat ik kracht probeerde te zetten om de klimmetjes boven te komen. Staan kon niet meer, het kraakte en mijn kracht werd amper overgebracht op de pendalen, ik liet me afzakken om de een fietswissel te realiseren. Ondertussen had Jardi de kopgroep moeten laten gaan en was er vanuit het peloton aansluiting gevonden door 4 renners namelijk Jumbo-Visma Development (Van Dijke), À BLOC (Del Grosso, Deamen) en Sunweb Development (Sinschek). We zaten ook in de laatste 20 kilometer en de jury auto wou niet aan de kant om mijn ploegleider erlangs te laten. Ik schreeuwde met mijn hand omhoog om te laten zien dat ik hulp nodig had, er werd echter niet gereageerd en de ploegleider gaf een handgebaar dat ik me niet moest laten lossen. Ik reed maar weer terug, maar wist dat het snel gedaan zou zijn wanneer er aangevallen zou worden, dit omdat ik alleen kon blijven zitten.

De man van Sunweb development viel 17 kilometer voor het einde aan, ik kon niet mee en bleef tempo rijden, net voor de klim op 1 ronde voor het einde kwam ik weer terug, maar op de klim werd nogmaals versnelt. Ik moest blijven zitten en reed de laatste ronde tussen het peloton en de kopgroep voor plek 6. De laatste keer de klim omhoog had ik moeite om de kasseienklim op te komen (zoals elke ronde met dit probleem), 20 m



## Nieuwsbrief Kwartaal 3 2020

**Sterk optreden NK  
niet beloond**

**Gooikse pijn, een  
ervaring rijker**

**Oefentijdrit  
Oudemirdum**

**Laatste moment  
NK TT & NCK  
afgelast**

**Wie gaat de  
challenge aan?**

**Meer info vind je op:**  
[www.nielsvanekeren.nl](http://www.nielsvanekeren.nl)  
Facebookpagina Nielscycling  
Instagrampagina Niels\_cycling

# Specifieke tijdrtrit training

Om mezelf goed voor te bereiden op het NK tijdrijden en het NCK-ploegtijdrtrit, trainde ik de afgelopen weken specifiek op de tijdrtrit fiets. Zo deed ik bijvoorbeeld een 3 uur blok om mijn aerobe zone te verbeteren in de tijdrtritpositie. Dan kom je toch met een leuk gemiddelde thuis kan ik je vertellen 😊

Naast aerobe blokken voerde ik ook kortere intensieve blokjes uit om mezelf klaar te stomen. Tot slot reed ik een oefentijdrtrit om een te zien wat waar mijn nulpunt ligt. Wil je meer trainingen zien, kijk dan eens op mijn Strava.

126,63 km Afstand (?)	3:20:17 Beweegtijd	50 m Hoogte (?)
248 w Gewogen gem. vermogen	2.944 kJ Totale arbeid	
	Gemid.	Max.
Snelheid	37,9 km/u	50,4 km/u
Verstreken tijd	3:23:11	

## NK tijdrijden & NCK ploegtijdrtrit op laatste moment afgelast

Ondanks alle goede trainingen en voorbereidingen op het tijdrijden is het voor dit jaar teniet geweest, het bestuur van het NK & NCK heeft besloten na de verstrengde maatregelen van de overheid rondom het Covid virus de wedstrijden af te lassen. Enorm spijtig, maar helaas is er niks aan te doen. Echter heb ik een goed alternatief gevonden om het seizoen af te sluiten, check de uitdaging onder in de nieuwsbrief!

voor de streep greep het eerste deel van het peloton mij terug. Uiteindelijk finish ik als 17<sup>e</sup> van Nederland. Met een dubbel gevoel kijk ik terug op de koers, maar genoten heb ik zeker!

## Gooikse pijl, een ervaring rijker

De Gooikse pijl, mijn tweede 1.1 wedstrijd tussen de grote mannen. Bij de start stond ik achter de grote kampioenen zoals Tim Melier en Phillip Gilbert (degene met die wereldkampioen streepjes op zijn mouwtjes 😊). Ja en een rijtje daarachter sta ik dan als broekie.



