

ADELAAR

WIELERMAGAZINE

EEN UITGAVE VAN DE GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nummer 12 | Zomer 2021

**“AAN DE WEG TIMMEREN
MET EVERT HILHORST”**

FRANS VAN DER HEIDE

**IERLAND, EEN
PRACHTIG LAND
OM TE FIETSEN**

INGRID KOOPMANSCHAP

**FIETSMATJES: FREEK
EN RALF VALKONET**

DANIËLLE NIESING

**POWER TO
DE PEULVRUCHT**

BEA PINKERT



ZIN IN EEN HEERLIJKE FIETSVAKANTIE

**ZANDVOORT 'LIGHT' PATRICK SCHAAP | EEN DUMOULINETJE... NICO BAKKER | TRAINEN MET ALBERT
ALBERT SMIT | DE EIKENPROCESSIEWIELRENNER JOS EGBERINK | DE FIETS VAN... MARTIN VAN PLATERINGEN
DE PEILBUIS FERRY VAN DE SCHEPOP | VIJF TIPS TEGEN ZADELPIJN | DROMEN VAN MOOIE FIETSAVONTUREN
HARRY VLAAR | WIELRENNER OF TOERFIETSER CONNY RIJBROEK | EN NOG VEEL MEER...**

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL

anno
1975

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL

anno
1975

A collage of images for Eetcafé Cartouche Hilversum. The collage includes: a bar with beer taps and a glass of red beer; a long bar with stools; a pool table; a plate of food (salad with potatoes and vegetables); a smartphone displaying the Cartouche app; and a poster of a man. The central text reads 'Eetcafé Cartouche Hilversum'. The bottom section contains contact information and the year 'anno 1975'.

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL

anno
1975

A collage of images for Eetcafé Cartouche Hilversum. The collage includes: a bar with beer taps and a glass of red beer; a long bar with stools; a pool table; a plate of food (salad with potatoes and vegetables); a smartphone displaying the Cartouche app; and a poster of a man. The central text reads 'Eetcafé Cartouche Hilversum'. The bottom section contains contact information and the year 'anno 1975'.

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL

anno
1975

A collage of images for Eetcafé Cartouche Hilversum. The collage includes: a bar with beer taps and a glass of red beer; a long bar with stools; a pool table; a plate of food (salad with potatoes and vegetables); a smartphone displaying the Cartouche app; and a poster of a man. The central text reads 'Eetcafé Cartouche Hilversum'. The bottom section contains contact information and the year 'anno 1975'.

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL

anno
1975

“

ZOMER 2021 | ADELAARWIELERMAGAZINE 3

il diVino's Wijnclub

4 x per jaar
(h)eerlijke wijnen
met bijpassende
recepten

Kom gezellig langs in de winkels
in Hilversum of Bussum

ildiVino.nl

Hilversum, Bussummerstraat 6 | Bussum, Havenstraat 136
(035) 622 91 59 (7 dagen per week open) | (035) 785 66 34 (dinsdag t/m zaterdag open)

MET MARTINE
BABYFOTOGRAFIE & MEER

FOTOGRAFIE VAN
NEWBORN, BABY/KIND
CAKESMASH, FAMILY
& MEER

POWERED BY
In-Gooi.nl
INFO & LIFESTYLE PROJECTEN

info@met-martine.nl | 06 54 37 57 87

**Hier had uw advertentie
kunnen staan**

Meer weten?

Neem dan contact op met:
redactie@gwcdeadelaar.nl

MEESTER & KUIPER
ACCOUNTANTS
BELASTINGADVISEURS

**Balans tussen
betrokkenheid,
kwaliteit en kosten**

MEESTER & KUIPER
's-Gravelandseweg 45
1217 EH Hilversum
Telefoon 035 6 212 212

www.mk.nl

AANNEMINGSBEDRIJF asbestverwijdering, sloopwerkzaamheden,
bodemsanering, grond-, riool- en straatwerk

B.T.Z

www.btz.nl
(036) 531 88 11

Van Mont Ventoux
tot Kortenhoef

Passie voor kamperen brengt
ons allemaal in beweging

Ruime showroom met de nieuwste modellen Hobby, Fendt en Caravelair
Onderhoud en reparaties in onze eigen BOVAG werkplaats
Inspirerende winkel voorzien van een uitgebreid assortiment kampeerartikelen
Grenzeloze service voor, tijdens en na uw vakantie

De Steiger 13, 1351 AA Almere
036 - 531 34 70 **cannenburg.nl**

CANNENBURG
CARAVANS EN CAMPERS

INHoud



6 ZANDVOORT 'LIGHT'
Patrick Schaap



7 VERMOGENSMETER
Patrick Schaap

8 HATTEMS MOOISTE: EEN DUMOULINETJE...
Nico Bakker

10 TRAINEN MET ALBERT | 12
Albert Smit

12 DE FIETS VAN... MARTIN VAN PLATERINGEN
Rolf Hendriks

16 "AAN DE WEG TIMMEREN MET EVERT HILHORST"
Frans van der Heide

21 VIJF TIPS TEGEN ZADELPIJN
Jos Egberink

24 GRAN FONDO
Marti Valks

26 10 TYPEN FIETSEN
www.oudefiets.nl

28 WIELRENNER OF TOERFIETSER
Conny Rijbroek

29 TOERTOCHTEN 2021 EN AGENDA
Toercommissie

30 DE EIKENPROCESSIEWIELRENNER.
Jos Egberink

32 IERLAND, EEN PRACHTIG LAND OM TE FIETSEN
Ingrid Koopmanschap

37 DUCHENNE HEROES
Willemijn MacDonald

38 FIETSMATJES: FREEK EN RALF VALKONET
Daniëlle Niesing

40 PARA-CYCLING
Miranda Klaver en Albert Smit

44 DROMEN VAN MOOIE FIETSAVONTUREN
Harry Vlaar

46 DE PEILBUIJS
Ferry van de Schepop

48 POWER TO DE PEULVRUCHT
Bea Pinkert

50 LETTERS TUSSEN DE WIELEN
Redactie

52 CLUBINFO





ZANDVOORT 'LIGHT'

.....
Patrick woont in Kortenhoeve en is sinds 2011 lid van De Adelaar.

Zoals de afgelopen jaren gebruikelijk, (behalve 2020) wordt ook dit jaar weer de Cycling Zandvoort gehouden op het Circuit Park Zandvoort. En wel op 12 en 13 juni. Het evenement wordt als een testevenement gehouden, waarbij gekeken wordt of er op deze manier veilig een sportevenement kan worden gehouden. Net zoals bij de Fieldlab-experimenten.

Ondanks dat het evenement 'gewoon' doorgang vindt, is er vanuit de organisatie van de Adelaar, Krijn Barmantloo en Hans en Gerarda Hillhorst besloten om de 6 uren race te doen. "We hebben pas een maand van tevoren besloten om mee te doen. Aangezien sommige mensen flink last hebben gehad van corona is hiertoe besloten. "Alles bij elkaar was dit de beste beslissing" aldus Gerarda.

'Vreemde eend' in de bijt is Michael Abbas. Hij heeft besloten om de 24 uren race solo (!) te doen. Deze challenge is slechts voor een enkeling weggelegd. Ambitie genoeg en hopelijk wordt dit niet een gevalletje 'hoogmoed komt voor de val.' Aan zelfvertrouwen geen gebrek dus en ik hoop erop dat hij deze uitdaging ook tot een goed eind weet te brengen.

Fabio Abbas, de zoon van, rijdt solo de 3 uren race. Michael heeft aangegeven het fantastisch te vinden, als hij de laatste 3 uur van zijn race kan rijden met de wedstrijd van zijn zoon.

Er zijn twee teams van twee rijders en twee teams van drie rijders die de 6 uren race rijden. De 'jonkies' Enzo Hillhorst en Jasper van Ekeris vormen een duo. Krijn Barmantloo met in zijn kielzog zijn broer Jaap Barmantloo vormt het andere duo.

Wij rijden verder met 2 ploegen van drie rijders zijn: Patrick Schaap, Francien Looije en Marcel Antoons. En een ploeg met: Gert-Jan Schaap, Rob Voorn en Ed Zeinstra.

Klasbakken genoeg aan de start dus. Als het mooie weer tegen die tijd er wel is, kan het niet anders dan dat het een topdag gaat worden! ◀

Vanwege de coronamaatregelen gaat de 24-uurs race van Cycling Zandvoort niet door.



COLUMN

VERMOGENSMETER

In het begin schrok ik van de prijs, maar nadat ik mij verdiept had in de vermogensmeter ben ik overtuigd geraakt van de mogelijkheden en heb ik er een gekocht.

Een vermogensmeter geeft aan hoeveel energie je wegtrapt. Die energie wordt op je teller (bijvoorbeeld een Garmin Edge 530) weergegeven in wattages. Hoe meer kracht je gebruikt met het fietsen, hoe hoger de wattages.

Afin, inmiddels heb ik een aantal

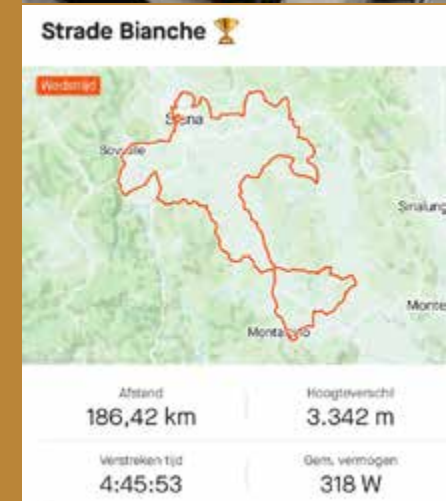
keer mogen rijden met het speeltje en het valt mij niet tegen. Ik beleef er veel plezier aan omdat je nu gelijkmatiger kunt rijden. Ik merk dat ik een hogere gemiddelde snelheid kan halen bij een rit van 50 á 60 kilometer, puur alleen door op vermogen te rijden.

De profs rijden al veel langer met dit hulpmiddel. Zo ook Mathieu van der Poel. Een blik op zijn Strava-profiel laat zien dat hij in de Strade Bianche, een wedstrijd over ruim 186 kilometer, over de hele wedstrijd een gemiddelde vermogen had van 318 Watt. In vergelijking met mijzelf: het valt eigenlijk nauwelijks te vergelijken, want ik kom bij lange na niet in de buurt wat die kleppers allemaal rijden. Zelf zou ik namelijk de 200 Watt niet eens aantikken. Door het zien van deze cijfers heb ik alleen maar meer respect voor die gasten gekregen.

Natuurlijk zijn dat renners die hun leven ingericht hebben op de 'Eat, Sleep, Bike, Repeat' mentaliteit. Als ik die wattages ooit had willen halen, dan had ik mijn leven 10 jaar geleden ook zo in moeten richten. Dan zou mijn leven niet het aanvullen van de pakken melk bij de Albert Heijn zijn.

Het is zoals het is. En daar ben ik tevreden mee.

Patrick Schaap





EEN DUMOULINNETJE...

(NEE, NIET WAT JE DENKT...)

Twintig jaar geleden kwam ik in Weesp wonen en ontdekte al snel dat vlak achter ons huis jaarlijks een heel spektakel plaatsvond aan de Aquamarin. De jaarlijkse kwart Triatlon. Het jaar erop wilde ik graag meedoen natuurlijk, dus na 10 fietsloze jaren kocht ik weer een racefiets.

.....
Nico Bakker,
ex-bestuurslid van
GWC de Adelaar,
nu woonachtig
in Hattem.

In eerste instantie ging ik alleen fietsforenzen, maar al gauw werd de terugweg langer dan de heenweg. Weer iets later leidde de terugweg langs de zomeravondcompetitie bij WTC de Amstel in Amstelveen. Camiel Swart was hier de te kloppen man, wat alleen lukte als je het niet op de sprint aan liet komen. Nog een verhuizing later leek de zomeravondcompetitie van GWC de Adelaar mij geografisch een beter plan, en toen kwam het spel pas echt op de wagen.

Er volgden tijddritten, intervaltrainingen, omlopen en monstertochten. Valpartijen, operaties, trainingsweken, buitenlandse wedstrijden en zelfs de gehate criteriums. Herstelshakes, tijgerbalsem, cafeïnepillen, windtunneltests, creatine, compressiebroeken, magnesium-baden, yoga-oefeningen, bietensap en intens smerige ketonendrankjes. Een op maat gemaakt tijddritpak. Karbonkels, zadeltests, weer karbonkels en weer zadeltests.

Er kwamen ook trainingsschema's. Bijvoorbeeld van Frank Heldoorn, die je rustig de hele winter 20 uur per week liet fietsen met een gangetje van 25 km p/u. Of van Guido Vroemen, die 6 tot 8 uur per week meer dan genoeg vond, mits je wel de helft hiervan ondersteboven en achterstevoren op je fiets doorbracht, 3 meter boven je theewater. Laatstgenoemde methode werkt overigens bij mij het best.

Alle gereedschappen om beter te worden heb ik inmiddels denk ik wel aangewend. Beter wordt het dan niet meer, enige doel is nu de aftakeling tegen te gaan. Talent heb ik zeker niet, maar door alle inspanningen en trainingen volgden er soms toch wat kleine succesjes, die ervoor zorgden dat het plezier bleef bestaan.

Enkel Wim Hof-adepten bevolken de fietspaden. Uitslovers

En dan de "lente" van 2021. Hagel en storm zorgen ervoor dat er in mei nog steeds in Reinier Papingtenu door de derrie geharkt moet worden. Enkel Wim Hof-adepten bevolken de fietspaden. Uitslovers. Ik hou niet van kou. Mijn sportieve leven begon ooit in de sportschool, en dat wrekt

zich nog steeds. Ik fiets dus binnen, al vanaf oktober. Geen schrootje aan de muur in mijn schuur heeft nog geheimen voor mij. Het woord 'geestdodend' zou zelfs tot de derde macht tekort doen aan de situatie. Krachtmetingen zijn er al maanden niet meer. Als straf voor mijn wekelijkse hardlooprondje zijn de wattages uit 2019 nog steeds ver buiten bereik. Mijn gewichtheftfrondjes in de gym bevallen ook ouderwets goed, maar hebben eveneens een omgekeerd evenredig effect op de Functional Threshold Power.

Geen schrootje aan de muur in mijn schuur heeft nog geheimen voor mij.

Het tragische wegvallen van eerdergenoemde Camiel Swart, die een jong gezin achterlaat, doet je nadenken over de zin van het triviale wielerschap. En zodra men nadenkt over de zin van het wielrennen, is het kwaad eigenlijk al geschied. Hersenen vormen het enige lichaamsdeel, wat je vooral niet nodig hebt om hard te fietsen.

Als extra duwtje richting ravijn heeft mijn tijddritmaatje Johan nu zelfs zijn fiets op Marktplaats verkocht. Hij zegt dat hij vanaf nu alleen nog aan sporten doet, in plaats van aan trainen.

Een loepzuiver Dumoulinnetje is er dus bij me ingeslopen. Zadel-zatheid. Midlife-moedeloosheid. Bikerelated-burnout. Aan het elastiek zit ik; eigenlijk wil ik stoppen, maar toch kan ik niet zonder de fiets en ga ik door.

Wel bevind ik mij in goed gezelschap; Dafne Schippers, Jan Ullrich, Lars Boom, Lieuwe Westra, Bettine Vriesekoop, Richard Krajicek, Koen Verweij... Wie kende er geen motivatieproblemen?

Het komt vast wel weer goed. Als in een chassee patate word ik vanzelf weer ingehaald door de motivatie. Net als bij Tom. Hij kreeg ook weer zin. En misschien wordt het deze zomer nog zomer. Dat scheelt. Verder veel kijken naar Mollema. En Robben. En Schulting. En Martina. En meer van die verdomd irritante positivo's. ◀



.....
Albert Smit is bewegingswetenschapper en wieltrainer. Hij is talentcoach paracycling bij de KNWU.

Dit is deel 12 in een serie over trainen. Dit deel gaat over sprinten en dan wel sprinten als het afsluitende deel van een wegwedstrijd. Bij het schrijven van dit stuk is de Giro d'Italia aan de gang, waar we in de eerste week een paar prachtige massasprints hebben kunnen zien. Wat is er nodig om goed te kunnen sprinten en hoe train je dat?

Fysieke capaciteiten

Een wegwedstrijd is een duurinspanning, of de wedstrijd nou 20 min duurt (categorie 3) of ruim 6 uur (Milaan – San Remo). Om na deze duurinspanning nog te kunnen sprinten naar de finish heb je als eerste een goed uithoudingsvermogen nodig. Hoe groter je basisconditie, hoe minder je in het 'rood' hoeft om een hoog tempo aan te houden, hoe meer energie je over houdt om te kunnen sprinten. Om goed te kunnen sprinten heb je ook een relatief groot aandeel snelle spiervezels nodig. Ook al zijn deze spiervezels door de grote hoeveelheid duurtraining wat trager geworden, iemand die geboren wordt met veel snelle spiervezels blijft daar voordeel van houden als het op een sprint aankomt. Dat zijn 'geboren' sprinters. Hoe weet je of iemand een geboren sprinter is? Zet maar 10 jeugdleden van ongeveer dezelfde leeftijd op een rij en laat ze vanuit stilstand omhoog springen. Het rennertje dat het hoogste springt, heeft waarschijnlijk de meeste snelle spiervezels en de grootste aanleg voor het sprinten.

In het professionele wielrennen duurt een sprint bij de mannen ongeveer 9-17 sec, waarbij het gemiddelde vermogen rond de 1000 Watt schommelt, met een trapfrequentie van rond de 110

omwentelingen per minuut. Bij de vrouwen duurt een sprint ongeveer 10-30 sec, met een gemiddeld vermogen van bijna 700 Watt en een trapfrequentie, die net boven de 100 ligt. Echte piekwaarden in de sprint liggen natuurlijk nog een stukje hoger, tot wel 1500 Watt bij de mannen.

Techniek

Bij een sprint gaan renners vaak uit het zadel. En dat is handig, want zo kan er 6-8% meer vermogen geleverd worden in vergelijking met zittend sprinten, doordat spieren anders aangestuurd worden. Echter, door het staan wordt de luchtweerstand groter en dat is juist ongunstig, zeker bij de hoge snelheden, die in de sprint behaald worden. Onder andere Caleb Ewen, die onlangs nog 2 etappes in de Giro won, sprintte in het verleden in de zogenaamde 'voorwaartse' sprint positie, waarbij zijn neus ver voorbij het stuur en boven het voorwiel kwam.

