

ADELAAR

WIELERMAGAZINE

EEN UITGAVE VAN DE GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nummer 14 | Voorjaar 2022

**“VALLEN EN OPSTAAN -
OPSTAAN - OPSTAAN...”**

FRANS VAN DER HEIDE

**DE UTRECHTSE
ELFSTEDENTOCHT**

JOS EGBERINK

**MISTER VENTOUX
OVER DE KALE BERG**

AART KEIJER

**MIJN DOEL VOOR
DIT JAAR: EEN
VAN GOGH
OP STRAVA
CREËREN**

CONNY RIJBROEK



NU WEER LEKKER FIETSEN MET VRIENDEN

GRAVELEN PATRICK SCHAAP | **FIETSENMAKER** ROLF WIERINGA | **FIETSMATJES** DANIELLE NIESING |
DRIE DINGEN... MARTI VALKS | **NEEM JE OUDERS EENS MEE** GERTJAN MEIJER | **VIJF TIPS OM JE FIETS**
OP TE BERGEN | **NK VELDRIJDEN 2022** RALPH VALKONET | **10X GRAVELTOCHTEN** ARD KRIKKE | **WIELERBIER**
ERIC DAAMS | **TOM DUMOULIN LOOPT HARD** PETER VAN DER MEULEN | **EN NOG VEEL MEER...**

PROEF DE BIEREN VAN DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

DOWNLOAD DE CAFÉ CARTOUCHE APP

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

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

anne 1975

TOYOTA TOONEN
Uw Toyota dealer voor heel het Gooi

Toyota Toonen Naarden B.V.
Goolmeier 17
1411 DE Naarden
Tel: 035-6942324
naarden@toon.nl

Toyota Toonen Hilversum B.V.
Franciscusweg 4c
1216 SK Hilversum
Tel: 035-6210299
hilversum@toon.nl

*"De Adelaar" zorgt voor uw opportuniteit,
Toonen graag voor uw mobiliteit!!!*

WWW.TOONEN.NL

KORTENHOEF

WIELERSPORT LIERSEN

EDDY MERCKX

ARGON 18 **RIDLEY**

Kerkstraat 23 Eemnes
Tel: 035 - 538 35 35 **wielersportliersen.nl**

In-Gooi.nl
FOTO- & GRAFISCHE PROJECTEN
BRINKLAAN 75a BUSSUM

FOTO & VORM

06 54 37 57 87 | info@in-gooi.nl | www.in-gooi.nl

” ‘MEEFIETSEN IS EEN OPTIE’ ”

De herstart van het zomerseizoen 2022 is dan eindelijk daar. Anders dan we gewend zijn, maar we kunnen als club weer samen fietsen. Het kan weer maar dat wil uiteraard niet zeggen dat het moet. Iedereen moet voor zichzelf beslissen of je wel of niet in het peloton mee gaat rijden. Laten we dat van elkaar accepteren.

Iedereen weet en zegt het: sporten en met name fietsen is gezond. Maar waarom is fietsen dan zo gezond. Wetenschappelijk is bewezen dat fietsen stress en depressies tegengaat. Daarnaast verlaagt fietsen ook significant de kans op allerlei ziektes. Tot slot is lichaamsbeweging ook nog eens goed voor de spijsvertering en is het erg efficiënt tegen klachten als obstipatie en een opgeblazen gevoel.

De toercommissie is hard aan het werk om de clubritten weer op de rit te krijgen. Dus gezellig meefietsen met de club is ook deze zomer een goede optie. De woensdagavondritten beginnen eind maart al weer. Ook hier geldt samen uit samen thuis en hou je aan de regels, zodat niemand in gevaar komt. De jeugd mag weer trainen met als toeschouwer de ouders en die zijn daar blij mee.

Zondag 30 januari is onder prachtige omstandigheden de Oogzorg Briljant Koppelcross verreden. Gedurende een uur reden 40- renners en 40+ renners afwisselend hun rondjes. Wij zijn SportAkkoord Wijdmeren en Oogzorg Briljant zeer erkentelijk voor hun sponsoring.

