

	2009	desde-hasta	KM	tiempo	obs.	ODO	por semana	por mes
1	marzo	Oeg-A'dam	50	4:20	bici Sparta			

JUNIO 09

2	sab. 20/6	Oeg-A'dam	45	3:30	bici Altra			
3	dom. 21/6	A'dam-Oeg	45	3:00				
4	sab. 27/6	Oeg-DenH.-Oeg	51	2:30				

JULIO 09

5	sab 25/7	Oeg-Vredbrg-Oeg	50					
6	lun. 27/7	Oeg-A'dam	50	2:30	sin computer			
7	mart.28/7	A'dam-Oeg	50		sin computer			

agosto (vacaciones en Costa Brava)

SEPTIEMBRE 09

8	sab. 5/9	Oeg-A'dam	50	2:15	sin computer			septiembre ± 700 km
9	dom. 6/9	A'dam-Oeg	50	3:30	sin computer			
10	sab. 12/9	Oeg-Ndwk-D.H.-Zoetrm	80	6:15	s.c.			
11	mier. 16/9	Leiden	15		bici-compu KM 0	0-15		
12	jue. 17/9	Oeg-Ndwk-Zandv-Katw-Oeg	59	3:15		15-79		
13	dom. 20/9	Oeg-Warm.Oeg.	35	1:30		131		
14	lun. 21/9	Oeg-Sassen.Oeg.	25	1:00		162	semana 39	
15	jue. 24/9	Oeg-denH.-Oeg	62	3:15		245	201 km	
16	sab. 26/9	Oeg-A'dam	46	2:15		312		
17	dom. 27/9	Oeg-Alph_ad_Rijn.Oeg.	42			363		
18	mie. 30/9	Oeg-A'dam	46	2:15		410	semana 40	

OCTUBRE 09							147 km	septiembre ± 700 km
18	jue. 1/10	A'dam-Oeg	48	2:30		490		Octubre
19	dom. 4/10	fin de semana nro ...	20		km c/ otras bicis	510		
20	jue. 8/10	Oeg-Alph_ad_Rijn.-TerAar-Vrowenakker-DeKwalel-Kudelstr-Leimuiden-Hoogmade-Oeg.	93	6:00	camara nueva anti pinchadura	622	semana 41 228 km	1 0 6 0 km
21	sab. 27/6	Oeg-A'dam	46	5:30	mucho viento y lluvia (de vuelta)			
22	dom. 4/10	A'dam-Oeg	43	i/v		738		
23	jue. 15/10	A'dam-Almere (casa de Enrique)	104	5:30	90 + 24 km	862	semana 42	
24	sab. 17/10	Oeg-NieuweVennep-Voorhout-Oeg	48			924	272 km	
25	dom. 18/10	Oeg-A'dam (ijburg) 52km ijburg-Hoofdorp 32km	84			1010		
26	jue. 22/10	Oeg-Capelle aan den ijssel- Oeg. (bike4travel)	95	5:05	casco, pedales	1131	semana 43 226 km	
27/28	sab24-dom25	Ijburg-A'dam-Uithoorn-Woubrugge-Oeg	105			1236		
29	jue. 29/10	Oeg-Capelle aan den ijssel- Oeg. (bike4travel)	125			1418	semana 44 km	
30	sab.31/10	Oeg-Alkemade-Oeg	35			1465	231 km	