Van deze positie is wetenschappelijk aangetoond dat deze veel voordeel oplevert ten opzichte van gewoon staan, omdat de luchtweerstand lager is zonder dat er vermogensverlies optreedt. Ik zag Ewen dat in de Giro niet meer zo extreem doen als in het verleden, maar jezelf zo klein mogelijk maken tijdens het sprinten is zeker aan te raden.

Tactiek

Bij een massasprint is het zaak om niet te vroeg op kop te komen, maar zeker ook niet te laat. Uitgebreide analyses van sprints van Robby McEwen en Marcel Kittel laten zien dat McEwen meer sprints won als hij 60 sec voor de finish op de 6e positie zat in plaats van op de 9e positie. En op 15 sec van de finish nog 1 man voor zich had in plaats van 2 of meer. Het maakte voor hem niet uit of hij een ploegmaat bij zich had in de finale of niet. Marcel Kittel was echter bekend om zijn sprinttrein. In de sprinttrein van Quick-step hoefde Kittel in de laatste 10 min van de wedstrijd minder vermogen te leveren dan bij Skil/Giant-Shimano, maar zat hij ook continu verder van achteren in het peloton. Dat maakte verder niet zoveel uit wat betreft winnen of verliezen, behalve waar het aankomt op zijn positie 30 sec voor de finish. Op 30 sec voor de finish zat Kittel steeds verder van voren wanneer hij won (gemiddelde op positie 4-5) dan wanneer hij verloor (gemiddeld op positie 8-9). In beide teams had hij evenveel ploegmaats bij zich op elk moment in de finale. Dus dat maakte geen verschil.



Training

Zoals eerder is gezegd is goed kunnen sprinten deels genetisch bepaald (geboren sprinters), maar je moet het ook trainen. Als je nooit op je sprint getraind hebt, dan weet je ook niet wat je moet doen, wanneer je echt moet sprinten. Dus, bordjes sprinten tijdens een tocht met anderen (houd het wel veilig), individueel sprinten (let op je techniek, maak je klein), een lead-out oefenen met een groepje (laat steeds iemand anders het afmaken). Hoe lang kun je nog voluit sprinten na een lange duurtraining? Leer jezelf kennen. Train jezelf om ALLES te geven in die laatste sprint, want ook dat is trainbaar. Succes! ◀



HERMAN JANSEN
LOODGIETERSWERKEN

KERKSTRAAT 32A - SOEST
Tel. 035 - 6037526
Mobielnr. 06 - 51358894
www.jansenloodgieter.nl
info@jansenloodgieter.nl

GAS - WATER - RIOLERING
CENTRALE VERWARMING - SANITAIR
DAKBEDEKKING - ZINKWERK

Thuiiz bij
KINDEROPVANG

035-6569785 - info@thuibij.nl

De fiets(en) van:

Martin van Plateringen

In deze rubriek vertelt een Adelaar lid over zijn of haar favoriete fiets. En over fietsgevoel, -doelen, -dromen en -wensen. Deze keer moeten we even flink in het rood om het wiel te houden van criteriumkoning Martin van Plateringen.

Martin, hoe kom je op de fiets terecht?

Net als mijn oudere en jongere broer zat ik op voetbal. Zoals zoveel jongens. Toen mijn oudste broer iets anders wilde dan voetballen, koos hij voor wielrennen. Dat leek mij ook wel wat en zo is het begonnen. Ik bleek talent te hebben voor wielrennen. Ik was erg fanatiek, gaf nooit op en wilde altijd winnen. Ik heb jarenlang erg competitief gefietst. En dat doe ik eigenlijk nog steeds. Al heeft het fietsen door corona wel meer diepgang gekregen voor mij. Naast prestatiegericht trainen, ben ik weer meer gaan genieten van het gevoel van vrijheid dat fietsen je geeft tijdens langere duurtrainingen. Dat was een beetje weggezakt door de focus op criteriums. Het voelt als teruggaan naar de basis.

Je bent dus al jong begonnen als wedstrijdrenner. Vertel daar eens iets over.

Ik ben geboren in Nieuwegein en begon op mijn twaalfde bij de jeugd van Wielervereniging Het Stadion in Utrecht. Dat was dichtbij, er waren faciliteiten, en er reed een grote groep jeugdrenners. Het eerste jaar had ik nog geen wedstrijdlicentie, maar kon ik meedoen aan de Wielerronde van Nieuwegein. Als niet licentielid mocht je daar proeven van de wedstrijden. In die eerste wedstrijd streed ik voor de overwinning tegen de één jaar oudere Ellen van Dijk. Een jaar later ben ik landelijke wedstrijden gaan rijden in categorie 6. Bij de junioren ging ik regelmatig mee met de districts ploeg onder leiding van Rob van Bodegom. Op die manier mocht ik internationale klassiekers rijden, waaronder Parijs-Roubaix.

In 2007 kon ik tekenen bij een team: Line Lloyd Footwear Cycling. Een kleine continentale wielploeg waar ik alle kansen kreeg om een aansprekend programma te rijden. Dat was een bewuste keuze. Ik kon al in m'n eerste jaar

bij Line Lloyd starten in Olympia's Tour. Iets wat bij een groter team waarschijnlijk niet mogelijk was geweest. Door mee te doen aan die grote koersen, kon ik veel ervaring op doen en inhoud opbouwen.

Het was een mooie tijd. We reden overal in de Benelux en ik pakte m'n ereplaatsen mee in wedstrijden zoals de Ster van Zwolle, De Omloop van de Houtse Linies en koersen in België en Frankrijk. In 2010 maakte ik als belofte-renner de overstap naar het grotere Metec LSE Cycling Team. Daar kwam ik onder meer in de ploeg met onze huidige hoofdsponsor Jordy Beuker. Na twee jaar bij deze ploeg hebben wij samen een stap teruggezet naar de amateurs. Sinds die tijd fietsen we samen in een eigen criteriumteam. Toen Jordy hoofdsponsor werd van GWC de Adelaar, was dat voor mij de reden om de overstap te maken en lid te worden van de club.

Hoe bevalt De Adelaar?

Ik woonde inmiddels in Almere met m'n gezin en ik kende De Adelaar uiteraard al goed! Het is een fijne, warme en enthousiaste vereniging die heel actief is voor zowel wegrenners als veldrijders. Ik voel me er dus helemaal thuis.

Welke fietsdisciplines beoefen je?

Momenteel beoefen ik vooral de trainingsdiscipline, hahaha. Nee serieus: ik kan niet wachten tot er weer gekoerst kan worden. Ik bereid me hoofdzakelijk voor met lange, intensieve wegtrainingen en ritten op de veldrit-/gravel fiets. Baanwielrennen is helaas nog niet aan de orde. Alle banen zijn gesloten...



Wat zijn je mooiste resultaten?

Ik wilde altijd graag eens Nederlands kampioen worden. En dat lukte! In 2014 werd ik Nederlands kampioen op de weg in 's-Hertogenbosch, in 2019 lukte het op de wielervedstrijd van Apeldoorn in de koppelkoers met koppelgenoot Michel Francois. Naast die titels vind ik m'n finish in Parijs-Roubaix speciaal. Ik heb m'n handen een week niet kunnen bewegen zo verkrampd en door elkaar gerammeld was ik! Bij de amateurs sta ik op ongeveer 25 overwinningen in criteriums, bij de elites heb ik in alle topklassiekers bij de eerste 15 gereden. Toch vind ik zelf m'n resultaat in de Ronde van Limburg van 2009 waarschijnlijk het meest bijzonder. De koers was dik 200 kilometer lang en het was ontzettend slecht weer. Ik zat in de eerste groep en reed in de finale maar liefst twee keer lek. Toch kon ik steeds terugkomen en werd ik uiteindelijk nog 15de. Die dag had ik echt wonderbenen. Ik kijk met gemengde gevoelens terug op die wedstrijd. Ik reed die dag super, maar wat als ik nou géén pech had gehad...

.....
Rolf Hendriks
is tekstschrijver,
fotograaf en
wielertiefhebber.



Fiets 1 van Martin

Orbea Orca
Aero M20i Team



Wat doet fietsen met je?

Heel eerlijk: veel meer dan ik had gedacht. Fietsen stond voor mij altijd gelijk aan competitie. Wedstrijden rijden, doelen stellen en die halen, prestaties leveren, beter worden. Kortom: alles draaide uiteindelijk om winnen.

Door corona ben ik fietsen anders gaan beleven. Eerst was er de herhaaldelijke teleurstelling van koersen die telkens weer werden afgelast. Elke keer moest ik m'n doelen en voorbereiding weer omgooien. Op een gegeven moment was ik het zó zat dat ik volledige rust heb genomen. Dat hield ik echter niet lang vol. Ik merkte dat ik fietsen nodig had. Het werd me duidelijk dat het niet alleen ging om het korte geluksgevoel van een overwinning in een criterium. Ik merkte dat duurritten met een select gezelschap over nieuwe wegen, weg van de drukte en genieten van de omgeving ook een groot deel van de lol waren.

Ik ben de afgelopen anderhalf jaar dus veel meer een liefhebber van het fietsen geworden.

En op welke fiets(en) fietst die liefhebber?

Mijn absolute pronkstuk is m'n matzwarte Orbea Orca Aero M20i Team. Afgemonteerd met Shimano Ultegra Di2, Fast Forward-wielen met schijfremmen en DT Swiss 240 naven en een Vision Metron 5D stuur. Ik heb echt de dagen afgeteld totdat Jordy Beuker van Beuker Wielersport 'm kon leveren. Het is een supersnelle, agressieve aero-fiets én een grote upgrade van de Ridley waar ik voor die tijd op koerste. De snelheid straalt er werkelijk vanaf. Helaas heb ik door de lockdown de Orbea nog niet echt tot de max kunnen testen in wedstrijden. Ik ben dus ontzettend benieuwd hoe hij zal rijden in een bochtenrijk criterium!

Op de baan gebruik ik een Emerge. Ook een heel fijne fiets met vijfspaakswielen en keramische naven. Ik mag de fiets volgens een sponsorovereenkomst gebruiken. Met deze fiets werd ik in 2018 officieus Nederlands Kampioen Omnium en in 2019 Nederlands Kampioen koppelkoers bij de amateurs. Ten slotte heb ik een Scoppio SCX 221.1 veldritfiets. Een snelle en lichte full carbon crossfiets die in eerste instantie was afgemonteerd met Shimano Dura Ace. In de loop der jaren zit er echter een mix van allerlei groepsonderdelen op de fiets.

Hoe ziet 2021 er voor jou uit?

Binnenkort wordt het wedstrijdseizoen hopelijk weer opgestart in een coronaproof omgeving op afgesloten wielersparcoursen. Dat is mooi, want alles is beter dan niet koersen. Maar het blijft wel een beetje behelpen. Als fervent criteriumrijder wil ik het liefst scherpe bochten, klinkers, hier en daar een putdeksel en veel volk langs het parcours. Voordat dat weer mogelijk is, zijn we wel een tijdje verder vrees ik. Daarom overweeg ik serieus om deel te nemen aan de clubcompetitie, tussen de elite-renners. Dat is toch iets meer het échte wielrennen, dan rondjes rijden op een afgesloten clubparcours. Want hoe ik ook van duurritten heb leren genieten, racen blijft toch het allermooist! ◀



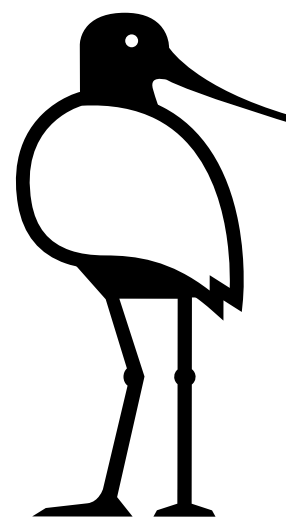
Fiets 2 van Martin

Emerge baanfiets



Fiets 3 van Martin

Scoppio SCX 221.1 veldfiets



Grutto Design is not just a brand.

It's the spirit of a free state of mind.

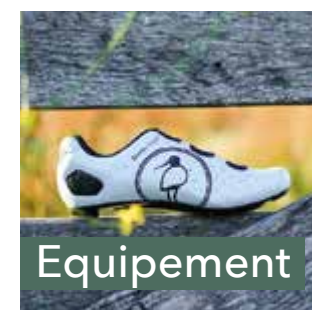
"Of de Grutto nu meevliegt en zich op zijn gemak voelt in het 'peloton', of in zijn eentje epische afstanden aflegt, de Grutto maakt altijd indruk."



Op de
fiets



Naast
de fiets



Equipment



De enige echte digitale cadeaubon van Grutto Design.

Zoals een webshop betaamd is een digitale cadeaubon de enige juiste oplossing.

www.gruttodesign.com | info@gruttodesign.com



www.bvintersel.nl

't Gooi en Amsterdam



Openingstijden:
Ma t/m Do 15:00 - 01:00 uur
Vrijdag 15:00 - 02:00 uur
Zaterdag 18:00 - 02:00 uur

Kerklaan 3, 1241CJ Kortenhoef • Tel.: 035 - 655 00 83
www.Facebook.com/janice.vanbeusekom



- Verkoop van nieuwe en gebruikte bedrijfswagens
- Het complete onderhoud aan bedrijfswagens
- 24 uur storingsdienst
- Schadeafhandelingen
- Truck- en bestelwagen wasstraat
- Complete service voor campers

TDC
BEDRIJFSWAGENS

www.tdcgooi.nl

“Aan de weg timmeren met Evert Hilhorst”

.....
Frans van der Heide schrijft voor het magazine met een blik naar het verleden.

Als je van een vereniging lid wordt, doe je dat in de regel om te willen voldoen aan de doelstelling waarvoor deze is opgericht. Bij een wielclub is dat fietsen. Hard fietsen in competitieve en toeren in de prestatieve sfeer. Ook zijn er leden die, naast de hoofdactiviteit, zich op andere wijze inzetten om de vereniging te ondersteunen. Evert Hilhorst (74) is sinds zijn lidmaatschap van GWC de Adelaar altijd nauw betrokken geweest bij wielrennen en het welzijn van de vereniging in het algemeen. Momenteel doet hij het wat rustiger aan. Op een avond in het veel te koude voorjaar van 2021 voelde ik mij meer dan welkom in zijn woning te Kortenhoef, waar Evert openhartig een aantal zaken deelde waarmee hij, al dan niet in clubverband, aan de weg timmerde.

De betekenis van wielrennen

“Wielrennen betekent nu voor mij met elkaar samen gezellig fietsen. Vroeger was dat ook presteren. Na het vervullen van mijn militaire dienstplicht werd ik zo’n 50 jaar geleden, lid van GWC de Adelaar. Ik begon op Anna’s Hoeve, waar de wielbaan en het clubhuis waren gevestigd. De wegwedstrijden werden in die tijd nog gereden op de Loswal in Hilversum. Het parcours werd ter plaatse beveiligd door enkele leden van de wedstrijdcommissie. Vrachtwagenchauffeurs stopten ge-

Een toptalent was ik niet. Ik kon een koers uitrijden en dat was voor mij het hoogst haalbare.

woon en wachtten geduldig tot wij voorbij waren. Het ging heel gemoedelijk allemaal. Op de Loswal reden we onze clubwedstrijden en ook voor de KNWU - Midden Nederland Competitie in de klassen liefhebbers, amateurs, junioren en nieuwelingen.

Zelf heb ik altijd bij de liefhebbers gereden. Een bewuste keuze. Mijn mogelijkheden om te trainen waren beperkt. Ik werkte als timmerman in de bouw en moest elke ochtend vroeg op. Als ik tegen de avond thuis kwam, was het meestal snel eten om daarna, wanneer mogelijk, een uurtje te trainen. Meestal moest er echter weer ‘geklust’ worden. Een toptalent was ik niet. Ik kon een koers uitrijden

en dat was voor mij het hoogst haalbare. Daar haalde ik mijn voldoening uit. Voor het crossen had ik meer aanleg. Naast fietsen kon ik redelijk goed hardlopen. In die combinatie lukte het mij om met veldrijden een keer clubkampioen te worden. Het jaartal weet ik niet meer precies, maar de medaille heb ik nog boven liggen.”

Fiets op de slaapkamer

“Ik begon met wielrennen op een oude fiets en gaandeweg verbeterde mijn materiaal. Mijn eerste knappe sportfiets nam ik over van Nico Nooteboom, die zelf jarenlang bij de liefhebbers reed. Nico had een snackbar in Bussum. Toen ik daar op een avond een zakje frites haalde, raakten wij aan de praat en bood hij mij die fiets te koop aan. Weer later kocht ik een fiets bij Joco Mercier. Zo’n paarse, waar Joop Zoetemelk in die tijd ook op reed.



EVERT IN HET MIDDELEN IN LICHTE SHIRT





Daar was ik ontzettend wijs mee. Die Mercier kreeg een vaste plek in mijn slaapkamer.

Tussen toen en nu heb ik verschillende racefietsen gehad. Mijn laatste wedstrijden reed ik op een Colnago Master. Momenteel toer ik op een racefiets met een recht stuur.

Eerlijk gezegd begint het bij mij boven de 100 km wel een beetje te kraken.

Eind vorig jaar heb ik een nieuwe fiets besteld bij onze clubsponsor Jordi Beuker in Huizen. Een schitterende ORBEA met ondersteuning, die helemaal in het frame is weggewerkt. Wekelijks rijden we met een vast ploegje wielersenioren (m/v) tochtjes van zo'n 110 km. Voor de gezelligheid en uiteraard lekker lunchen onderweg. Eerlijk gezegd begint het bij mij boven de 100 km wel een beetje te kraken. Gelukkig op mijn leeftijd is dat niet zo heel gek natuurlijk. Bij de ORBEA kan ik ondersteuning inzetten als ik het nodig heb. Zo kan ik voorlopig nog even vooruit en volop van het fietsen genieten. Geweldig mooi dat dit vandaag de dag

toch mogelijk is. Ik kijk echt uit naar de afleverdatum."