Denk ook nog een keertje na om jezelf aan te melden om bij de club allerlei leuke activiteiten te begeleiden als vrijwilliger: 'Vele handen maken licht werk'. Speciale aandacht voor de bezetting van de bar. We hebben een nieuwe coördinator [Gertjan Schaap red.] die je met open armen zal ontvangen. Mocht je twijfelen of je kunt helpen (kennis, kunde, tijd, etc.), neem dan gerust contact op met een van de bestuursleden, dan kijken we wat de mogelijkheden zijn. Vrijwilligerswerk is prettig om te doen en levert vaak leuke en boeiende ervaringen op.

Zoals we nu overal horen, is vakantie in Nederland eigenlijk ook heel mooi en er zijn hier vast nog wegen te vinden, waar fietsen weer een uitdaging is. Denk er ook eens aan om een ervaring met de redactie te delen. Dan krijgen we ook weer wat gezamenlijke ritverhalen over andere gefietstgebieden. En wie weet staan er ook nog mooie ritten op het programma in het buitenland.

Dan wil ik bij deze iedereen een geweldige zomer wensen met hopelijk vele momenten die mooie herinneren zullen worden.

Blijf gezond en hopelijk tot ziens op de club.

Kees Teunissen
Voorzitter GWC DeAdelaar

De shirtsponsors
GWC de Adelaar



de Toekomst
online & print media



OVER DE COVERFOTO

Fotoopname van Marijn Jansen (duo met Lars van der Laan) tijdens de Oogzorg Briljant Koppelcross 2022.

Foto: Eric Daams

Speciaal wielerterras voor wielrenners & mountainbikers. Fiets mag mee het terras op.

het vuursche bos

✂

€ 6,50

Zo staat het niet op de kaart!

Speciaal voor leden van De Adelaar

Koffie of thee & appeltaart met slagroom

Grote groepen (12+) graag even reserveren

Het Vuursche Bos
Dorpsstraat 25
3749 AC Lage Vuursche
www.hetvuurschebos.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

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)

Timmerman?
Wij zoeken jou

werkenbijaalberts.nl

AALBERTS

INHoud



6

GRAVELEN

Patrick Schaap

7

VALPARTIJEN

Patrick Schaap

8

10X GRAVELTOCHTEN DIE JE IN 2022 NIET MAG MISSEN

Ard Krikke

10

FIETSENMAKER

Rolf Wieringa

12

VALLEN EN OPSTAAN - OPSTAAN - OPSTAAN...

Frans van der Heide

18

VIJF TIPS OM JE FIETS OP TE BERGEN

Eric Daams/Jos Egberink

20

DRIE DINGEN...

Marti Valks

22

FOTO-IMPRESSIE OOGZORG BRILJANT KOPPELCROSS 2022

Eric Daams

24

DE UTRECHTSE ELFSTEDENTOCHT

Jos Egberink

28

MISTER VENTOUX OVER DE KALE BERG

Aart Keijer

31

AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN

Toerafdeling

32

FIETSEN LANGS DE LINGE

Redactie

36

MIJN DOEL VOOR DIT JAAR: EEN VAN GOGH OP STRAVA CREËREN

Conny Rijbroek

38

NK VELDRIJDEN 2022

Ralph Valkonet

40

FIETSMAATJES: ALWIN EN OLE NIESING

Daniëlle Niesing

43

NEEM JE OUDERS EENS MEE...

Gertjan Meijer

44

WIELERBIER

Eric Daams

48

ZIN OF ONZIN

Redactie

50

TOM DUMOULIN LOOPT HARD

Peter van der Meulen

52

SLAAP

Bea Pinkert

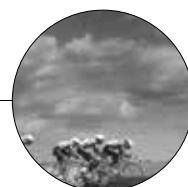
54

LETTERS TUSSEN DE WIELEN

Redactie

56

CLUBINFO





GRAVELEN

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

Het was zover, ook ik heb de moeite genomen om kennis te maken met gravelen. Begin december was het zover en reed ik mijn eerste gravelrit in en om Hilversum

Wat is gravelen? De naam zegt het eigenlijk al. Gravelen is rijden over gravelwegen. Oorspronkelijk werd gravel gebruikt voor tennisbanen en het binnenveld bij honkbal. Het is gemalen puin, van bijvoorbeeld bakstenen en puin. Wat de naam 'gravelen' hier mee te maken heeft, is niet helemaal duidelijk. Ik hou het maar op rijden op onverharde paden.