Om 5 voor 12 klonk het startschot en volgde 2 kilometer neutralisatie, gevolgd door 15 snelle kilometers waarna de kopgroep van 5 man zich losmaakte van het peloton. Zelf probeerde ik wel twee keer mee te springen, maar helaas was het niet de goede slag. Op het moment dat de groep zich losmaakte zat ik net te ver vanachter. Alpecin-Felix gooide meteen de deur dicht en de kopgroep was vertrokken! Vervolgens was het tempo een stuk lager gevolgd door een lange achtervolging waar de ploeg van Tim Melier de koers controleerde. Ondertussen bleef ik lekker van voren koersen en maakte ik is een praatje met Jelle Wallays (lotto Soudal), ik vroeg hem of hij niet in de Tour moest koersen 😊 Waarop hij antwoorde dat hij de CRITÉRIUM DU DAUPHINÉ had gereden (maar natuurlijk haha). Vervolgens vroeg ik hem of hij die Pogacar in de tour had gezien, zijn reactie was dan ook 'We kunnen beter stoppen met koersen eh'.



De laatste 60 kilometer ging het erg hard in het peloton, ik kon me staande houden, maar echt de kracht om mee te springen in de demarrages die plaats vonden had ik niet. Op de heuveltjes werd er hard aangevallen, ook Phillip Gilbert probeert weg te komen, met een zwaar verzet sprint hij langs me de klim op (ik bleef toch maar zitten aangezien ik anders meteen geparkeerd stond) Uiteindelijk weet ik in de eerste groep te finishen, een 43e plaats in mijn 2e profkoers. Niet slecht en weer een mooie ervaring rijker!





## Oefentijdrit Oudemirdum

De Nederlandse kampioenschappen tijdrijden stonden op de kalender, daarom deed ik als voorbereiding op het NK mee aan een oefentijdrit in het Friese Oudemirdum. Het was een tijdrit van 21,2 kilometer waar ik mijn tanden eens flink op kapot kon gaan bijten. Om kwart voor 4 mocht ik eraan beginnen, het begin bestond uit 11 kilometer tegenwind. Het was dus een kwestie van de tijdrit goed indelen. Ik begon iets te hard waardoor ik het tweede deel tegenwind een klein beetje stilviel. Na het keerpunt kon ik echter de gashendel weer goed opendraaien. Dit resulteerde in een gemiddelde snelheid van 46,2 km/u. Tot slot eindigde ik op een 16<sup>e</sup> plaats van de 32 deelnemers. Tijdrijden is dan niet mijn beste onderdeel, maar door te trainen worden we stapje bij stapje beter. Zoals Jan Willem van het Schip ooit tegen me zei 'Als je beter in tijdrijden wilt worden, moet je niet gaan schaatsen'. Of te wel veel kilometers op de tijdrit fiets die gemaakt moeten worden!

## Wie gaat de challenge aan?

Nu het NK tijdrijden en het NCK-ploegentijdrit afgelast zijn, heb ik een alternatief bedacht om toch het wielerseizoen 2020 mooi te kunnen afsluiten. Een tijdrit over 16,2 km door de Betuwe, het segment van de tijdrit is te vinden op strava. Op 11 juni heb ik deze tijdrit zelf al eens aangevallen, maar aankomende vrijdag 2 oktober zal ik hem nogmaals proberen aan te vallen. Maar daarnaast ben ik ook **heel benieuwd** welke tijd jullie kunnen neerzetten, daarom daag ik jullie uit om deze tijdrit aan te gaan en te kijken wie mijn tijd kan verbeteren! Hieronder is het strava segment te zien, ik wens jullie veel succes! PS. Je mag bovenop de brug beginnen zodat je een vliegende start hebt 😊

**Naam segment** = Challenge Betuwe Tijdrit, Vlammen maar

**Start segment** = Nieuweweg Rijswijk (gld) →

**Finish segment** = Oost kanaalweg Rijswijk (gld)

**Scherpste tijd op dit moment** = 21:40  
(gemiddeld snelheid van 45 km/u)



Hierbij wil ik alle sponsors nogmaals bedanken voor hun bijdrage, jullie maken het mogelijk dat ik de top kan bereiken!