Jeugdtrainer

"Bij GWC De Adelaar heb ik mij naast het fietsen ook met andere clubactiviteiten beziggehouden. Ongeveer 13 jaar lang was ik samen met Cor Overman jeugdtrainer. Cor en ik zijn al jaren bevriend. Al van voor die tijd dat ik lid werd van De Adelaar. Cor reed toen al op een racefiets. Ik heb hem over kunnen halen om ook lid te worden van de club. Het was mij echt een genoegen om samen met hem vorm te geven aan de trainingen van onze jongste leden.

Als je ziet met welk schitterend materiaal de jeugd vandaag de dag rijdt, is dat in vergelijking met vroeger een groot verschil. Wij zijn ooit met de jeugdploeg gestart in een tijd dat er weinig aanwas plaatsvond van jonge leden. Voor veel ouders was de aanschaf van een racefiets een uitgave, waarvoor binnen een gezinsbudget niet vanzelfsprekend ruimte was. Nadat het idee was gelanceerd om het jeugdwielrennen laagdrempeliger te maken, begon ik met het verzamelen van afgedankte raceframes en fietson-

derdelen. Later kreeg ik deze zelfs spontaan aangeboden in mijn netwerk. De frames spaarde ik op in een schuur bij mijn woning, alwaar ik ze opknapte. Voor een paar knaken liet ik ze blauw spuiten. Allemaal prettig regelwerk natuurlijk. Jonge leden konden zo'n fiets dan huren voor 10 gulden per maand. Er werden wielen in gemonteerd met een vast verzet, waarna ze het konden proberen.

We trainden met de jeugd op de wielersbaan en in de winter op rollerbanken in het clubhuis. De voormalige clubsponsor Jan Van Zuylen, in de Kometenstraat te Hilversum, stelde aan ons de afgedankte fietsonderdelen ter beschikking. Die konden wij dan weer gebruiken voor ons jeugdproject. Zelf hield ik nauwkeurig de administratie bij van de opbrengsten uit de verhuur en de gemaakte kosten. De vereniging hield er naast nieuwe leden ook nog een centje aan over.

Samen met Cor stonden wij aan de basis van de ontwikkeling van menig jong wielertalent. Ook in hun persoonlijke ontwikkeling droegen wij zo nodig een steentje bij. Het noemen van namen vind ik lastig. Je kan altijd

iemand vergeten. Zonder iemand tekort te willen doen, staat mij als jeugdtrainer één bijzondere gebeurtenis nog heel goed voor ogen. Op 13 december 1997 werd ons jeugdlid Jordy Beuker in Bladel Nederlands Kampioen Cyclo-Cross in de categorie I. Daar waren wij als club en trainers natuurlijk bijzonder trots op. Met veel genoegen kijk ik terug op de hele periode als jeugdtrainer bij GWC De Adelaar."

Ontspanningscommissie

"De ontspanningscommissie organiseerde, los van het wielrennen, activiteiten met een bindend karakter die - naast gezelligheid - ook de clubkas spekten. Zo organiseerden Dirk van Blarcum en ik jarenlang bingoavonden in het clubhuis op Anna's Hoeve. Mijn echtgenote zorgde voor de prijzen. Per avond kwamen daar zo'n 70 tot 80 betalende bezoekers op af. Samen met de baromzet leverde dat voor de vereniging aardige inkomsten op. De nazit van zo'n avond hakte er voor de organisatoren in de regel stevig in. Menig 'vliegende' start de volgende ochtend rond 09.00 uur voor een Midden Nederland Competitie ergens in de regio - we waren wel van de partij natuurlijk - staat mij toch nog redelijk helder voor de geest. Ook een vast jaarlijks gebeuren



Na de viering in het clubhuis legde de Sint en zijn entourage nog huisbezoeken af bij andere bekenden van de club.

was het bezoek van Sinterklaas en (toen nog) Zwarte Piet aan onze jeugdleden in het clubhuis. Compleet met cadeautjes, pepernoten en heel veel plezier. Dirk van Blarcum en Janet Overman speelden met verve hun respectievelijke rollen.

Na de viering in het clubhuis legde de Sint en zijn entourage nog huisbezoeken af bij andere bekenden van de club. De goedheiligman, die natuurlijk stevast een barre tocht door sneeuw en wind achter de hoogbejaarde rug had, kon bij menig



huisbezoek de gebruikelijke alcoholische versnapering in het één-potig glaasje tegemoetzien.

Piet werd uiteraard niet vergeten. Veiligheidshalve nam zij geregeld genoeg met een glaasje Ranja.

Met Oud en Nieuw verkochten wij oliebolletjes, waarvan de opbrengst uiteraard weer ten goede kwam van clubkas. Cor, die banketbakker was, zorgde voor de ingrediënten en in het clubhuis werden de oliebolletjes gebakken. Onze jeugdleden kregen daarna de verantwoordelijkheid voor de bezorging en het afrekenen."

Werkzame leven

"Toen ik als timmerman aan de slag ging, werkte ik voor een baas. Daarnaast kluste ik ook voor mijzelf. Rond 1980 trad ik in dienst bij Natuurmonumenten te 's-Graveland. Daar werd ik verantwoordelijk voor het bouwkundig beheer van de monumentale panden op het landgoed Schaap en Burgh, waar de vereniging gehuisvest was. Mijn echtgenote, die eveneens in dienst was van Natuurmonumenten, verzorgde de huishoudelijke dienst.





Met ons gezin woonden wij in een dienstwoning op het landgoed. Een unieke combinatie van wonen en werken. De veelal monumentale gebouwen van Natuurmonumenten in de regio heb ik in de loop der jaren aan een bouwkundig onderzoek onderworpen. Hiermee kreeg Natuurmonumenten een goed beeld over de staat van onderhoud van haar bezittingen.

Toen ik 55 werd en de mogelijkheid kreeg een dag minder te gaan werken, richtte ik 'Hilhorst Bouwkundig Adviesburo' op.

HILHORST

bouwkundig adviesburo

Eén dag per week werkte ik voor mijn eigen bedrijf. In de avonden en weekenden werkte ik de rapportages uit. Omdat ik steeds meer werk kreeg met mijn eigen bedrijf, moest ik na twee jaar zelfs vakantiedagen opnemen bij Natuurmonumenten om blijvend aan de vraag te kunnen voldoen. Zodra ik met de VUT was, ging ik fulltime werken in de eigen onderneming. In 2012 is onze zoon Rene in de zaak erbij gekomen. Na het overlijden van mijn vrouw in 2015 ben ik gestopt met werken en heeft mijn zoon de zaak voortgezet. Het logo van de onderneming werd overigens ontworpen door ons clublid Eric Daams.

Eric kwam met zijn kinderen een fiets bij mij passen, om deze gereed te kunnen maken voor de wedstrijden. Hij vertelde grafisch ontwerper te zijn. Ik was toen net gestart met mijn eigen bedrijf. Eric bood aan een logo te ontwerpen. Het logo is nog steeds in gebruik."

"Mijn vakmanschap en energie heb ik regelmatig kunnen inzetten voor de vereniging. Als er in het clubhuis iets te verbouwen of op te knappen viel, droeg ik daar graag mijn steentje aan bij. De bar en keuken, die nu nog in gebruik zijn, heb ik zelf gemaakt en vormgegeven toen we van Anna's Hoeve naar het huidige clubhuis aan het Kininelaantje

te Hilversum verhuisden. De onderdelen van de industriële keukens stonden bij een verbouwing op Schaap & Burgh op de nominatie naar de vuilstort te worden afgevoerd. Gelukkig had ik daar nog een andere bestemming voor.

Mijn vakmanschap en energie heb ik regelmatig kunnen inzetten voor de vereniging.

Ik heb mij altijd erg betrokken gevoeld bij het welzijn van GWC De Adelaar. Het werd een onlosmakelijk deel van mijn leven. Met veel plezier en genoeg kijk ik terug op hetgeen ik in samenwerking met andere leden voor de vereniging heb mogen betekenen."



VIJF TIPS

tegen zadelpijn



Wie fietst op een gewone fiets of op een racefiets kent dit fenomeen ongetwijfeld: zadelpijn. Het ontstaat door de wrijving tussen je huid en het zadel en/of je fietsbroek, transpiratievocht en door lichaamswarmte. Zadelpijn kan voorkomen op verschillende plekken op je zitvlak. Wat doe je als je hier last van hebt? En nog belangrijker: Hoe voorkom je zadelpijn? Er zijn vele remedies. Een kleine bloemlezing...

TIP 1

Je hebt zadelpijn? Wat dan?

Allereerst lees je natuurlijk onderstaande tips om zadelpijn te voorkomen. Dit is immers beter dan het te genezen. Hierbij toch

enkele behandelingen. Allereerst rust. Dus even niet fietsen. Gebruik eventueel sudocreme of een antibacteriële zalf om de pijn te verlichten. Er zijn ook fietsers die baat hebben bij

chamoiscreme. Mocht je erge pijn hebben of open wondjes dan is een bezoek aan de dokter raadzaam.

TIP 2

Beginnersfout: onderbroek aan.

Als ervaren fietser weet je natuurlijk dat je onder je fietsbroek geen ondergoed moet dragen. Vooral bij warm weer tijdens een lange tocht vormen je zadel, je onderbroek en opgedroogde zoutkristallen samen net een stuk schuurpapier voor je billen. En als het ook nog gaat regenen, dan is het leed niet meer te overzien. Dus vanaf nu nooit meer een onderbroek aan onder je fietsbroek.





.....
Dit stuk is
geschreven door
Jos Egberink.
Een productie van
de redactie.

TIP 3 Een goed zadel.

Je zit vele kilometers op het zadel. Dus dat moet wel van goede kwaliteit zijn. Allereerst moet een zadel hard zijn. Kies voor een schuimvulling. Een gelzadel lijkt aantrekkelijk, maar neemt de temperatuur van je lichaam over. En dan kun je de warmte niet meer afvoeren. Ook de vorm van het zadel is belangrijk. Een dameszadel is meestal breder dan een herenzadel. Voor een echt goed zadel ga je natuurlijk naar de fietsspecialist. Zij kunnen je uitstekend adviseren over een goed zadel. Wij adviseren Beuker Wielersport in Huizen.

TIP 4 Een goede fietsbroek.

Het belangrijkste onderdeel van de fietsbroek is de zeem. Een goede zeem heeft geen harde randen en naden, ademt goed en voert vocht goed af. Een anatomisch gevormde zeem is ook heel belangrijk. Het oppervlak van de zeem moet zo vlak mogelijk zijn. Dat voorkomt schuren en dus zadelpijn. De eerste keer dat je een fietsbroek aan hebt met zeem voelt dat misschien alsof je een pamber aan hebt. Gelukkig went dat heel snel. Belangrijk is de broek altijd na gebruik goed te wassen en te laten drogen. En minstens zo

belangrijk: rijd niet jarenlang met dezelfde fietsbroek. Onze vereniging rijdt met de fietsbroeken van Bioracer. Deze hebben zemen van uitstekende kwaliteit. Dankzij de gebruikte materialen en de brede cuffs aan de broekspijpen hebben deze fietsbroeken een uitstekende pasvorm.

TIP 5 Regelmatig wisselen.

Zeker bij langere tochten is het belangrijk om regelmatig van houding op je fiets te veranderen. Je voorkomt daarmee ook zadelpijn. Ga dus af en toe eens op de pedalen staan. Hierdoor verminder je de druk op je zitvlak. Ook zittend kun je regelmatig van houding veranderen. Eerst een tijdje voorop het zadel, dan weer achterop je zadel. Je voorkomt hiermee gevoelige plekken. En als je die al hebt, ontzie je op die manier deze plekken af en toe. ◀

Heb je nog andere tips, die hun werking bewezen hebben? We horen het graag.

Stuur je reacties naar
redactie@gwcdeadelaar.nl



LOCKDOWNCOMPETITIE 2021

Wegens gebrek aan trainingen en wedstrijden heeft GWC de Adelaar afgelopen winter een Lockdown Competitie georganiseerd op Zwift. Vanaf 26 januari werden op dinsdag-avond 11 wedstrijden verreden. Eerst 45 minuten inrijden (rond 200 watt) en daarna een wedstrijd, waar de wattages tot duizelingwekkende hoogte opliepen.

In totaal deden er 49 renners en rensters mee. Velen alle keren, anderen af en toe. Leuk om te zien dat er ook enkele toerrijders aansloten. Uiteindelijk kwamen er 3 winnaars: Luc Essink (A-cat) Erik Beekman (B-cat) en Camiel Koevoets (C-cat).

Vanwege het succes heeft de organisatie besloten

om (corona of geen corona) in de winterperiode weer een Zwiftcompetitie te organiseren. Iedereen kan weer meedoen, mits in het bezit van een fietstrainer.

Uitgebreide informatie in het vorige Magazine en op onze website. ◀

SPORTVOEDING VAN NATUSPORT

Onze vereniging is een samenwerking met NatuSport aangegaan. NatuSport is een jonge dynamische speler in de sportbranche. Zij ontwikkelen en leveren een groot assortiment aan innovatieve producten voor de ambitieuze sporter.

NatuSport richt zich met haar producten op zowel recreatieve sporters als op topsporters. Dus zijn deze producten ook geschikt voor onze leden. Als sporter ben je dag in dag uit intensief met je lichaam bezig: eten, drinken, rusten, trainen, maximaal presteren en herstellen. Het is daarom van essentieel belang dat je lichaam alle benodigde bouwstoffen binnenkrijgt.

Wil jij meer uit jouw sportieve prestatie halen en tegelijk onze vereniging ondersteunen? Bestel dan jouw sportvoeding en supplementen bij NatuSport met 10% korting.

NatuSport draagt vervolgens 10% van jouw bestelling af aan GWC de Adelaar.

Op deze manier levert NatuSport een mooie bijdrage aan jouw sportieve prestatie en aan onze vereniging.

Bestel jouw producten met korting via onze website.

Ga hiervoor naar Sponsors op onze website en klik op het logo van NatuSport. We hopen op een succesvolle samenwerking tussen NatuSport en GWC de Adelaar. ◀



KLEDING BESTELLEN?

Als je jouw Adelaar kledingassortiment wilt aanvullen met extra shirt, broeken of andere items kan dat vanaf 20 juni. De webshop van Bioracer is open van 20 juni t/m 11 juli. Denk ook al vast aan het najaar. Makkelijk als je alles op tijd in huis hebt. ◀



GRAN FONDO



Voor mij geen rondjes rond de kerk of op een wielersbaan; dat vind ik saai.

Ik rijd graag een Gran Fondo. Een Gran Fondo is een georganiseerde tocht met tijdwaarneming en klassementen, in de mooiste gebieden van Europa en meestal (veel) meer dan 100 km in de bergen of heuvels.

Iedereen kan deelnemen (geen licentie nodig) en iedereen heeft een ander doel: een plaats op het podium, een goede tijd neerzetten of gewoon genieten en uitrijden. Je kunt je een dag prof wanen in de Tour de France. De deelnemers zijn heel divers: van toerrijders tot amateurs en ex-profs. Het is een gevecht van jezelf tegen de natuur, het weer en andere omstandigheden: dat maakt het zo mooi! Een Gran Fondo is overigens hetzelfde als een Cycloportieve. Gran Fondo komt vanuit Italië en Cycloportieve uit Frankrijk. Het zijn lange en zware tochten die je niet zomaar even doet.



Mijn tips om een Gran Fondo goed en met plezier te rijden

1. Zorg dat je voldoende getraind hebt. De week voor de Gran Fondo doe je rustig aan.
2. Ken - of nog beter - verken de route en weet waar de beklimmingen, lastige punten, etc. zijn.
3. Maak een voedingsplan en vergeet niet op tijd te drinken en te eten. Als ik voor een goede tijd/klassering ga, wil ik niet stoppen bij de ravitaillering en heb ik 60 gram koolhydraten per uur nodig (1 gram per kg lichaamsgewicht per uur). Ik krijg geen reepjes naar binnen en maak zelf flesjes met gelvoeding met cafeïne. Bij lange beklimmingen vlak voor de top eten, zodat je in de afdaling handen aan het stuur kunt houden en de voeding zijn werk kan doen in de volgende beklimming.
4. Start niet te snel, maar soms moet je in het begin toch even aanpopen om in een goede groep met jouw snelheid te komen. Ik rijd graag een gelijkmatig tempo: niet hard op een beklimming en rustiger daarna, maar iets inhouden op de beklimming en ook flink doorrijden daarna. Soms ga ik echter ook mee met de groep waar ik in zit. Verspil geen energie:
 - ga niet alleen rijden: ga dan herstellen, eten en wacht op de volgende groep (bij een kleinere GF soms moeilijk en wordt het toch alleen rijden),
 - ga niet op kop rijden: er zijn altijd mensen die graag op kop rijden.
5. Check je materiaal en zorg voor goede kleding; in de bergen kan het koud zijn en beneden bloedheet!
6. Geniet ervan!

Mijn tips voor een Gran Fondo

1. La Marmotte: 174 km 5100 hoogtemeters
Mijn eerste en vanouds vermaarde Cycloportieve met beklimmingen van de Col de la Croix de Fer, Col du Télégraphe., Col du Galibier en als laatste de Alpe d'Huez
2. Maratona dles Dolomites: 138 km en 4230 hoogtemeters. Dit is mijn mooiste Gran Fondo in het hart van de Dolomieten en uitstekend georganiseerd.
3. La Fausto Coppi: 177 km en 4125 hoogtemeters
Mijn zwaarste Gran Fondo. Dat komt door de zware beklimming van de Colle della Fauniera - ook wel Colle dei Morti genoemd - en de warmte: het is er vrijwel altijd bloedheet.
4. Vélomédiane Claudy Criquiéllion: 173 km en 3300 hoogtemeters
Mijn gezelligste Cycloportieve en lekker dichtbij. Op diverse plekken is er muziek en na afloop een Chimay biertje met worst.
5. Nove Colli : 205 km 3840 hoogtemeters
Staat als hoogste op mijn bucketlist. Het is de oudste en grootste Gran Fondo van Italië.
6. L'Etape du Tour/ L'Etape Rotterdam komt in 2022 naar Nederland
Vers van de pers: eerste cyclo in Nederland (er is nu geen cyclo in Nederland). Het is de bedoeling dat er een wedstrijd van 150 km komt met tijdswaarneming op een afgesloten parcours.

De meeste Gran Fondo's kennen tegenwoordig meerdere afstanden, de kortere ritten worden ook wel Medio Fondo genoemd. Dus is er voor elk wat wils!