Bekende graveltochten als de Veldslag om Norg en Strade Bianche, zijn voorbeelden waarbij we voor het eerst wedstrijden zagen, die over gravelpaden heen gingen. Ook als toerrijder kun je die rijden. In 2021 was het eerste NK Gravelracen in Epe. Na 120 km waren Tijmen Eising en Demi Vollering de eerste winnaars. In 2022 komen er steeds meer wedstrijden bij.

Mijn eerste gravelrit reed ik op de ouderwetse mountainbike. Met renners van de Adelaar, uit Hilversum en omstreken, vertrokken wij die dag onder een stralend zonnetje vanuit de mediastad richting

Lage Vuursche, Loosdrecht, weer Hilversum, Naarden, Bussum om vervolgens via Huizen op het honk terug te keren.

Het had de nacht ervoor flink geregend en dat bleek ook wel bij het weerzien van de jongens bij start/finish. Modder was het woord dat centraal stond die dag, en het zou alleen nog maar meer (en erger) worden. Geen voorjaarsachtige plaatjes, maar herfstachtige omstandigheden dus. Afijn, de benen waren goed en het weerzien met jongens, waaronder de gebroeders Barmentloo en andere woensdagavondcoryfeeën, vrolijkte de dag alleen maar meer op.

In Lage Vuursche sloegen we het mountainbike-parcours over en gingen we over de heide- en bospaadjes. In Loosdrecht hadden we onze eerste stop. Het was klokslag 12:00 uur en de boterham met spek en de erwtensoep bij Dennis Haverlag sterkten de inwendige mens. Met een goed gevulde maag gingen we weer verder met ons avontuur.

De reis ging gestaag voort, waarbij wij bij de tweede doorkomst in Hilversum alleen zijn opgehouden door een geïrriteerde verbale automobilist. De irritaties tussen wielrenners en niet



COLUMN

VALPARTIJEN

Realistische maar minder positieve gebeurtenissen, met name tijdens de wedstrijden, zijn de valpartijen.

Afgelopen jaar ben veel op Sloten geweest - op het lokale parcours in Amsterdam - om daar de trainingswedstrijden te rijden. En meer dan eens heb ik het geluid van schrapende fietsen gehoord, die over het asfalt schuurden. Van de zomer is er nog een Adelaar renster geweest die daar het oppervlakte kuste. Paula Harkes viel lelijk, notabene door een ander en moest twee maanden herstellen van een AC blessure. Dat is een ontwrichting van het sleutelbeen.

En wat te denken van de profs. Waar een heus domino-effect plaatsvindt als daar eentje op z'n snuffert gaat. In de Tour gebeurt het regelmatig dat door verschillende belangen er regelmatig ongelukken gebeuren. Denk hierbij aan de druk van het publiek (Allez opi-omi). Ook de druk van sponsors kan de nervositeit behoorlijk verhogen. Gelukkig heeft de doorsnee wielrenner - zoals ik - met die belangen weinig te maken.

wielrenners is er helaas nog steeds. Op deze randzaken zullen we ons verder maar niet focussen. Tijdverspillende energie.

Inmiddels reden we weer noordwaarts richting de overige plaatsen van het Gooi. Door de bossen van Bussum heen met wat minder mensen. Door pechgevallen was onze groep iets uitgedund.

Zonder veel noemenswaardige gebeurtenissen reden wij door Naarden en zat driekwart van de rit erop. En dat was ook wel te merken aan de stemming in de groep. Was het aan het begin van de rit nog vrolijk met elkaar babbelen, tegen het einde aan werd het wat stiller en snakten sommigen naar het einde.

De laatste 20 kilometers werden ingezet. Rond Huizen heb ik op paden gereden waar ik op de mountainbike nog niet eerder was geweest. Dat was leuk om mee te maken. Terug op honk had ik een totale afstand van 100 km op te teller. Het was een mooie dag.

Dennis Haverlag bedankt voor het organiseren van deze tocht! ◀



Toch is deze gewone wielrenner ook wel eens het haasje. Ben zelf ook betrokken geweest bij valpartijen en kwam er gelukkig zonder al te veel kleerscheuren vanaf. Enkel schaafwonden, meer was het niet. Al scheet ik vaak in mijn broek als ik in de eerste rit na zo'n val weer op de fiets zat. Met name als een bocht naderde, die er nat bij lag. Dan leek ik wel een beginneling en was ik angstig. Na verloop van tijd ging dat bange gevoel weer weg en durfde ik weer zonder angst een bocht te nemen.

