

Voor de reisverslagen kijk op Verslag van de reis, op dit moment is [Vancouver Island](#) actueel.

[Klik voor een logboek van de voorbereidingen op één van bovenstaande links.](#)

Als je weet dat je in juli / augustus 2000 kilometer moet fietsen, dan kun je beter beginnen met het maken van enkele kilometers. Op eerdere reizen hebben we geprobeerd om ongeveer 25% van de totale afstand als voorbereiding te doen en dat ging vrij goed. Dus dit keer denken we 500 kilometer in de komende paar weken voor de reis te doen. De start van onze voorbereiding zijn een beetje vertraagd, Jenny brak haar twee armen in januari op het ijs tijdens het schaatsen in Denemarken. Dit was goed voor een goede 3 maanden zonder al te veel fysieke activiteiten, laat staan fietsen. Ze is nu bijna terug in het zadel.

Kees heeft een kleine operatie gehad begin april en kon een maand lang geen sport doen.

Moet je altijd veel kilometers in de voorbereiding maken? Dat hangt er van af(het typische consultant antwoord!). Soms deden we niet al te veel voorbereiding, en begonnen we tijdens onze tocht langzaam in vorm te komen gedurende de eerste 2 weken van de reis. Dit kun je doen als je niet deelneemt aan een georganiseerde tour. Maar deze keer hebben we de caravan te volgen, we vertrekken met 18 fietsers vanuit Vancouver, en je wilt niet degene zijn waarop iedereen altijd zit te wachten. Onze voorbereiding doen we in het zuiden van Frankrijk, vanaf ons huis in Le Bar-sur-Loup. Er is hier geen centimeter vlak (behalve als je langs de kust gaat), dus we zullen weer veel hoogtemeters maken.

We gebruiken dezelfde fiets als waarmee we gefietst hebben van Parijs naar Dakar in 2007 en de tour op Sardinië en Sicilië in 2008 en 2009. Het is een Specialized Crosstrail Competition, die we enigszins gewijzigd hebben met een Duits merk stuur voor meer comfort tijdens de reis. We gebruiken de Schwalbe Marathon banden weer, voor het eerste deel de Marathon Racer (700 x 35C) en voor het laatste deel (Dempster Highway) de Marathon Cross (700 x 40C).

Gepubliceerd: vrijdag 03 mei 2019 09:38
Geschreven door Kees Vonk



Hier de twee fietsen tijdens het begin van onze tocht naar Sardinië in

Vorbereidings

Gepubliceerd: vrijdag 03 mei 2019 09:38

Geschreven door Kees Vonk

2008, vlak voordat we de boot namen voor het mooie hotel Negresco in Nice.

Dat is het voor nu, we zullen van onze voorbereidingen verslag doen in de komende weken.