Als het mee zit kunnen we vanaf juli nog/weer volop genieten van de Gran Fondo's. Ik hoop dan ook weer hersteld te zijn! [red. Marti Valks is tijdens een val met haar fiets ernstig geblesseerd geraakt] ◀

.....
Marti Valks is boegbeeld van het vrouwenwielrennen bij GWC de Adelaar.

10 TYPEN FIETSEN

VAAK VRAGEN MENSEN: WIE IS DE UITVINDER VAN DE FIETS? DE FIETS IS IN VIJF STAPPEN UITGEVONDEN.

Bron: www.oudefiets.nl



Hoge bi

Vanaf 1870 was de fietssport uiterst populair bij de hogere klasse. De fietsen werden direct op het voorwiel aangedreven, zonder ketting. Om zo hard mogelijk te kunnen werd het voorwiel steeds groter. Zo ontstond de hoge bi, door velen gezien als 'de oerfiets'. Uiteindelijk bleek deze ontwikkeling van de fiets een doodlopende weg: rond 1890 kocht vrijwel iedereen een safety bicycle en twee jaar later werden de laatste hoge bi's gemaakt. Het voorwiel heeft een diameter die wordt uitgedrukt in inches, 52 inch (1,32 meter) is de meest voorkomende maat.



Safety bicycle

De safety bicycle dankt zijn naam aan het feit dat het een lage en veilige fiets is, geheel in tegenstelling tot de hoge bi. De safety won snel aan populariteit vanaf 1885, toen John Kemp Starley zijn 'Rover' introduceerde. Kenmerkend is het gebruik van een ketting en de aandrijving op het achterwiel. Daarmee is het de grootvader van iedere moderne fiets. De eerste modellen hadden massief rubber banden en waren bijzonder zwaar gebouwd. In de loop van een jaar of tien werd de fiets steeds lichter, zeker toen in 1891 de luchtband zijn intrede deed.



Traditionele Nederlandse fiets

Zwaar leunend op de Engelse voorlopers ontwikkelde zich in de periode 1900-1910 een typisch Nederlandse fiets met ruitframe. Het basisontwerp van deze fietsen is zeker tot 1950 nauwelijks veranderd, maar ondertussen veranderden alle details meerdere malen. Voor het damesframe, de traditionele 'omafiets', geldt dezelfde ontwikkeling. De traditionele Nederlandse fiets is bijna altijd zwart, heeft een zeer schuin staande balhoofdbuis en dikke 28 x 1,5 banden. Dat levert een comfortabele en luie fiets op, die heel graag rechttuit wil rijden. Echt een toerfiets.



Sportfiets

De eerste sporen van verandering waren kort voor de oorlog al zichtbaar, maar met de meer frivole jaren '50 was er geen houden meer aan: de traditionele Nederlandse fietsen met hun dikke 28 x 1,5 inch banden kregen geduchte concurrentie van de sportfiets. 26 inch banden en een veel steiler staand balhoofd. Het leverde een fiets op die wendbaar is, licht en handig in de stad. In de late jaren '50 lijkt het even of zelfs in het behoudende Nederland niets te gek is: modellen uit die jaren hebben soms de meest exotische kleuren en lakpatronen. Na 1960 kwam men daar weer van terug.



Kruisframe

Het kruisframe is een frame-variant die rond 1905 tot volle bloei kwam. Er ontstond een groot aantal varianten. Ze hebben gemeenschappelijk dat de bovenbuis van het bekende ruitframe is vervangen door twee of meer kruisende buizen. De instap is lager, terwijl de stijfheid van het frame behouden blijft of zelfs groter wordt. De eerste modegolf duurde in Nederland maar een paar jaar. Tussen 1930 en 1960 voerden de meeste Nederlandse merken wel weer een of twee kruisframes. Het waren stevast de duurste modellen uit het assortiment, omdat de productie vrij complex is.

DAT IS EEN LASTIGE VRAAG, WANT DIE IS ER NIET.

Cardanfiets

De fiets met ketting heeft duidelijk nadelen. Als alternatief kwamen rond 1900 de eerste fabrieken met een cardanfiets. In Nederland was Burgers een van de pioniers op dit gebied. Vooral voor dames met lange rokken leek het een uitkomst. Maar de cardanfietsen waren relatief zwaar en de schuine tandwielen lopen in de praktijk ook niet zo soepel als een ketting. Bovendien was de cardanfiets veel duurder in aanschaf. Merken als FN (België) en Dürkopp (Duitsland) bleven nog tot in de jaren '30 cardanfietsen bouwen; de meeste andere merken waren toen al lang gestopt.

Tandem

De tandem is een fiets voor twee mensen. Het ontwerp kent vele varianten, maar de versie met twee mensen achter elkaar is verreweg het bekendste. Er zijn ook tweewielige tandems waarbij de mensen naast elkaar zitten: vooral het wegrijden vergt de uiterste concentratie. De bekende Hollandse tandem ontstond rond 1895. Aanvankelijk zat de dame uit beleefdheidsoverwegingen voor. Maar omdat je een dame natuurlijk niet het stuur kon toevertrouwen, werkt het achterste stuur met een lange hefboom op het voorwiel. Klassieke tandems zijn loodzwaar; vaak worden assen en velgen van transportfietsen gebruikt.

Transportfiets

Tussen 1900 en 1970 was de transportfiets een bekende verschijning in de Nederlandse steden en dorpen. Ieder bedrijf had er wel een paar staan, de bakker, slager en bloemist leverden er hun spullen mee af. Het zijn buitengewoon zwaar gebouwde fietsen, waarvan geen onderdeel gelijk is aan een toerfiets. Het enorme rek voorop biedt plaats voor een mand of krat, het achterrek werd door boeren vaak gebruikt om melkbussen aan te hangen. Tegenwoordig zijn transportfietsen weer in de mode, maar de kwaliteit is écht niet te vergelijken met de rijdende werkpaarden van vroeger.

Racefiets

De racefiets ontwikkelde zich uit de safety bicycle en rond 1900 zien we de eerste fietsen met het bekende omlaag gebogen racestuur. Aanvankelijk als doortrapper, met zowel links als rechts een achtertandwiel. Renners die wilden schakelen keerden snel even hun achterwiel om en reden dan met een ander verzet verder. Heel veel ontwikkelingen van de gewone fiets kennen we uit de racerij, zoals de derailleur en het gebruik van aluminium frames. Sinds circa 2000 hebben veel frames een schuin geplaatste bovenbuis. Qua vorm zijn ze dan weer terug bij de safety van 1894.

Vouw- en deelfiets

De eerste vouwfietsen werden al rond 1900 ontwikkeld en waren bestemd voor militair gebruik. Uit de Tweede Wereldoorlog kennen we de uiterst compacte BSA parachutistenfiets. Maar een echte vlucht nam de vouwfiets pas in de jaren '60, toen alle Nederlandse merken ze gingen leveren. Er waren slimme nieuwe frames met kleine wielen, een hoog stuur en een scharnier in het midden. Daarnaast had je deelfietsen, die in twee helften te scheiden waren en samengevoegd toch een normale fiets vormden. Zo kon een fiets mee in de kofferbak van de auto, of in de trein. ◀



Wielrenner of toerfietser



..... Conny Rijbroek, wielertiefhebber en lid van de toercommissie.

Sinds ik, als lid van de toercommissie, bijdragen lever voor de nieuwsbrief van de Adelaar, twijfel ik regelmatig of ik de term toerfietser of wielrenner moet gebruiken om de toerleden aan te spreken.

Ik weet nog goed dat ik 12 jaar geleden lid werd van de Adelaar en mij aanmeldde bij de toerafdeling met een hybride fiets. Een racefiets was toch voor echte wielrenners, dacht ik. Na een jaar ploeteren op mijn Koga, toch maar een echte racefiets gekocht. Maar ben ik dan meteen een wielrenner?

In Nederland kennen we twee grote wielersportbonden. De NTFU (Nederlandse **Toer** Fiets Unie) behartigt de belangen van de toerfietser en de KNWU (Koninklijke Nederlandse **Wielren** Unie) is er voor de wedstrijddrijder. Het feit dat er twee bonden zijn suggereert dat er een onderscheid bestaat tussen beide soorten wielersporters.

Eerst maar eens in de Van Dale kijken.

“Een wielrenner is een beoefenaar van het wielrennen, wielrennen is hardrijden op een racefiets.” OK, dat is duidelijk, hoewel wat is ‘hardrijden’. En tot mijn grote verbazing bestaat in de Van Dale het begrip toerfietser niet eens. En toerfietsen verwijst naar de fiets, een lichte fiets voor lange tochten.

Dat schiet zo niet op. Verder zoeken.

Inge, van website ‘Ingefietst’, plaatste jaren geleden op Twitter de stelling: “Als je nooit wedstrijden rijdt,

dan doe je aan toerfietsen, niet aan wielrennen.” De meningen waren fifty-fifty verdeeld.

Uit de reacties komt naar voren, dat veel sportieve fietsers zich wel degelijk wielrenner voelen en vinden dat wat zij doen niet alleen onder de ‘wielersport’ maar ook onder de noemer ‘wielrennen’ valt. Bijzonder is dat dit wordt aangehangen totdat er weer een negatief bericht in de media verschijnt over een aso-wielrenner, die zich misdragen heeft op een fietspad. Dan is men toch liever ‘toerfietser’ en geen ‘wielrenner’. Een enkeling doet het af als ‘definitiegeneuzel’, maar de meeste wedstrijddrijders geven echter aan het volledig eens te zijn met de stelling: wie geen koersen rijdt, die toert. Kortom, wie de schoen past trekke hem aan.

Joost-Jan Kool beschrijft op www.hetiskoers.nl: “Wielrennen is een vorm van fietsen. Wat niet automatisch betekent dat elke fietser een wielrenner is.” Maar waarin zit dan het verschil? Met andere woorden: wanneer is een fietser een wielrenner? Heeft het te maken met het prestatieniveau? Met het wekelijks met een nummer op je rug door de straten van een dorp jakkeren? Of is de status wielrenner louter gebaseerd op uiterlijk vertoon als geschoren benen, een afgetraind lijf en een mooie houding op de fiets. Voor mezelf houd ik vast aan een heldere lijn: fietsen is jezelf voortbewegen op een fiets en wielrennen is een spel. Waarbij, laat daar geen misverstand over bestaan, het hard kunnen fietsen wel een belangrijke randvoorwaarde is om dat spel überhaupt te kunnen spelen. En degene die dat spel beheerst is dus een wielrenner.’

Mmmmm, een spel: dus als je de hele clubrit je verbergt en uit de wind zit, en dan op de Vreelandseweg iedereen aan gort rijdt, ben je wielrenner? ◀



AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2021

Al onze toertochten in 2021 zijn ook dit jaar weer op GPS te verkrijgen bij aanmelding.

Dag	Datum	Naam van de tocht	Afstand	Clubrit/GPS	Vertrektijd
Zo	7 mrt.	Openingstocht	45 km 70 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	27 mrt.	Randmeertocht	40 km 100 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	18 apr.	Aktiefysio-Heuvelrugtocht	65 km 115 km 145 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00 09.00
Zo	9 mei	Groene Harttocht	60 km 90 km 140 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	30 mei	Posbank tocht Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	6 juni	Middelpuntentocht	90 km	Voorinschrijving vereist	08.30
Zo	20 juni	Supertocht	120 km 160 km	In voorbereiding	08.30 08.30
Zo	11 juli	Plassentocht	75 km 115 km 150 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Za	31 juli	Rondje Amsterdam	160 km	In voorbereiding	08.30
Zo	22 aug.	Kromme Mijdrechttocht	60 km 105 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	12 sept.	Veluwetocht	100 km 170 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Za	26 sept.	BBQ tocht	100 km	Clubrit	10,00
PM		Meerdaagse			

JAARKALENDER TRAININGSRITTEN 2021

Zaterdagochtend	10:00 uur	2 oktober – 27 februari	MTB/Racefiets
Woensdagavond	10:00 uur 19:00 uur 18:30 uur	6 maart – 25 september 31 maart – 25 augustus vanaf 1 september	Racefiets Racefiets Racefiets

MAX SNELHEID

Clubritten op zaterdag, zondag en de woensdagavond van de A, B, C, D en E ploegen worden gereden met voorrijders. Deelname clubritten gratis.

Groep A	trainingsrit (35 km/u en sneller)
Groep B	toerit (32 - 35 km/u)
Groep C	toerit (30 - 32 km/u)
Groep D	toerit (28 - 30 km/u)
Groep E	toerit (26 - 28 km/u)

Tarief voor tochten gratis, Introducties € 2,00

GPS ROUTES

Op onze website staan onder ‘Toer’ een groot aantal nieuwe GPS routes.



De eiken-processie-wielrenner.

Jos Egberink

Ik hoorde op de radio het bericht dat de eiken-processierups nog even veilig in zijn coconnetje blijft. Even leek het erop bij de warme dagen in april dat dit netelige beestje snel zou uitkomen. Dat heeft hij nu even uitgesteld vanwege het koude weer.

De deskundigen verwachten nu de grootste plaag in de maanden juni en juli. En laten dat nu precies de maanden zijn, waarin de wielrenners uit hun coconnetjes kruipen in korte broek en met korte mouwtjes.

De combinatie fietser en eikenprocessierups is een hele slechte: vreselijke jeuk, rode plekken, krabben en daardoor slecht slapen. Een buiten-gewoon slecht koppel dus. Hoe voorkom je deze ellende en wat kun je doen als je toch in aan-raking bent gekomen met deze plaaggeest.

1. Zorg dat je tijdens je ritten geen of in ieder geval zo min mogelijk eikenbomen tegenkomt. Ga bijvoorbeeld de polder in. Daar zul je ze weinig aantreffen. Mijd ook wegen waar de gemeente van die rood-witte linten om de boom heeft gehangen.
2. Draag een shirt met lange mouwen en doe een lange broek aan. Ik weet het, met 30 graden is, doe je dat liever niet. Maar je voorkomt wel veel ellende. Er zijn ook lichte arm- en been-stukken (dus de zomeruitvoering) Probeer het eens.
3. Deze tip is niet aan velen van jullie besteed, maar ik meld hem toch: fiets minder intensief. Dan zweet je minder en daardoor plakken haartjes minder snel aan je lijf.
4. Je hebt vast diverse soorten brillen. Zet in dit geval altijd de allergrootste op die je hebt.



5. Rond de jaarwisseling ontvang je van de vereniging een prachtige buff. Doe die om je nek en je bent ook daar beschermd.
6. Draag onder je fietshelm een koerspetje. Dit beschermt je niet alleen tegen die vervelende haren van de rups, maar ook tegen de felle zon en zweet.
7. Ga na het fietsen direct douchen. Geef die vervelende haartjes geen kans om hun werk te doen. Spons je hele lichaam zachtjes af. Vooral niet schrobben. Dat verergert de eventuele jeuk alleen maar.

Hebben de rupsen je toch te pakken gehad, dan moet je de gevolgen gaan bestrijden.

8. Eerst mijn eigen ervaring: Je kunt eventuele haartjes (vaak niet zichtbaar, maar wel voelbaar) proberen te verwijderen met plakband. Het liefst met dat brede. Duct tape werkt bij mij ook. Herhaal dit proces een aantal keren. En vergeet niet het tapeafval diep in een vuilniszak te stoppen.
9. Er zijn vele smeerseltjes op de markt, die zeggen verlichting te brengen bij jeuk door de eikenprocessierups. Denk hierbij aan het bekende Azaron. Je apotheek/drogist kan je ook allerlei middeltjes verstrekken, die mogelijk helpen. Probeer wat bij jou helpt.
10. Ik las ergens: schil een rauwe aardappel, rasp die, druk het vocht eruit en dep hiermee de jeukplekken. Het proberen waard, zou ik zeggen.

Ik wens jullie veel eikenprocessierups-vrije fietstochten.

uw afspraken op ons papier!

NOTARIAAT WIJDEMEREN



Rading 46
1231 KB Loosdrecht
Tel. 035 - 625 90 90

www.notariaatwijdemeren.nl

VAN DER HELM & CO.
MAKELAARS MET MEERWAARDE

VAN START TOT FINISH
Met ons als makelaar aan je zijde heb je altijd een voorsprong



Bel ons op
035 - 624 14 51

Klant tevredenheid
9,3

Gijsbrecht van Amstelstraat 1 | Hilversum
www.vanderhelm.nl | info@vanderhelm.nl

oogzorg in kortenhoef

Wij bieden u professionele oogzorg met geavanceerde oog-onderzoekapparatuur, een perfect geoutilleerd brillenatelier, vele honderden prachtige monturen, zonnebrillen van klinkende merken en een moderne contactlensafdeling.

oogzorg  **briljant**
kijkt én luistert

Meenthof 40, 1241 CZ Kortenhoeft | T 035 65 60 548
www.oogzorg-briljant.nl

W. DE JONGH RIJWIELEN
DEALER VAN: BATAVUS, RIH, SENA en MERIDA

EMMAWEG 5
1241 LE KORTENHOEF



035-5824749

Ierland, een prachtig land om te fietsen

In mijn verhaal een aantal jaren geleden in het clubblad - over de voorbereiding van onze fietstocht naar Ierland - schreef ik toen dat het ongeveer 1300-1700 km zou gaan worden. Maar het zijn 1902 km geworden. Daar hebben we 22 dagen over gedaan. Vanaf Dublin-Belfast-Stranraer (Engeland) New Castle-Ijmuiden naar huis. Met het vliegtuig (inclusief) onze fietsen zijn we naar Dublin gevlogen. We hebben de route van Benjamins omgekeerd gefietst. Wim voorspelde al dat dat gunstiger was vanwege de wind. Hij heeft helemaal gelijk gehad.



WICKLOW MOUNTAINS

Het begin Dublin

Na vertraging in Dublin aangekomen, scheen zon gelukkig. Dat was een goed begin van de fietstocht. We hadden ons wel goed voorbereid dat het koud en nat zou worden op deze fietstocht. We hadden dus handschoenen, natuurlijk onze goede poncho's, overschoenen en warme kleding bij ons. En voor de nood de tent en slaapzakken. Liever gingen we voor B&B of overnachtingen in een hotel. Maar je weet nooit ...