Ongelukken zitten alleen wel in een klein hoekje. Maar blijf goed opletten en zorg dat je je handen altijd bij de remgrepen houdt, zodat je tijdig kan reageren. Succes helaas niet verzekerd. Veel plezier in het komende seizoen. ◀

Patrick Schaap



10X GRAVEL-TOCHTEN DIE JE IN 2022 NIET MAG MISSEN



.....
Door Ard Krikke
Verslingerd aan
mountainbiken
en wielrennen.

Graveltochten zijn niet meer weg te denken op onze kalender. Logisch, want wat is er mooier dan over onverharde paden door de natuur fietsen? We hebben 10x tochten uitgezocht die gegarandeerd een grijs op je gezicht toveren. Alvast veel plezier.

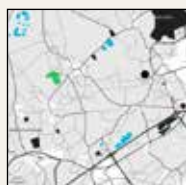


1 Fibberwaarie gravelride 2022

Schaijk (Noord-Brabant)

Gravelride zo 20.02.2022 75 km 0 hm

Van zandverstuivingen tot donkere bossen en van brede boomlanen tot uitgestrekte heidevelden: de Fibberwaarie Gravelride blinkt uit in natuurschoon. Via grotendeels (80%) onverharde paden ga je op jacht naar groene pareltjes als de Maashorst, de Molenheide en het Raamdal. Een schatkaart heb je voor deze sportieve strooptocht niet nodig: de 75 km lange GPS-route van TWC Ons Verzet uit Schaijk wijst je feilloos de weg. Happy hunting.



2 Strade Brabantia (GPS) 2022

Veldhoven (Noord-Brabant)

Gravelride zo 24.04.2022 7/90/115 km 0 hm

De Brabantse variant van de Strade Bianche heeft alles in huis wat gravelen zo leuk maakt. Het begint al goed met een lekker 'bakske' koffie bij de start. Daarna is het volop genieten van snelle stroken over de Buikheide, rustige boerenweggetjes en zandstukken in De Mortelen, en compacte gravel dwars door De Kampina. Een lekker stuk appeltaart onderweg zorgt voor de broodnodige energie. Fiets de tocht op eigen houtje (GPS) of sluit je aan bij een groepje met voorrijders.



3 Vael Ouwe Gravel 2022

Dieren (Gelderland)

Gravelride za 28.05.2022 85 km 0 hm

Gravelbiken met de hoofdletter G. Dat is de Vael Ouwe tocht van RTC De Veluwerijders. Zoals de clubnaam al doet vermoeden nemen de fietsfanaten uit Dieren je tijdens deze GPS-tocht mee naar hun achtertuin, de Veluwe. Het is alsof je hier in het buitenland fietst. Rollende heuvels. Grijswitte kiezelwegen. Onwerkelijke vergezichten. Uiteraard worden bekende hoogtenpunten als de Loenermark, het Deelerwoud en de Posbank niet overgeslagen. Dat betekent 85 km lang genieten.



4 Strade Bianche Flevoland 2022

Lelystad (Flevoland)

Gravelride za 25.06.2022 55/75 km 0 hm

Kiezel knarsen in de Flevopolder? Jazeker. Doe deze zomer mee aan de Strade Flevoland en je merkt vanzelf dat Neerlands nieuwste provincie meer in huis heeft dan saaie asfaltstroken. Zo ligt onder meer in het Zuigerplasbos, het Overijsselse Hout en het Larserbos een wirwar van onverharde wegen. Via grotendeels ongebaande paden sluipt de route door deze prille polderwildernissen. Schrik niet als je onderweg wordt gadeslagen door 'woestelingen' als de wisent of het wilde zwijn.

