

Verslag van de avond spinning te Poperinge

Het was een gezellige avond, goeie lesgeefster, jammer van de geringe opkomst, maar zoals altijd de afwezigen hadden ongelijk.

Relaas van de rit:

Na een gezapig tempo, als opwarming, begon het lastige werk. Dit door een draai aan het knopje (naar de plus kant) zijn we met zijn allen beginnen klimmen.

Na boven gekomen te zijn volgde natuurlijk een afdaling. wat we niet nodig hadden om af te dalen was een gazette om onder onze trui te steken, wel hadden we onze handdoek nodig om ons zweet af te vegen (en het was geen legarszweet).

Zo hebben we een paar keer een berg beklommen. De ene al hoger dan de andere.

Einde was stretching van de vermoeide spieren en de fietsen terug in orde zetten voor de volgende dag.

Souvenirs meenemen mocht niet, al had ik toch graag mijn stuur meegenomen.



Na een verkwikkende douche was het een verplichting om ons vocht terug op peil te brengen. Dank aan Pol voor de traktatie.

Hopelijk volgt er een vervolg op het einde van het jaar, want het is toch wel een bezigheid voor de wintermaanden: dit om de kilo's wat onder controle te houden

Proficiat aan diegenen die erbij waren.

Het bestuur.