We hadden van te voren een hotel geboekt voor 2 nachten in Dublin. De fietstocht naar het hotel was nog wel een dingetje: links rijden. Gelukkig was het druk, dus konden we het verkeer volgen. Daarna even geoefend met poncho's aan en uit te doen. Gelukkig gaf mijn Garmin de weg goed aan naar ons hotel. Er was een mooi zwembad. Jammer genoeg waren we in alle haast onze zwemkleding vergeten.

Anderhalve dag hebben we Dublin verkend. Het was koud, dus maar meteen twee mutsen gekocht en opgezet. Ik had mij meer voorgesteld van Dublin. Er waren veel kleine huisjes en mensen gooiden rommel op stoepen.

Ook hebben we in een mooi park gewandeld. Tijdens de wandeling kwam Wim bijna onder een tram. Gelukkig kon ik hem aan zijn arm wegtrekken, anders zou het een hele een korte vakantie geworden zijn. We hebben nog een museum bezocht en een oude gevangenis. Al met al hebben we uiteindelijk toch wel een aardige indruk gekregen van Dublin.

De echte start

Op 27 April zijn we gestart met onze fietstocht. Een tocht die ik jaren geleden al wilde maken. Maar ja, het weer! In Ierland regent het vaak en veel. Deze keer hadden we van tevoren een vliegtuig geboekt. We hadden dus 'een stok achter de deur'.

Het begon direct te regenen toen we de deur uitgingen van ons hotel! Gelijk onze poncho's aan. De weg leidde langs een kanaal met sluisje waar geen auto's konden rijden. Alleen hardlopers en fietsers kwamen er: lekker rustig. Soms waren de sluisjes een beetje moeilijk door te komen want onze fietsen met bepakking waren wat breder dan een "gewone" fiets. Maar met een beetje passen en meten lukte het toch er langs te komen.

Verder ging het richting Rathnew. We wamen door het schitterend mooie Wicklow gebergte. Het was koud: 2 graden en regen. Door het klimmen werden we gelukkig warm en konden daardoor direct van de prachtige vergezichten genieten. En ... donkere, hele donkere luchten. Het leek net of er ander licht was dan bij ons in Nederland. Het was genieten. De Ieren houden er rare gewoontes op na. Er stond zelfs midden in de bergen een versierde kerstboom. Wie bedenkt dat?

Het begon direct te regenen toen we de deur uitgingen van ons hotel!

Ontbijt worstjes, witte bonen en bloedworst.

Heerlijk geslapen in een B&B met een stevig ontbijt. Ik moest wel even wennen aan zo'n zware kost 's morgens vroeg: worstjes, witte bonen en bloedworst. Die gaf ik altijd aan Wim. Uitgerust stapten we op op de fiets. Nu regende het niet, maar het hagelde. Vandaag mooie stukjes klimmen en dalen en onze fijne poncho's en handschoenen aan.

In Clonmel vonden we een B&B. De keer als ontbijt heerlijke pancakes met saus en slagroom. Verrukkelijk. We (ik) hadden onderhand wel in de gaten dat je op een Irish ontbijt vele zware kilometers kon maken.

Zelfs de zon scheen deze dag even. Onderweg zagen we schaapjes en volop gele bloemen een soort brem, maar net iets anders. En ook volop blauwe bloemen. Het was schitterend om de kleine weggetjes te fietsen. De Garmin gaf perfect de route aan.



CORK, IERLAND



DOOLIN, IERLAND



VEEL REGEN...



CONNEMARA NATIONAL PARK

In Cork kwamen we drijfnat binnen, alles was doorweekt. Alleen de kleren in onze fantastische tassen waren droog. Barbara van een hostel was erg vriendelijk. Binnen was het droog en behaaglijk warm. Ik sliep beneden in een stapelbed, Wim klimt makkelijker omhoog dan ik. Na het douchen nog een mooie kathedraal bekeken. Eigenlijk ging hij dicht maar de mijnheer gaf ons nog even de tijd om binnen te kijken.

Een spannende dag

De volgende dag door Cork heen gefietst, een drukke stad. De Garmin hielp ons goed en we konden onze route weer oppikken. Op smalle wegen met heel veel verkeer, vooral grote vrachtwagens en ook veel tegenliggend verkeer, was het elke keer weer spannend, als ik achter mij gerem hoor. Ik vond het niks die vrachtwagens achter ons, Wim reed voorop. We gingen zoveel mogelijk links rijden maar je hebt in Ierland niet echt een soort berm. Op een gegeven moment hoorden we dat er een hele rij vrachtwagens achter ons reed.

Ze konden er niet langs vanwege tegenliggend verkeer. Wim riep dat we even moesten wachten, dan konden de vrachtwagens er langs. Wim gaf met zijn arm aan dat de vrachtwagen(s)er langs konden. Ik wilde mijn fiets achter hem zetten en hoorde de vrachtwagens al opschakelen. Ik remde, maar mijn voorwiel zakte in een gat dat ik niet kon zien, er groeide gras in. Mijn voorwiel zakt erin. Lin-kervoet uit het klikpedaal. Maar door een ongelijke

gewichtsverdeling val ik naar rechts met een klap op de weg. Het geluid van de vrachtwagen komt dichterbij...gepiep van remmen... Hij staat op tijd stil. Wim schrok zich een hoedje. De chauffeur kwam aangerend om te helpen. Dat was gelukkig niet meer nodig. Ik barstte in tranen uit. Ik wilde naar huis, het liefst naar mijn moeder. Wat een dag was dat.

Het geluid van de vrachtwagen komt dichterbij... gepiep van remmen...

Een slechte combinatie: bier, dansen en fietsen

We verlieten de zuidkant na eerst nog een gokje gewaagd te hebben bij de Greyhoundrennen en gingen langs de westkust omhoog richting Doolin. Het weer werd veel beter, de handschoenen en mijn mooie felgroene jasje konden uit. Na enkele overnachtingen aan de westkust en nog wat zware fietsdagen met pittige klimmetjes bereikten we Doolin, waar we voor het eerst onze tent hebben opgezet. Het weer was heerlijk, de zon scheen volop. De was kon buiten drogen. We gingen lekker de kroeg in, overal live bandjes, dus onze beentjes van de vloer. We kwamen er al snel achter dat bier, dansen en de hele dag fietsen een slechte combinatie was. 's Nachts kregen Wim en ik elke keer kramp in onze benen. En dat in een tent, je moet er kruipend uit. Dus het was een heftig nachtje. Ik weet niet wat zwaarder is : de hele dag klimmen of een nacht in de tent?

Met de ferry

Volgende dag met de ferry naar Arann-eilanden gegaan. De fietsen gingen vanzelfsprekend ook mee. Het was heel bijzonder, een stenen eiland,

vol met gestapelde muurtjes tegen de wind. Daarachter groeit er nog wat gras; heel bijzonder. We hebben ook genoten van de muziek. Met de ferry naar Rossvael een stukje noordelijker naar het vaste land.

We kwamen er al snel achter dat bier, dansen en de hele dag fietsen een slechte combinatie was.

De mooie fietstocht weer voortgezet met vele lange klimmetjes, waarop ik omhoog 8 km per uur fietste en Wim 6,5 km. Voor de allereerste keer ging ik hem voorbij. Zijn reactie: geniet vooral van de omgeving.

Fiets gestolen?

In de Connemara National Park was het heerlijk fietsen met onderweg veel turf. Dit wordt hier nog gebruikt als brandstof voor de kachels. Dit ruik je ook als je langs de kleine huisjes fietst. Verder in noordelijke richting. In Foxford een overnachting bij een aardige B&B. We hadden onze fietsen buiten op slot gezet, "Kunnen we ze niet beter in de schuur zetten", vroeg ik aan Wim. Zijn reactie: "Hier worden geen fietsen gestolen." De volgende ochtend bij het ontwaken, zag ik meteen dat mijn fiets weg was. Die van Wim stond er nog. Ik zag mijzelf al in de trein zitten naar huis. Snel wat kleding aangeschoten en naar de eigenaar van de B&B. Hij begon te lachen en haalde mijn fiets uit de schuur. Hij had mijn fiets opgetild met de tassen er nog op en in de schuur gezet. Hij stond nog op slot. Blijkbaar vond hij één fiets verplaatsen wel genoeg vanwege het gewicht.

Paspoort weg

In het vervolg kregen we veel fietspaden. Super rustig om daar te fietsen, het weer was goed. De jas kon uit en werd achterop gebonden aan de zijkant van mijn tas. Je weet nooit wanneer je die weer nodig hebt. Er moest veel geklommen worden maar het ging goed. We kwamen bij onze slaapplek met een gezellig kroeg en gezellige mensen. Ik wilde mijn tassen eraf halen, waarop ik bijna schreeuwde.. mijn jas was eraf. Wim haalde zijn schouders op. Hij was blij dat hij aan een biertje kon. Maar toen zei ik dat mijn paspoort erin zat.... toen keek hij toch anders. Mensen in het café wilde helpen zoeken maar dan met de auto. Niet handig, omdat we heel veel over fietspaden hadden gereden. Ik stelde nog voor om een stuk terug te fietsen maar dat wilde Wim niet, hij rook de gezelligheid. 's Nachts heb ik slecht geslapen.

Met de bus

Met nieuwe voorremmen gingen we richting Omagh en regende echt heel hard. Ik opperde heel zachtjes: "Zullen we met de bus gaan?" Wim keek me aan met met grote ogen. "Echt niet, jij wilt fietsen." Dus alles weer aan: poncho's, handschoenen en overschoenen.



ARANN-EILANDEN



OMAGH OMAGH

Drijfnat kwamen we aan in Omagh. Het was zwaar, alles nat en koud. Toen we lekker zaten te eten in een restaurant, zag ik aan de overkant een bushalte. Zou ik het nog een keer vragen? Dat hoefde gelukkig niet, want toen Wim voorstelde om met de bus naar Belfast te gaan, zat ik zo ongeveer al in de bus. De fietsen konden onderin de bus. Terwijl ik lag te slapen in de bus naar Belfast, maakte Wim een foto van mij en stuurde deze naar onze kinderen. Hierop vroegen de kinderen of ik nog leefde... was echt k.....

**Het regende echt heel hard.
Ik opperde heel zachtjes:
“Zullen we met de bus gaan?”**

In Engeland

In Belfast ging de ferry om half 8 's avonds naar Stranraer. Voor de zekerheid hadden we een B&B gereserveerd, want we zouden laat aankomen. De eigenaar zou het licht laten branden. Intussen zat ik hem te knijpen, omdat ik geen paspoort had. Wim maakte mij al bang dat ik daar moest blijven. Gelukkig kon ik een kaartje kopen met mijn rijbewijs. Heerlijk geslapen. We waren nu in Engeland. Dat was ook mooi maar wel anders dan in Ierland. We gingen naar Newcastle via de Hadrians wall. Deze is door de Romeinen aangelegd ter bescherming tegen de brute Schotten. Ik was nog steeds bang voor de overtocht naar Nederland, omdat ik mijn paspoort niet had. Je weet maar nooit.

Mijn verleden onderzocht

Onderweg hebben we fijne mensen leren kennen en heerlijke en afwisselde overnachtingen gehad. Het weer was super. Aangekomen in New-Castle moest ik een ticket kopen voor de overtocht naar Nederland. Ik vertelde eerlijk dat ik mijn paspoort kwijt was, waarop wij apart gezet werden. Er werd contact gezocht met Nederland over mijn verleden. Stonden er nog boetes open? Had ik een belastingschuld? Gelukkig was dat niet zo en kon ik een ticket kopen.

We kwamen met de ferry aan in IJmuiden. Hier werd ik opgewacht door 3 (mooie douane) mannen. Die zagen direct dat ik degene was die ze zochten: een vrouw met fiets, die Nederland binnen kwam zonder paspoort. We hebben nog even gelachen en zijn toen op onze fiets gestapt naar huis.

Wat een mooie vakantie en veel gezien, achteraf viel het weer mee en als ik het nu weer lees, denk ik: mooie rit en echt genoten!



VEEL REGEN...



Matthijs MacDonald is sinds 2019 lid van onze vereniging. Op maandag traint hij enthousiast op zijn mountainbike op ons parcours. Wij voldoen graag aan het verzoek van de ouders van Matthijs om aandacht te besteden aan de ziekte van zijn broertje Lars. We hopen dat veel leden vader Colin gaan sponsoren [red]

In Januari 2021 hoorden wij dat onze zoon van 4 jaar, Lars, de ernstige spierziekte van Duchenne heeft. Deze ziekte zorgt ervoor dat Lars zijn spierkracht in al zijn spieren langzaam gaat verliezen, rond zijn 10de in een rolstoel zal belanden en er niet veel ouder dan 30 mee worden. Het is een ziekte die eigenlijk alleen bij jongens voorkomt en nog niet te genezen is.

Wij zijn niet een familie die graag stilzit en fietsen hoort in verschillende vormen bij ons als gezin. Colin, een Schot uit Edinburgh, fietst al jaren op een mountainbike en sinds zijn komst naar Nederland 7 jaar geleden ook op een racefiets dankzij dat het hier wat platter is! Toen wij hoorden dat Lars Duchenne heeft, wisten we meteen dat Colin aan Duchenne Heroes mee wilde doen.

Duchenne Heroes is een evenement dat geld ophaalt voor het Duchenne Parent Project. Dit is een stichting die werkt aan het versnellen van de genezing en behandeling van de ziekte van Duchenne, het verbeteren van de medische zorg en een beter toekomstperspectief voor iedereen met Duchenne. Het evenement is een 7 daagse tourtocht door 5 verschillende landen van de Vogezen naar het Drielandenpunt in Nederland.

Colin gaat deze fietstocht als individuele deelnemer fietsen en zal de 700km op zijn mountainbike voltooien.

Colin fietst nu ongeveer 500 km per week thuis op zijn Suito Elite fietstrainer en buiten op de mountainbike. Vaak zit hij wel 11 uur op de fiets met Rouvy [virtueel fietsen op echte wegen, red.] op zijn laptop waar hij zelfs de routes van het evenement kan oefenen. Grote broer Matthijs, 8 jaar, fietst ook geregeld mee op zijn eigen mountainbike om zijn skills, die hij bij de club heeft geleerd, te oefenen op leuke routes in Nederland en Schotland (als dat kan). Lars zelf vindt mountainbiken ook heel erg leuk en is al meerdere malen gespot op de follow-me op de trails van Lage Vuursche. Fietsen is voor Lars niet makkelijk met zijn zwakke beenspieren en een slechte balans maar toch fietst hij vaak lekker mee.

Wij hopen als gezin voor Lars en voor alle jongens en jonge mannen die Duchenne hebben, heel veel geld op te halen. Het is mogelijk op de website Colin te sponsoren via:

<https://www.duchenneheroes.nl/colin-macdonald-duchenne-heroes-2021>

Letterlijk iedere cent telt.

Colin kan niet wachten om deze fantastische fietstocht te maken en wij, ja wij zijn alleen maar trots.

Met vriendelijke groet, Willemijn.

.....
Willemijn
MacDonald doet
hierbij een
oproep.

FIET'S MAATJES



In deze nieuwe rubriek presenteert Daniëlle Niesing op bijzondere wijze telkens een jeugdlid en zijn/haar schaduw ook een fietsend familielid. Deze keer zijn dat Freek en Ralf Valkonet

Hoe ben je in aanraking gekomen met fietsen?

Freek:

Mijn allereerste ervaring met fietsen was toen ik de Mont Ventoux op fietste. Ik was toen 7 jaar oud en mijn ouders en broer deden mee met een sponsoractie. Mijn broer ging wandelend de berg op en wij op de racefiets. Mijn vader en moeder hebben toen een racefiets voor mij gekocht. Ik weet dat nog heel goed, want ik had een paar weken daarvoor mijn arm gekneusd. En op de dag dat wij weggingen mocht het gips eraf; dat was gelukkig net op tijd.

Ralf:

Na die mooie uitdaging op de Mont Ventoux kreeg Freek de smaak te pakken en wilde meer fietsen. Zelf ben ik al meer dan 20 jaar lid van de Adelaar. In die tijd fietste ik heel weinig. Maar, omdat Freek graag meer wilde fietsen, was dat een goed moment om met Freek bij de Adelaars te kijken.

Freek:

Ja, en toen ben ik gaan kijken, was meteen verkocht en wilde ik ook gaan fietsen bij de Adelaars. Vanaf dat moment ging ik bij de GWC de Adelaar trainen. Ik wilde ook wel meedoen met wedstrij-

den. De eerste wedstrijd die ik reed, werd ik meteen 3e en kreeg ik een bronzen medaille.

Ralf:

Freek had tijdens die wedstrijd nog geen officiële Adelaar clubkleding en kreeg een jasje van GWC de Adelaar aan.

Freek:

Ja, dat weet ik nog. Dat jasje was veel te groot! Daarna ben ik ook begonnen met mountainbiken.

Als je nu zou moeten kiezen wat vind je het leukst? Wielrennen, veldrijden of mountainbiken?

Freek:

Als eerste wielrennen, dan veldrijden en dan mountainbiken. Maar dat komt denk ik omdat ik mountainbiken wat minder doe. Wielrennen doe ik meestal met mama of papa. Er zijn verschillende rondjes die we doen. Het pannenkoekenrondje, fietsbrugrondje en een tijdrondje of een kort rondje vlakbij ons huis.

Wat is je mooiste herinnering van fietsen?

Freek: Toen ik voor het eerst 3e op de weg werd. De allerlaatste ronde sprintte ik weg, helaas kon ik het niet volhouden maar ging ik toch van de 5e naar de 3e plaats.

En mijn fietsvakantie naar Lochem. Daar heb je het mooiste parcours van Nederland. Ik ben samen met mijn moeder naar Lochem gefietst op de racefiets. Mijn moeder gebruikte ik dan als windscherm. Daar kon ik lekker achter hangen.

Van wie heb jij je talent?

Freek:

Van papa. Mama heeft een prima conditie. We fietsen regelmatig samen of loopt een rondje hard. Als ik met mama samen vertrek dan kom ik altijd alleen thuis. Het laatste stukje zeg ik 'doei tot zo' en loop of fiets ik het laatste stukje alleen. Met papa doe ik de laatste tijd lange toertochten met wat langere afstanden.