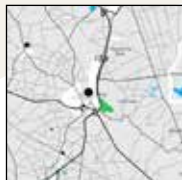


5 AXA-Valleirenners Gravel- Toertocht 2022

Veenendaal (Utrecht)

Gravelride za 09.07.2022 85 km 265 hm

De AXA Valleirenners weten als geen andere hoe ze een toffe tocht uit de grond moeten stampen. Vanuit Veenendaal hebben ze een gaaf rondje over verschillende ondergronden uitgestippeld. Ook afwisselend zijn de (natuur)gebieden waar je doorheen fietst: de Gelderse Vallei, Den Treek-Henschoten en Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug. Weilanden, bossen, stadjes, heuvels en heidevelden wisselen hier constant stuivertje met elkaar. Blokkeer 9 juli alvast in je agenda.



6 BIKE-BEER-BBQ road- & gravelride

Groenlo (Gelderland)

Toertocht zo 21.08.2022 40/60/70/80 km - 0 hm

Biken, biertje drinken en barbecueën: wat wil een mens nog meer? Oh ja, stoffige routes om met je gravelbike overheen te sjezen. Aan Wielertoerclub RTCG zal het in ieder geval niet liggen; de routemeesters van de club hebben alles uit de kast gehaald om jou via onverharde paden 'hun' Achterhoek te laten zien. Bij terugkomst van 40 km of 70 km is de tap van proeflokaal Brouwersnös open, ligt het vlees op de BBQ en zorgt huisband Kartoffelsalade voor een relaxt sfeertje.



7 GRVL RoodToer 2022

Echten (Drenthe)

Gravelride za 27.08.2022 50/80/95/130 km 0 hm

Lang in het rood rijden is niet fijn. Behalve als je aan de GRVLrood Toer meedoet. Deze door de WSV de Peddelaars georganiseerde toertocht is een feest voor iedereen die het leuk vindt om zijn gravelbike flink de sporen te geven. Vanuit het prachtige Echtenerzand trap je over stille wegen, mooie bospaden en schitterende gravelstroken richting Nationaal Park Dwingelderveld. De langste afstand tikt ook nog Nationaal Park Drents- Friese Wold en het Holtingerzand aan.



8 Strade Bianche Nijverdal 2022

Nijverdal (Overijssel)

Gravelride za 10.09.2022 30/60/90/120 km 0 hm

Voor witte gravelwegen hoef je niet per se naar Toscane af te zakken. Ook in Salland en Twente kun je prima over grind- en zandpaden stuiven. De routemeesters van Fiets Toer Club CC75 hebben een uitdagende gravelrit (deels verhard) door het golvende landschap uitgerold. Denk aan bossen, heuvels en één van de grootste aaneengesloten droge heidegebieden van Europa: National Park Sallandse Heuvelrug. Kilometervreters zetten hun tanden in de 120 km lange lus die als een spaghettisliert door de natuur kronkelt.



9 Ermelose Gravel Tocht 2022

Ermelo (Gelderland)

Gravelride za 10.09.2022 60/100 km 0 hm

Nog niet bekeerd tot het gravelgeloof? Noteer 10 september dan in je agenda. De Ermelose Gravel Tocht voert je als een bedevaartganger naar de heilige graal van het gravelbiken: de Veluwe. Wees gewaarschuwd: de Veluwse Wieler Vereniging doet er alles aan om je van het rechte pad te krijgen. Zo neemt de 60 km route je onder andere mee naar de Ermelose heide, Het Kroondomein en het Speulder en Sprielder bos. De 100 km pikt ook het allemachtig mooie Beekhuizerzand mee. Amen.