Tips en trucs van Freek

Jij bent de fiets te baas, jij hebt de controle, de fiets niet. Als je een bocht neemt, dan is het belangrijk dat je door de bocht heen kijkt.

De trainers proberen het beste voor jou en niet voor hen zelf. Dus luister ernaar.

Leuke weetjes van Freek:

Freek zijn eerste fiets was een meisjes driefieler met een mandje voorop. Allerhoogste snelheid op de Herenweg 40 km/uur. 1e Van de dag en stond boven Niki Terpstra. Hij heeft een hele leuke hond, die Samson heet. Freek stopt niet met fietsen ondanks dat hij naar de middelbare school gaat. Misschien stopt hij wel met andere sporten.

Hoe kan ik jou, Freek als fietser het beste omschrijven?

- Na een zware rit heb ik nog een goede sprint in de benen.
- Ik ben klein maar behendig en kom overal doorheen
- Ik kan makkelijk klimmen
- Makkelijk een ritme vinden
- Ik kan me goed verstoppen in een groep, het liefst in midden om zo min mogelijk werk te doen en dan ineens goed uitbreken
- Juiste moment kiezen van sprinten.

Wat zou je graag een keer willen fietsen?

Freek:

Ik zou graag De TOUR de JUNIOR willen rijden in Achterveld.

Ralf:

Het is een internationaal jeugdwielersfeestje. In 6 dagen 9 etappes, Criteriums, Omlopen een Klassieker, 2 tijdritten bergop en 1 vlakke tijdrut. Kinderen van 12 jaar t/m16 jaar kunnen hier aan mee doen. Alle kinderen worden willekeurig ondergebracht in door lokale regionale bedrijven, gesponsorde ploegen. Het is het oudste jeugdwielerevenement van Nederland.

De eerste editie is van 1958. Helaas gaat het dit jaar niet door, maar wie weet voor volgend jaar en zijn er nog meer enthousiaste kinderen die mee willen doen. <



PARA-CYCLING

Miranda Klaver is sinds 2018 lid van onze vereniging. Zij heeft een visuele beperking. En toch zit ze op een fiets, op een tandem om precies te zijn. Samen met Albert Smit, talentcoach paracycling bij de KNWU, heeft ze onderstaand artikel geschreven. Met aan het eind een hele interessant en uitdagende oproep.

.....
Miranda Klaver
en Albert Smit

Wanneer je wordt geboren met een beperking of je loopt een beperking op latere leeftijd op door ziekte of een ongeval, dan hoeft dat geen belemmering te zijn om te gaan wielrennen. In het wielrennen kennen we daar namelijk een aparte discipline voor, namelijk para-cycling. Para-cycling (voorheen “aangepast wielrennen”) is bedoeld voor renners met een fysieke beperking en bestaat uit vier Divisies. Dit zijn Cycling, Handcycling, Tandem en Tricycle. Een vijfde divisie zijn renners met een verstandelijke beperking en deze groep wordt ID-cycling genoemd. ID-cycling is geen Paralympische groep. In dit artikel beperken we ons tot renners met een fysieke beperking.

Om in aanmerking te komen voor het rijden van wedstrijden in het para-cycling, moet je voldoen aan de minimale beperkingscriteria. Dit is als het ware de bovengrens van de functionele mogelijkheden van de renner. Kan een renner beter functioneren dan deze grens, dan komt deze niet in aanmerking voor een para-cycling licentie. Hierbij is het ook belangrijk dat de beperking blijvend is. Een gebroken been is dus niet voldoende. Classificatie-experts beoordelen de renner op zijn/haar beperking en mogelijkheden en delen de renner vervolgens in een sportklasse in. Hierbij worden de renners gegroepeerd op basis van het type fiets en het niveau van de functionele beperking. Zo krijg je een soort code. Hierdoor fiets je altijd tegen renners met dezelfde code. De code is als volgt: de eerste letter is de functionele beperkingsgroep en het getal erachter geeft de mate van ernst van de beperking weer, met “1”

het meest ernstig beperkt:

- B: Blind en visueel beperkte renners die gebruik maken van een tandem;
- C1-C5: Cycling, inclusief sommige amputaties en Cerebrale Parese en/of traumatische hersenbeschadiging. Renners maken gebruik van een normale racefiets;
- H1-H5: Handbike, inclusief neurologisch beperkt, ruggenmerg-beschadiging en amputatie. Renners gebruiken een handbike;
- T1-T2: Tricycle, inclusief sommige Cerebrale Parese en/of traumatische hersenbeschadiging. Renners maken gebruik van een tribike.

Er is één type renner die niet geclassificeerd hoeft te worden, en dat is de piloot op de tandem. De piloot is de voorste renner op de tandem en deze heeft over het algemeen geen beperking. Deze renner is op de tandem verantwoordelijk voor sturen, schakelen en remmen. De renner achterop, de ‘stoker’, is blind of visueel beperkt, en moet volledig vertrouwen hebben in zijn/haar piloot. Samen hebben ze een ongeveer even groot deel in de prestatie.

Para-cycling wedstrijden op de Paralympische Spelen bestaan uit baan- en wegwedstrijden voor individuen en teams. De baanonderdelen zijn de teamsprint, de tijddrit en de individuele achtervolging. Op de weg zijn de onderdelen de tijddrit, de wegwedstrijd en de team-relay (alleen handbike). De wedstrijden zijn zowel voor mannen als vrouwen. In Nederland kennen we een Nationale Handbike Competitie en wordt er gewerkt aan een Cycling/Tandem competitie. Ook zijn er NK's op de weg en op de baan voor para-cycling.

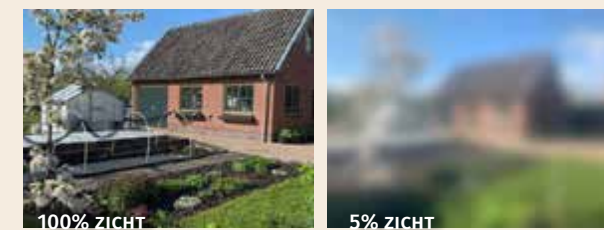
Nederland is één van de succesvolste para-cycling landen en para-cycling is één van Nederlands succesvolste Paralympische sporten, met 16 medailles (5 Goud, 5 Zilver en 6 Brons) op de laatste Paralympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. In 2019 was Nederland op 9 onderdelen wereld-

kampioen en haalden ze vele podiumplaatsen op de WK's. Binnenkort is er weer een WK para-cycling op de weg, 9-13 juni in Cascais, Portugal en dan volgt eind augustus de Paralympische Spelen in Tokyo. Hopelijk kan Nederland daar weer net zo succesvol zijn als in 2016.

Elke maand wordt er op Papendal een open training voor para-cycling gehouden. Dit is voor minder en meer ervaren renners. Voor beginnende

Tandem stoker

Ik ben Miranda Klaver, 22 jaar en ik woon in Kortenhoef. Ik heb een visuele beperking, het Stickler syndroom, en ben al sinds mijn geboorte slechtziend. In 2009 is mijn zicht opnieuw achteruit gegaan en ik zie nu met mijn rechteroog nog 5% en mijn linkeroog is vanaf 2009 blind. Dit is dan ook de reden dat ik op een tandem fiets. Op de foto's is het beeld te zien met 100% zicht en het beeld wat ik ongeveer zie met 5% (alleen mijn rechteroog). Doordat ik met mijn linkeroog blind ben is het gezichtsveld echter wel kleiner dan bij mensen zonder visuele beperking. Ik mis daardoor volledig de linkerkant van mijn gezichtsveld, om dit te compenseren houd ik mijn hoofd vaak wat meer naar het onderwerp gedraaid en beweeg of draai ik veel meer met mijn hoofd.



Dromen en doelen

Mijn doel is om Nederlands kampioen tandem op de weg te worden en te kijken hoe ver ik internationaal kan komen. Naast dit doel heb ik nog een droom, ik wil heel graag een keer deelnemen aan Cycle Paris. Met Cycle Paris fiets je in 4 dagen naar Parijs en haal je geld op voor een goed doel, in dit geval de Hartstichting.

Mijn fietsen

Ik heb zelf 2 fietsen. 1 normale racefiets die op de Tacx staat en waar ik zelf binnen op kan trainen. Ik heb bovendien een eigen tandem. Van racetandems worden er niet veel verkocht. Dit betekent dat je niet naar een winkel kunt gaan om er één uit te zoeken maar dat die besteld moet worden. Doordat de tandem speciaal besteld moet worden, kun je de tandem op maat laten maken en zelf de ma-

renners is er de mogelijkheid om een aangepaste fiets te huren tegen een gering bedrag. Voor meer info, kijk op <https://www.knwu.nl/kenniscentrum/renner/para-cycling-info>.

Bij de GWC de Adelaar hebben we ook een renner met een ambitie in het para-cycling. Zij zal zich hieronder voorstellen en uitleggen wat haar ambitie is. Daarnaast heeft ze ook nog een vraag aan de lezers van dit magazine. Lees wat Miranda Klaver te vertellen heeft en vooral haar vraag.

terialen samenstellen. Ik heb een tandem van het merk Duratec met schijfremmen en is mechanisch geschakeld. De tandem past niet gewoon op een fietsendrager. Als ik naar een open training ga op Papendal gaat de tandem op de kar achter de auto.

Piloten gezocht

Voor het trainen op de tandem heb ik een piloot nodig. Als stoker is het echter handig om meer dan 1 piloot te hebben, omdat je dan kunt afwisselen tussen de piloten en zij niet verplicht zijn om dan elke training en/of wedstrijd met je mee te gaan. Ik heb dan als stoker altijd wel iemand die mee kan. Ik ben dus op zoek naar mensen die het leuk zouden vinden om met mij op de tandem te rijden. Het rijden op een tandem betekent ook veel samenwerken, dus het is belangrijk dat er wel een klik is tussen mijzelf en de piloot. Daarnaast is het ook handig als je 170 cm of langer bent. Dit is belangrijk omdat anders de fiets te groot is. Ik zou het zelf ook heel leuk vinden wanneer de interesse verder gaat dan alleen het samen op de tandem trainen. Hierbij denk ik aan het delen van kennis, het af en toe kijken bij para-cycling wedstrijden of het mee willen groeien in para-cycling. Ik hoop met het vinden van een aantal piloten in de omgeving veel meer structuur te kunnen creëren in het trainen op de tandem en zo sneller mijn ambitie te kunnen waarmaken. Het is de bedoeling om met een aantal piloten een groepje te vormen waardoor ik minimaal 1 keer per week maar het liefst nog vaker buiten op de tandem kan trainen in plaats van binnen op de Tacx.

Lijkt het jou leuk om een keer met mij op de tandem te stappen? Of wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar miranda-klaver@live.nl Ben je ook geïnteresseerd in de andere Divisies?

Op YouTube staat een filmpje van het NK Paracycling 2020 met alle Divisies.



Para-cycling data om in de gaten te houden:
3-6 juni
EK para-cycling, Oostenrijk

10-13 juni
WK para-cycling, Portugal

19 juni
Open para-cycling training, Papendal

17 juli
Open para-cycling training, Papendal

21 augustus
Open para-cycling training, Papendal

24 aug – 5 sep
Paralympische Spelen, Japan



Supacaz Kasse, schoenen om mee te discobowlen

Als zoon van de eigenaar van een van de grootste fietsmerken ter wereld zit je financieel wel gebakken. Anthony Sinyard, inderdaad de zoon van Specialized-oprichter en eigenaar Mike heeft Supacaz als luxe speeltje. En wanneer niets moet en alles mag, dan kun je spullen maken en daar een prijs voor vragen die eigenlijk totaal uit verhouding zijn. Maar ach, luxe producten mogen geld kosten toch?

En zo zijn er nu na 'oil-slick' gekleurde ventielen en CO2 fietspompjes ook meekleurende en holografische schoenen. Want ja, Supacaz is niet alleen het speeltje van de zoon van. Ze zijn in de wielwereld ook 'uitvinder' van regenboog gekleurde componenten. Wat begon met een felgekleurde bidonhouder en later stuurlint is uitgegroeid tot een volledig assortiment aan luxe producten.

De Supacaz Kasse schoenen komen beschikbaar in vier kleuren. In Nederland bij de dealer bestellen is nog iets te vroeg, maar voor \$380 dollar bestel je ze online. Wacht je langer, dan wordt de adviesprijs \$450 dollar, zo'n 380 euro. Een behoorlijke prijs voor een setje schoenen. Wat krijg je daarvoor? Een carbon zool met 'Nasa grade 3' classificatie. Niemand weet wat dat inhoudt, want gefietst wordt er niet in de ruimte. Maar stijf zal het zeker zijn.

Twee Boa-draaisluitingen houden het geheel stevig rondom je voeten. De dunne stof, bestaande uit één stuk vormt de bovenkant van de schoen. Natuurlijk koop je de schoenen vooral vanwege de idioot opvallende kleuren. Pimpelpaars of regenboog zilver zoals de achterkant van een CD. Wie wil dat nu niet. Een setje in maat 42 weegt 259 gram. Bekijk alle info op de site.

Meer informatie via:
<https://supacaz.com/kasse-shoes/>

Bron: Fiets



Garmin Rally, nieuwe vermogensmeters (ook voor de mountain- en gravelbike)

Garmin heeft de collectie vermogenmetende pedalen op de schop gegooid. Per direct zijn er drie verschillende Rally pedalen beschikbaar. Voor Shimano SPD-SL, LOOK KEO en de XC serie voor Shimano SPD (offroad).

Meest opvallend zijn de dual-sensing Rally XC-pedalen. Speciaal ontworpen voor offroad-rijders en compatibel met Shimano SPD schoenplaatjes. Omdat ook veel gravelrijders met SPD rijden, zal dit een populaire optie worden voor hen die ook op de gravelbike hun wattage willen meten. Garmin geeft aan dat de pedalen een nauwkeurigheid hebben van 99%. Cadans wordt natuurlijk standaard gemeten. Als je de twee-zijdig metende pedalen koopt, krijg je er ook de optie bij om te zien hoe je links-rechtsbalans is en toegang tot de geavanceerde fietsdynamiek. Dat levert mooie plaatjes waarbij je kunt zien waar in de omwenteling je optimaal kracht zet, en waar je misschien wel kansen laat liggen.

Garmin Rally, simpel in gebruik

De pedalen werken uiteraard naadloos samen met het hele Garmin-ecosysteem. Je Edge fietscomputer of Garmin horloge verbind je via ANT+ of Bluetooth moeiteloos met de Rally's. De output kun je vervolgens uitgebreid analyseren in Garmin Connect of op andere trainingsoftware als Strava, Trainingspeaks of TrainerRoad. Overigens geldt datzelfde voor de meeste andere merken vermogensmeters.

Enkelzijdig of dubbelzijdig meten

Je kunt ook kiezen voor een set pedalen waarbij maar 1 pedaal vermogen meet. Die waarde wordt dan gewoon verdubbeld om tot een juist wattage te komen. Voor de meeste fietsers is dit een prima, en veel voordeliger, optie. Het scheelt ook een boel

euro's, zie het prijsoverzicht verderop in dit artikel. Mocht je later toch liever dubbelzijdig willen meten, dan is er een upgrade setje beschikbaar.

Specificaties en prijzen

Zoals gezegd, er zijn 3 soorten en die zijn er allemaal in dual en single uitvoering. 200 Slaat op dual, 100 op singlemeting. De q-factor is bij alle pedalen 53mm (55 met de 2mm tussenring). Ze zijn allemaal te gebruiken tot een rijdersgewicht van maximaal 105 kilo.

De RS serie is voor Shimano plaatjes

Garmin Rally RS200, 1099,99 euro, 320 gram, stackhoogte 12,2mm
Garmin Rally RS100, 649,99 euro, 328 gram

De RK serie is voor de Look plaatjes

Garmin Rally RK200, 1099,99 euro, 326 gram, stackhoogte 12,2mm
Garmin Rally RK100, 649,99 euro, 334 gram

De XC serie tenslotte, is er voor de 2-bouts SPD plaatjes

Garmin Rally XC200, 1199,99 euro, 444 gram, stackhoogte 13,5mm
Garmin Rally RK100, 699,99 euro, 451 gram

Bron: Fiets



Silca maakt fietsaccessoires met 3D titanium printer, eerst een computermount

Met een 3D printer kun je, anders dan bij een CNC machine, ook bepalen hoe de binnenkant van een product er uit ziet. Combineer dat gegeven met titanium als basismateriaal en je kunt de mooiste producten maken. SILCA leek dat wel een goed idee, en dus schafte de Amerikaanse accessoire maker een prachtige 3D titanium printer aan. De Mensola computermount is het eerste product dat ze er mee op de markt brengen.

Lichter, stijver, duurder

Aan de binnenkant heeft de mount een rasterwerk in plaats van massief titanium. Dat maakt de computerhouder een stukje lichter zonder dat hij minder stijf wordt. Deze stuurmount weegt nog geen 35 gram en is (volgens Silca) 6 tot 10 keer sterker dan een mount van aluminium.

Allemaal goed nieuws, maar er is ook minder goed nieuws. Dit proces is loeideur, de fietscomputermount gaat daarom maar liefst 175 dollar kosten. Maar hê, dan heb je wel een state-of-the-art stukje titanium op je fiets zitten. We zijn heel benieuwd naar het volgende product dat uit de koker van de Silca engineers rolt, want een ding is zeker. 3D printen levert heel veel nieuwe mogelijkheden op qua vormgeving. Silca is overigens niet de eerste die een 3D printer inzet om titanium te printen voor fietsonderdelen. Al in 2013 maakte Charge 3D geprinte lugs in hun cyclocrossers. Ceramic Speed maakt al sinds 2017 belachelijk dure, maar oh zo mooie, holle titanium derailleurwieltjes en zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Meer info: silca.cc

Bron: Fiets



DROMEN VAN MOOIE FIETS-AVONTUREN

“OF HET NU GEBREK AAN TIJD, GELD, VOEDSEL, SOCIALE CONTACTEN OF IETS ANDERS IS: SCHAARSTE BEÏNVLOEDT ONS GEDRAG.”

(QUOTE UIT HET BOEK SCHAARSTE VAN SENDHIL MULLAINATHAN & ELДАР SHARIF)

Mijn normale wielerseizoen bestaat uit twee onderdelen. Kilometers maken vanuit Hilversum. Meestal alleen, soms met een groepje, soms met de Adelaar. Ik zie dat als training voor het hoofdgerecht: Toertochten, cyclo's en fietstochten, het liefst in het buitenland.

En dat kan nu niet. Tot nu toe geen Ardennen, geen Sauerland, Elzas, Apennijnen en Dolomieten. Om over New York, San Francisco en de Andes maar te zwijgen. Het dichtste bij zo'n buitenlands tripje dat ik sinds augustus ben geweest is een weekendje Limburg met een fietsmaatje.

.....
Harry Vlaar is voorrijder van de "snelle" B-groep en in het dagelijks leven trainer en organisatieadviseur.

Een rationeel mens zou het schouderophalend accepteren. Het kan nu eenmaal even niet. Maar een mens is helemaal niet rationeel en ik al helemaal niet. Een mens die honger heeft denkt aan eten. Hele kookboeken werden geschreven door gevangenen die structureel te weinig eten kregen. Mensen in schulden

denken aan geld en over hoe ze het ene gat kunnen vullen met het andere. En ik denk de laatste tijd veel aan de mooie fietstochten die ik ondernam en droom over de mooie tochten die nog moeten komen. Ik maakte zelfs lijstjes. Die deel ik dan maar hier. En als de psychologen gelijk hebben, ben ik niet de enige Adelaar

die de laatste tijd dit soort lijstjes maakte.

MIJN TOP 5 VAN MOOISTE FIETSHERINNERINGEN:

Luik-Bastenaken-Luik (2016)

Ik kom graag en vaak in de Ardennen. Ik reed de LBL zeker vijf keer in verschillende varianten en via verschillende organisaties. De mooiste keer was de toertocht de dag voor de profwedstrijd. Die dag was een feest, ook al vanwege het internationale deelnemersveld. Ik reed Luik uit tussen gesoigneerde Italianen op peperdure fietsen, die tot de eerste klim van de dag begon, geen moment hun mond hielden. Ik passeerde in afdalingen Engelsen, die als mijnwerkers op hun fiets zaten. En dronk

na afloop een biertje met een groepje Basken, die speciaal voor het evenement naar Luik waren gekomen. Een perfecte dag.

De Stelvio (2019)

In 2019 reed ik de Dreilandergiro. De enige reden was dat de Stelvio daar in zit. Wat een prachtige klim is dat. Ook de afdaling is een feest. De rest van het parcours van de Dreilandergiro viel me nogal tegen. Tip: als je ooit mee doet. Neem kortere variant Vinschgau. Die is iets mooier.

Alpe d'Huzes (2012)

De eerste keer dat ik iets deed wat op trainen leek, was voor de Alpe D'huzes. Daarvoor fietste ik hooguit twee keer per week. Ik kwam tot 2500 kilometer per jaar. Het jaar van de Alpe D'huzes kwam ik tot 6000 kilometer. Ik viel ongeveer 8 kilo af. Ik reed het kreng vier keer op. Toen was het op. Maar was het mooi! Door de sfeer, duizenden mensen die je aanmoedigen en het steeds veranderende weer had ik er geen last van dat ik vier keer dezelfde berg op reed. Elke keer was een prachtige ervaring op zich. Ik haalde 10 duizend euro op. Ook iets om trots op te zijn.

De perfecte Ventoux (2018)

Ik reed vele alpencols maar de Ventoux (vanaf Bedoin) staat wat mij betreft terecht op 1 in de lijsten van zwaarste beklimmingen in Europa. Vooral het Bos is een ware beproeving. Ruim 10 kilometer die nooit onder de 9% komt. Zeker grote, zware rijders blazen daar vaak hun motor op. Ik dus ook. De eerste twee keren kwam ik niet boven zonder meerdere keren even af te stappen en te rusten. Daarna ging het beter. Ik dook meteen onder de twee uur. De keren erna lukte dat niet. Een scherpe tijd neerzetten kan

niet altijd op de Ventoux. Het kan in de zomer erg heet zijn, het kan hard waaien (klimmen met tegenwind!), maar ook windstil. In 2018 trof ik de perfecte omstandigheden. Niet te warm en fijn windje. Verkoelend, met zuurstof en lekker van opzij. Ik reed 1.43. Niet slecht voor een vent van 50 jaar en 90 kilo.

Parijs Roubaix (2015)

Mijn eerste kennismaking met de kasseien beviel me boven verwachting goed. Ik vond het leuk om overheen te rijden. Zo hard mogelijk over de rug van de weg rossen in de grootste versnelling die je nog rond kan krijgen. Onvergetelijk was de finish op het Velodrome. Uiteraard met de dood-of-de gladiolen-sprint. De dag erna waren we daar ook om de profs te zien rijden. Degenkolb won. Een topweekend!

DE TOP 5 VAN TOCHTEN DIE NOG MOGEN KOMEN:

Strade Bianche

Gravel is hot en Toscane in het voorjaar prachtig. Het is niet makkelijk om tickets te krijgen. Maar de aanhouder wint.

Finestre

Sinds ik Chris Froome de Giro van 2018 zag winnen, wil ik erheen. Wat een mooie klim lijkt me dat! Mijn Amsterdamse fietsclub wil in 2023 een weekje Italië doen. Ik zit maar om één reden in het organisatiecomité...

Meerdaagse Alpentocht

Een meerdaagse tocht volgens het Thomas Braun recept staat al lang op mijn lijstje. Het recept: Men neme ongeveer tien wielrenners en één bus. Om beurten rijdt er iemand een halve dag de bus. Die vervoert de spullen, fungeert als bezemwagen en regelt

de lunch. Overnachten in goedkope hotels en hostels. Vliegen heen en terug. De Alpen of Pyreneeën lijken me perfect hiervoor. Gap-Menton Innsbruck-Lubjana en Toulouse- Barcelona lijken mij mooie routes.

Santiago de la Compostella

Ik begon er ooit aan met een vriend. Onze eerste etappe reikte van Haarlem tot Chartres. Ik wil de tocht ooit afmaken. Het liefst als we de tijd hebben om in een paar weken van Chartres naar Santiago te rijden. Dat zit er de komende 15 jaar nog niet in.

GF New York

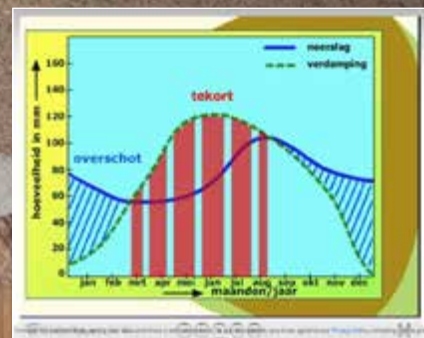
Ik las een artikel en was verkocht. Bij New York denk je niet meteen aan wielrennen. Maar het schijnt een prachtige tocht te zijn door zowel stad als natuur. En eea is te combineren met die andere wens. Met een helikopter tussen de wolkenkrabbers vliegen. En mijn vrouw wil dan ook mee. Kan die lekker shoppen terwijl ik die GF fiets. Ik moet nog wel even doorsparen.

Schaarste neemt bezit van je geest. Het leidt tot mooie dromen. Misschien is dat zo slecht nog niet. Want nu deze coronacrisis bijna voorbij is kunnen ze uitkomen. Dromen werkelijkheid laten worden. Is er iets mooier dan dat?

Ik hoop jullie snel weer te spreken, op de fiets en in het clubhuis. En hoor graag jouw top 5 van tochten die je reed en die mogen komen. ◀

De peilbuis

Afgelopen winter kwam ik bij 't Bluk een peilbuis tegen. Het is een demonstratiemodel waarop je het niveau van het grondwater kunt aflezen. Een lange blauwe drijver toont de fluctuaties van het grondwater. Je kunt het grondwaterniveau, dat in de zomer lager ligt dan in de winter, aflezen op de groene, gele en rode schaalverdeling. Het is daarmee eenvoudig om te begrijpen hoe het met het niveau van het grondwater gesteld is. Het is een leuk object en als ik met de fiets in de buurt kom ga ik er graag even kijken.



Als we het nieuws moeten geloven, zijn de grondwaterreserves weer aangevuld en staat de meter dus weer op 'groen'. Het regent tegenwoordig meer en volgens het KNMI viel in het begin van het jaar weer een beetje meer regen dan normaal.

Het neerslagoverschot, te danken aan de lage verdamping tijdens het koude voorjaar, heeft voor herstel van het grondwaterpeil gezorgd. Dit is een gunstig bericht voor de natuur en ook voor bewoners van Hilversum en Laren. Hun drinkwater wordt opgepompt door het pompstation van Vitens aan de Larenseweg. [naast de plek waar de laatste Janet Memorial veldrit werd gehouden red.] Het grondwater ligt daar ongeveer 13 meter onder het maaiveld en om het water op te kunnen pompen, heeft men het terrein een paar meter moeten afgraven.

Lage grondwaterstanden en extreme droogte zijn de laatste jaren een hot item. Door de klimaatverandering en de opwarming van de aarde, wordt het weer in Nederland extremer. Het gevolg hiervan is dat er méér regen valt in het voorjaar, maar ook hogere temperaturen worden gemeten in de zomer.

Vroeger motregende het 'altijd', in ieder geval in mijn herinnering. Tegenwoordig zijn de buien veel intenser en lijken wel op de buien, die ik ken uit de tropen. De enorme hoeveelheid water, die uit zo'n wolkbreuk valt, kan niet overal snel worden opgenomen door de bodem. Op het journaal zien we dan spectaculaire beelden van ondergelopen kelders en weggespoelde bruggen.

De vegetatie op de hoger gelegen gronden kan het grondwater helaas niet bereiken en is daarom volledig afhankelijk van het regenwater dat de bovengrond vasthoudt. In de bodemkunde wordt zo'n bodemprofiel een 'hangwater profiel' genoemd. Het percentage leem of humus bepaalt hoeveel vocht zo'n bodem kan vasthouden. De mate waarin een bodem vocht kan leveren, is een van de bepalende 'groefactoren' voor bijvoorbeeld boomsoorten. Op plekken waar meer vocht kan worden opgeslagen, groeien eiken en beuken, maar op de droogste groeiplaatsen kunnen alleen soorten als de grove den zich handhaven.

Tegenover het nattere voorjaar, staan tegenwoordig de hetere zomers. De laatste zomers was het 1 a 2 graden warmer dan normaal. Het

record 'heetste etmaal ooit' staat op naam van 2018, maar 2019 en 2020 deden er ook een gooi naar.

Voor de natuur zijn juist die hete zomers een uitdaging. Door de hitte verdampt er veel meer vocht en komen de bomen in de zomer in de problemen door vochtgebrek. Om te overleven verliezen loofbomen al vroeg hun blad en gaan eerder in de slaapstand. Bomen die beter tegen droogte kunnen, nemen de plaats in van de minder droogte-resistente soorten. Het zal nog wel een tijdje duren, maar de samenstelling van het bos zal hierdoor de komende jaren zeker veranderen.

Ik hoor een licht gejuich opgaan want de kans om een mooi stukje te fietsen op een droge warme dag wordt groter! Krijgen we die tropische bui op onze kop dan

nemen we dat voor lief. Maar door de klimaatverandering neemt ook het aantal stormdagen toe. Exoten als de processierups [zie artikel elders in dit nummer, red.] overleven nu ook ons land. Afijn, ik ben benieuwd hoe het weer er over een aantal jaren uit zal zien en ben benieuwd hoe jij hierover denkt, bijvoorbeeld tijdens een clubritje!

Maar, heb je een uurtje over en is het weer zo'n prachtige mooie lange dag? Fiets dan eens naar 't Bluk. Werp een blik op die peilbuis en kijk eens om je heen hoe de natuur er bij staat. Er gaat nog een hoop veranderen. ◀



Ferry van de Schepop is toerrijder en schrijft graag vanuit natuur en omgeving.



POWER TO DE PEULVRUCHT



Wat zijn peulvruchten?

Peulvruchten zijn zaden of de zaden met hun omhulsel. Onder peulvruchten worden gerekend:

- bruine, witte, rode en zwarte bonen
- kapucijners
- kievitsbonen (borlotti)
- limabonen
- linzen
- kikkererwten
- nierbonen (kidneybonen)
- sojabonen

Ook doperwten en sperziebonen zijn officieel peulvruchten, maar qua gezondheidseffecten lijken ze meer op groente. Ze bevatten namelijk in tegenstelling tot andere peulvruchten vitamine C en worden als groente gebruikt.

Grofweg kun je zeggen: eet je het vers (niet uit blik) en heeft het een groene kleur? Dan is het een groente. Daarom worden doperwten en sperziebonen tot de groenten gerekend.

Voor de peulvruchtsoort pinda geldt dat ze meer op noten lijken qua voedingsstoffen en daarom zijn deze bij de noten ingedeeld.

Eiwit- en energiebron

Waarom dit keer informatie over peulvruchten? Omdat het hele voedzame producten zijn én heel veelzijdig want je kunt ze zowel als eiwitbron maar ook energiebron (koolhydraten) inzetten. Dus zeker ook voor fietsers.

Daarnaast bevatten peulvruchten veel vezels wat een gunstig effect heeft op de samenstelling van de microbiota (darmbacteriën) en die spelen weer een belangrijke rol in de ondersteuning van onze weerstand.

Het gezondheidsgeheim van peulvruchten

Professor dr. ir. Daan Kromhout, oud-hoogleraar Volksgezondheidsonderzoek aan de Wage-

ningen Universiteit vertelt: "Bonen zitten boordevol eiwitten, ijzer en vitaminen en zijn een rijke voedingsbron. Van bonen is overtuigend aangetoond dat ze het cholesterol verlagen." Ook zijn peulvruchten, dus ook bonen, een goede vleesvervanger. Niet alleen vanwege de voedingswaarden, maar ook omdat ze een stukje milieuvriendelijker zijn dan vlees. Met 75 gram peulvruchten vervang je 100 gram vlees."

Naast deze volwaardige eiwitten bevatten peulvruchten ook zogenaamde langzame koolhydraten waardoor je bloedsuiker niet snel stijgt. Te veel pieken in je bloedsuiker is niet gezond. Een te veel aan snelle koolhydraten kan eerder leiden tot overgewicht, een te hoog cholesterolgehalte en een te hoge bloeddruk. Op den duur leidt dit eerder tot diabetes type 2, wat tegenwoordig als welvaartsziekte nummer 1 wordt gezien.

In langzame koolhydraten zitten veel vezels die niet alleen de bloedsuikerpieken verminderen maar je ook een langer verzadigd gevoel geven waardoor je slechte tussendoortjes laat staan. Daarnaast zijn peulvruchten vetarm, bevatten weinig calorieën en zitten boordevol mineralen. Denk hierbij aan ijzer, magnesium, kalium en fosfor. Ook bevatten peulvruchten veel B vitaminen waaronder B1 en B6. Beweeg jij graag? Dan heb je genoeg energie nodig om lekker te kunnen fietsen, hardlopen, wandelen, of andere sporten! Goede energie haal je uit langza-

me koolhydraten en eiwitten in combinatie met onverzadigde vetten. Als je lekker actief bezig wil zijn, is het belangrijk dat je dat ondersteunt zodat je ook tijdens de training goed blijft voelen. Met peulvruchten zit je dan wel goed!

Waarom zijn peulvruchten dan zo gezond zijn is in het stukje hierboven ook al aangegeven, maar specifiek gaat het hierbij om het feit dat ze bijdragen aan een lager gehalte van het ongunstige LDL-cholesterol. Een laag LDL-cholesterol is goed voor hart en bloedvaten. Peulvruchten bevatten tevens veel vezels en dat is weer gunstig voor de darmfunctie en het gezond houden van jouw buik.

Volop variatie mogelijk

In de Schijf van Vijf staan peulvruchten ingedeeld bij het vak met de eiwitrijke producten, als onderdeel van de categorie vlees en vleesvervangers.

Je kunt peulvruchten gewoon los bij je warme maaltijd eten. Maar de toepassing is divers. Je kan er ook heerlijke soepen (bijvoorbeeld erwtensoep) mee bereiden of ze verwerken in salades of spreads en zelfs in gebak.



Tahoe en tempé

Ook wordt van peulvruchten (sojabonen) tahoe en tempé gemaakt. In de Aziatische keuken worden deze volwaardige vleesvervangers veel gebruikt. Tahoe heeft weinig smaak van zichzelf, maar dat biedt het voordeel dat je het door lekker te kruiden en bakken geheel naar eigen smaak kunt klaarmaken. Het is ook kant en klaar gekruid of gemarineerd te koop, denk er dan wel aan dat het wat meer zout kan bevatten. Tempé is steviger en heeft door fermentatie meer smaak van zichzelf. Tofu kun je heel eenvoudig zelf extra smaak mee geven door het bijvoorbeeld te marinieren in een mengsel van sojasaus, rijststroop, sesamolie, knoflook en gember. Even wokken en serveren bij een noedeligerecht. Smullen gegarandeerd!

Bereiding

Je kunt peulvruchten gedroogd kopen en helemaal zelf bereiden. Vaak moeten ze echter eerst een nachtje weken in ruim water voordat je ze kunt koken. Dat is wel wat bewerkelijk, maar heeft het grote voordeel dat er geen zout in de bonen zit. De meeste bonen in blik, pot of stazak bevatten wel zout. Kies je wel voor deze kant en klare bonen, spoel ze dan voor gebruik in ieder geval goed af met ruim water.

Linzen

Gedroogde rode linzen zijn de enige soort die je niet hoeft te weken. Ze zijn ideaal voor een snelle soep, want ze zijn in een kwartiertje gaar. Van de peulvruchten zijn ze ook het meest licht verteerbaar en daarom ideaal als eerste peulvruchtenhapje voor kleine kinderen. Je

kan er ook een lekkere spread van maken als broodbeleg.

Maak je eigen hummus

Ook van kikkererwten wordt vaak spread gemaakt. Deze spread heet 'hummus' en is in vele varianten te koop in de supermarkt maar ook in een handomdraai zelf gemaakt. Een makkelijk recept voor zelfgemaakte hummus vind je op www.voedingscentrum.nl.

Peulvruchten onmisbaar

Het is tijd om onszelf meer in de mediterrane keuken te wanen. Een keuken waarin groenten, fruit en peulvruchten de hoofdrol spelen. Peulvruchten zijn niet alleen hartstikke lekker en veelzijdig; met peulvruchten op je bord ben je gezond bezig. De Gezondheidsraad adviseert dan ook wekelijks peulvruchten op het menu te zetten. In Nederland eet de helft van de bevolking deze producten nauwelijks of niet. Ook de andere helft van de bevolking haalt de aanbevolen 2-3 opscheplepels per week veelal niet. Dus 'dop je eigen boontjes' en ga ermee aan de slag!

Geraadpleegde bronnen:
www.mlds.nl
www.peulvruchten.nl

Bea Pinkert, diëtist
Additief voeding
dieet & leefstijl,
maar vooral ook
actief fietser bij
onze club.



Voor uw voedings- of dieetadvies op maat

Meer informatie? Bel met 06-23965003 of mail naar: info@additief-voedingdieet.nl

www.additief-voedingdieet.nl

Bea Pinkert diëtist

De Rivaal

Het ware verhaal van Jan Ullrich



Zijn eerste wedstrijd won Jan Ullrich in 1983, op een geleende fiets. Zijn talent werd al snel gezien en zo kwam de kleine Jan onder de hoede van het ddr-regime. In 1996 reed Ullrich zijn eerste Tour de France als knecht van Bjarne Riis. De Deen won en Ullrich werd tweede. Een jaar later liet Riis zijn helper gaan: Ullrich won de Tour met een ongekende marge van tien minuten.

Daarna zou hij nog viermaal tweede worden. Drie keer werd Ullrich afgetroefd door Lance Armstrong. In dat tijdperk was er maar één die het kon opnemen tegen Armstrong, en dat was 'der Jan'. Maar wie Lance kon bijhouden, was ook verdacht: al snel gingen er geruchten over nauwe banden met dopingspecialist Eufemiano Fuentes.

En zo kwam er een einde aan de loopbaan van het Duitse wonderkind, waarna Ullrich begon aan een eindeloze afdaling. Hij verdrong zijn verdriet en stapelde fout op fout. Daniel Friebe beschreef het aangrijpende levensverhaal van een verslagen renner, de biografie van een gevallen held.

De rivaal

- Het ware verhaal van Jan Ullrich
- Soort boek: biografie, wielboek
- Origineel: Jan Ullrich (2021)
- Verschijnt: 6 mei 2021
- Omvang: 336 pagina's
- Uitgave: Paperback
- Prijs niet bekend

Vaders en zonen in de wielersport

Geïnspireerd door het succesverhaal van Mathieu van de Poel, zoon van een beroemde wielrenner en kleinzoon van een nog veel beroemdere opa gaat Fred van Slogteren na hoe door zijn eigen vader zijn passie voor de wielersport is ontstaan.

Dat Van Slogterens gevoelens niet uniek zijn, komt ter sprake als hij vertelt over de uiteenlopende relaties van wielrenners met hun hun vaders. Met onder andere de vaders en zonen Van der Poel, Nijdam, Breukink, Wagtmans, Tolhoek, Dekker, Kroon, Groenewegen en vele anderen.

Er blijken vele soorten wielervaders te bestaan. Vaders die het geweldig vinden dat hun zoon wielrenner is, omdat ze dat zelf zo graag hadden gewild; vaders die er niets van willen weten omdat ze de sport te volks of te gevaarlijk vinden; vaders die hun wielrennende zoon inzetten voor de publiciteit van hun bedrijf; vaders die het niet verdienen om überhaupt vader te zijn. Ze komen allemaal aan bod. Van Slogteren merkt dat hij door het schrijven dicht bij zijn eigen vader komt. De vele mooie (en ook minder mooie) momenten samen komen bovendien, tot het ontroerende einde bij het overlijden van zijn verwekker.

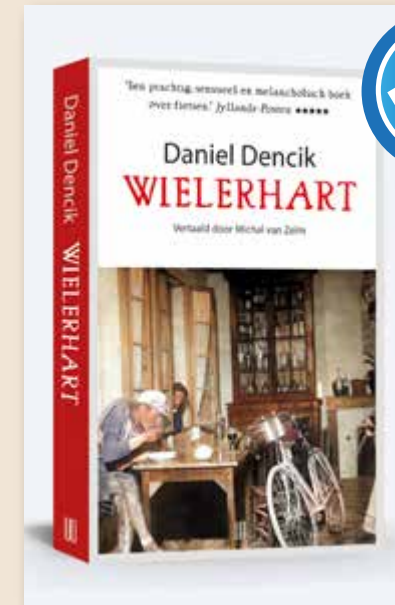
Fred van Slogteren schreef een groot aantal wielersportboeken. Bij Just Publishers verschenen eerder Raas, de zwijgende legende, Jan Janssen, alleen het hoogste telde, Peter Post, een fenomeen in de wielersport en Jopie, Jopie, Jopie! (over Joop Zoetemelk).

Vaders en zonen in de wielersport

- Schrijver: Fred van Slogteren (Nederland)
- Soort boek: wielboek
- Uitgever: Just Publishers
- Verschijnt: 8 juni 2021
- Omvang: 288 pagina's
- Uitgave: paperback
- Boek bestellen bij: Boekhandel / Bol
- 39,99 euro



WIELERHART



Daniel Dencik beschrijft naar aanleiding van de Tour de France, het wereldkampioenschap wielrennen in Richmond en de laatste klassieker van het jaar, de Ronde van Lombardije, de onweerstaanbare aantrekkingskracht van fietsen.

Wielersport is een bijzonder goed geschreven en tot nadenken stemmend boek met een scherp oog voor poëtische metaforen en literaire verwijzingen naar Dante, Rousseau, Edgar Allan Poe en anderen – zonder dat het te veel wordt.

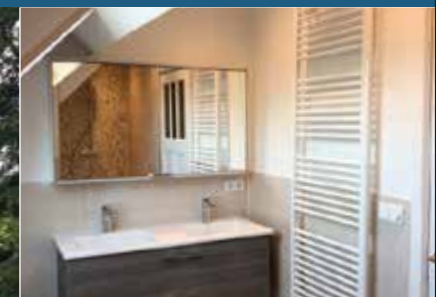
Recensie en waardering

- “Een prachtig sensueel en melancholisch boek over fietsen.” (Jyllands Posten)
- “De interviews met wielersporters zijn ongeëvenaard en de mix van journalistieke observaties en persoonlijke kennis is uitmuntend.” (Politiken)

Wielersport

- Schrijver: Daniel Dencik (Denemarken)
- Soort boek: wielboek
- Origineel: Sportshjerte (2017)
- Nederlandse vertaling: Michal van Zalm
- Uitgever: Uitgeverij Oevers
- Verschijnt: 11 juni 2021
- Omvang: 176 pagina's
- Uitgave: paperback
- Boek bestellen bij: Boekhandel / Bol
- 20,00 euro

SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



ONZE DIENSTEN:

loodgieterij, sanitair, dakbedekking, centrale verwarming, verbouw, nieuwbouw, renovatie, advies, service en onderhoud.



CELO BOUW & INSTALLATIEBEDRIJF

Oud Eemnesserweg 5M, 3741 MP Baarn
T 035 - 542 31 93 @ info@celobaarn.nl



DE CONTRIBUTIE VOOR 2021

Het jaar 2021 is inmiddels al weer een paar maanden oud en toch zijn er helaas nog leden die niet aan hun contributieplicht hebben voldaan. Wanneer je twijfelt of je al betaald hebt of je weet dat je dit nog niet hebt gedaan. Kijk dan a.u.b. even in je spam map, daar zul je mogelijk mijn betaalverzoeken vinden. De contributie voor het jaar 2021: zie tabel

Contributie-overzicht 2021			
Soort lidmaatschap	Contributie 2020	Deel voor GWC de Adelaar	Deel voor NTFU/KNWU
Toerlid	€ 87,00	€ 50,00	€ 37,00 (NTFU)
Toerlid met KNWU basislicentie	€ 103,00	€ 50,00	€ 37,00 (NTFU) + € 16,- (KNWU)
Wedstrijd lid, vanaf 17 jaar	€ 66,00	€ 50,00	€ 16,00 (KNWU)
Jeugdlid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 62,00	€ 46,00	€ 16,00 (KNWU)
Lid zonder licentie NTFU/KNWU	€ 50,00	€ 50,00	€ 0,00
Wintercross lid	€ 35,00	€ 35,00	€ 0,00
Ondersteunend lid (niet fietsend)	€ 35,00	€ 35,00	€ 0,00

Clubhuis GWC de Adelaar Sportpark Berestein
Kininelaantje 3 Hilversum, Tel.: 035 - 656 14 21

Secretariaat: Benno Bos
Van Kinsbergenlaan 41, 1215 RP Hilversum
secretariaat@gwcdeadelaar.nl

ADVERTEREN IN ADELAAR WIELERMAGAZINE

Tarieven: 1/8 pag. binnenwerk € 60,- (3x adv)
1/4 pag. binnenwerk € 115,- (3x adv)
1/2 pag. binnenwerk € 220,- (3x adv)
1/1 pag. binnenwerk € 425,- (3x adv)

Meer weten? Neem dan contact op met Eric Daams
(06 54 37 57 87) en informeer naar de mogelijkheden.

COLOFON

Het ADELAAR Wielermagazine is een uitgave van Gooise WielerClub de Adelaar en verschijnt drie keer per jaar. Deze uitgave wordt geheel op vrijwillige basis geschreven, samengesteld en geproduceerd door leden en relaties van GWC de Adelaar.

Uitgegeven door: Gooise Wielerclub de Adelaar **Aan deze uitgave werkten mee:** Nico Bakker, Benno Bos, Eric Daams, Jos Egberink, Frans van der Heide, Rolf Hendriks, Miranda Klaver, Ingrid Koopmanschap, Willemijn MacDonald, Daniëlle Niesing, Bea Pinkert, Conny Rijbroek, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Albert Smit, Marti Valks, Harry Vlaar **Eind-redactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Voor aspirant jeugdleden is het mogelijk een **proef-lidmaatschap** te nemen voor 1 maand. Hiervoor betaalt U € 15,-.

- **Let op:** wedstrijdleden betalen zelf nog hun start- en wedstrijdlicentie aan de KNWU.
- Wedstrijdleden die een KNWU-licentie aanvragen krijgen deze uitgereikt als de contributie betaald is.

Jos Kamer (penningmeester)

WIE DOET WAT BIJ GWC DE ADELAAR?

Ontdek het op de 'Wie Doet Wat' pagina op de website. Of check onze Facebookpagina voor actuele clubinfo.



ADELAAR WIELERMAGAZINE OOK ONLINE TE LEZEN

Voor diegenen die het Adelaar Wielermagazine niet in de bus krijgen, staan de laatste drie edities ook online. Wel zo makkelijk als je bijvoorbeeld in het buitenland bent.



Volgende uitgave: oktober 2021

Deadline kopij: 12 sept 2021

Heb je kopij of een goed idee voor een artikel of leuke rubriek? Stuur dan een mailtje naar redactie@gwcdeadelaar.nl

Op- of aanmerkingen over de inhoud mogen ook naar dit e-mailadres worden gestuurd.



IK SLINGER MIJN WEG
VERDER...

NA ZWETEN EN ZWOEGEN,
NA POMPEN EN PLOEGEN,
BEREIK IK DE TOP:
OP EN TOP!

NA IEDERE HEVIGE PENTE
BEN IK KLAAR
VOOR DE AFZINK, DE DESCENTE...
IK WIL DALEN...
LIEFSTE FIETS,
ZO SNEL MOGELIJK 100 HALEN.

MET DE HANDEN IN DE GUIDON,
NIP IK NOG EVEN AAN MIJN BIDON.
LUID GERUIS...
STERKE FOCUS...

ONTSPANNEN HEB IK
ALLE ANGST VERBANNEN.
BOCHT NA BOCHT,
LANGS DIEPE DALEN
GENIET IK VAN HEERLIJK
AFDALEN...

Schrijver: Sam Matthijsen



Het beste voor uw dier

de Boer
dier & ruiter

**NAARDERVAART 1A
1399 PH MUIDERBERG
TEL 035 63 21 021**

WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL | DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!

Bouwen gaat niet over stenen, staal en glas. **Bouwen gaat over mensen.** Over werken, wonen en leven. Over functionaliteit en over behaaglijkheid. Over schoonheid en over comfort. Over duurzaamheid en over verantwoordelijkheid. **Bouwen gaat over denken.** Over levensduur, energie besparing en kosten reductie. Over bouwconcepten en over onderhouds concepten. **Bouwen gaat over u.** En over ons. Over vakmanschap en over visie. Waarin uiteindelijk altijd verwachting, eisen, stenen, staal en glas bij elkaar komen. Bouwen is Aalberts. Aalberts is bouwen.

AALBERTS. denkt. bouwt. onderhoudt.

AALBERTS
aalbertsbouw.nl

BEKS & BEKS

Advocaten met grinta!

Bel ons voor:

- Arbeidsrecht
- Huurrecht / Vastgoed
- Ondernemingsrecht



Beks & Beks Advocaten
Marathon 3c, Hilversum (Arenapark)
+31 (0)35 621 99 41 | www.beks.nl

Voor al uw binnen- en buitenschilderwerk, een glansrijk resultaat!



schilderwerken
Krijn Barmentloo

info@schilderwerkenkrijnbarmentloo.nl
06 1222 8051

TUINCENTRUM

BOSSON

Echt alles voor uw tuin!

LOODIJK 7A, 1243 JA 'S-GRAVELAND, TEL.: 035 - 656 25 13
WWW.TUINCENTRUMBOSSON.NL



H. Buschman
Administraties en
belastingzaken

Oud Loosdrechtsedijk 20, 1231 NA Loosdrecht
Telefoon 035 - 5821426

AKTIE FYSIO




Oude Amersfoortseweg 152, 1212 AJ HILVERSUM
035 - 623 0 540 | www.aktiefysio.nl

AUTOBEDRIJF

TvRijn

Cannenburgweg 73 B Ankeveen, Telefoon 035 - 656 22 53

VAN SPENGEN
KUNST & ANTIJK VEILINGEN

organiseert 6 maal per jaar uitgebreide veilingen van kunst, antiek en schilderijen met meer dan 2.500 objecten per veiling



Taxeren van inboedels voor verzekering, onderlinge verdeling en successie. Lid van de Federatie TMV, de beroepsorganisatie voor gecertificeerde RegisterTaxateurs, RegisterMakelaars en RegisterVeilinghouders in roerende zaken

Gecertificeerde registertaxateurs kunst en antiek: Patrick R. van Huisstede en Martijn Janssens
Koninginneweg 25, 1217 KR Hilversum, Tel.: 035 640 09 89, info@vanspengen.com, www.vanspengen.com

BEUKER wielersport

DE SPECIALIST IN WIELERSPORT

Shirtsponsor van GWC de Adelaar



Vakkundige reparaties!

Wij repareren elke fiets professioneel!



Snelle service!

Bij Beuker bieden wij een snelle service voor uw tweewieler!



Ruime ervaring!

Wij hebben jaren ervaring in tweewielers, uw fiets is bij ons aan het juiste adres!

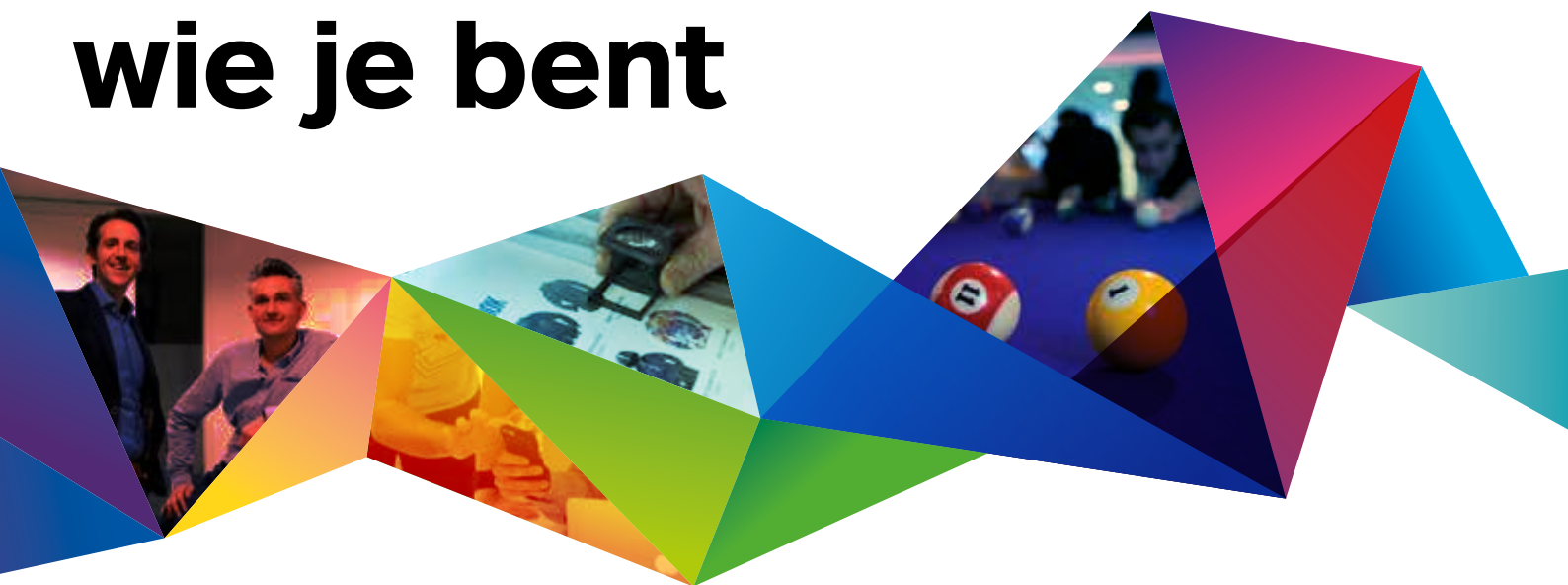


De beste fietsen!

Alleen bij Beuker de beste kwaliteit!

Holleblok 14, Huizen • Telefoon: 035-5259620 • www.beukerwielersport.nl

Laat echt zien wie je bent



De Toekomst is een full service communicatiebedrijf voor visuele en interactieve media. Wij maken onderscheidende communicatiemiddelen, waarmee je kan laten zien wie je echt bent.

Bekijk hoe en voor wie we dat doen op www.detoekomst.nl

de Toekomst
design | online | print | sign