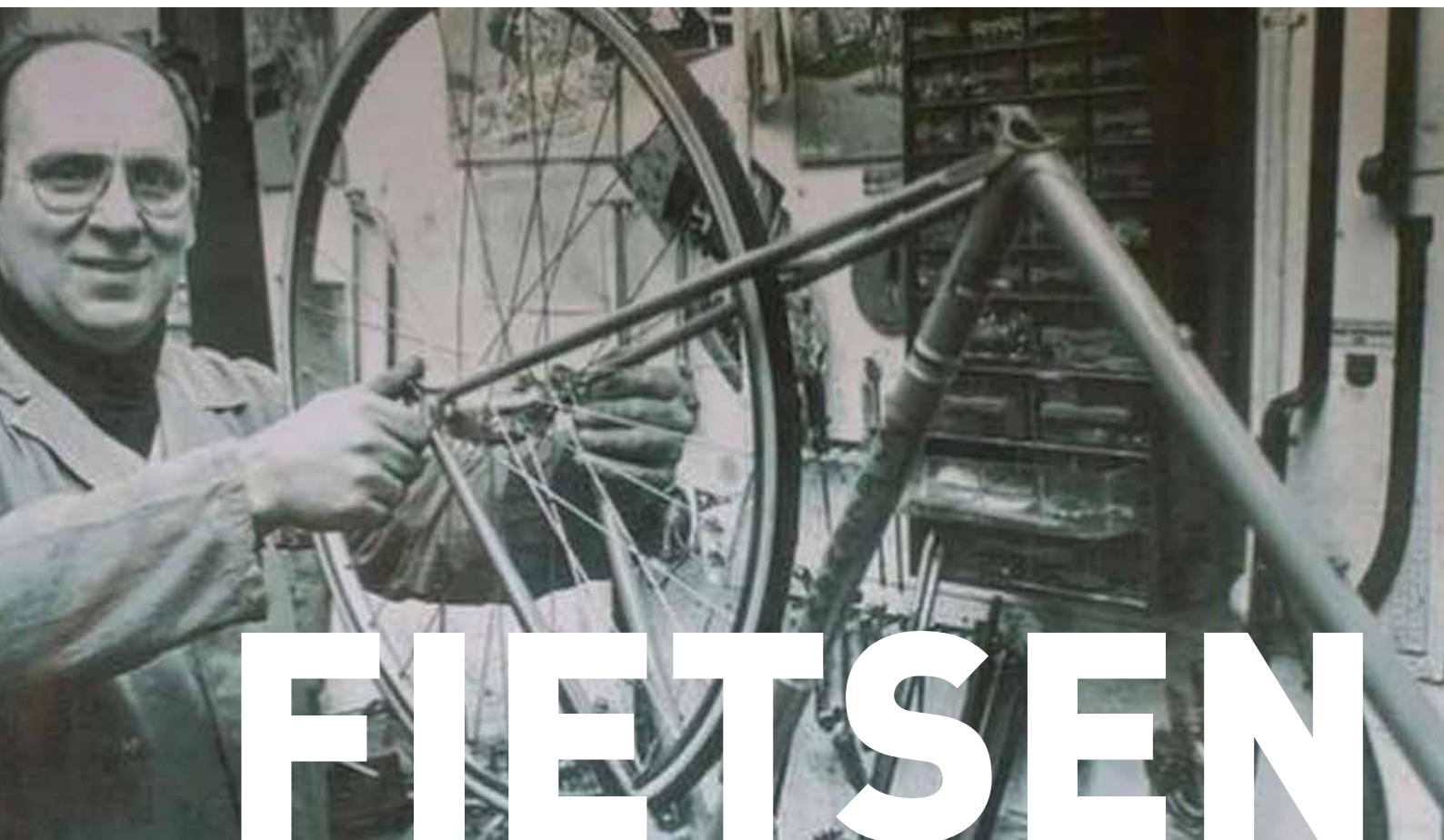


10 Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial

Lochem (Gelderland)

Gravelride zo 25.09.2022 75/110/150 km 323/0/672 hm

De Strade Bianche Achterhoek is een begrip in gravelland. Gravelbikers uit alle windstreken komen al sinds jaar en dag op het evenement, ook wel de Witte Cross genoemd, in Lochem af. De wielercamping, de duidelijke bewegwijzering, de gevarieerde routes (70% is onverhard), de enthousiaste vrijwilligers, de goede verzorging onderweg en de gemoedelijke festivalsfeer:



FIETSEN

.....
Rolf Wieringa
is enthousiaste
D-rijder op
racefiets en
mountainbike

***Als fanatieke fietser heb je snel 3 keer per jaar te maken met een fietsenmaker.
Mijn ervaringen met fietsenmakers zijn wisselend.***

Toen ik een paar jaar geleden na een reparatie mijn fiets weer wilde ophalen, bleek dat de fietsenmaker mijn fiets had verkocht als aantrekkelijke occasion. Een andere keer bij een fietsenmaker in Hilversum was ik vast van plan een racefiets aan te schaffen maar dat bleek onmogelijk. De man bleef mij bestoken met argumenten waarom ik de Batavus beter niet kon nemen en de Giant ook van mindere kwaliteit was.

***Volgende keer moet je niet zo
idioot doortrappen als er een
tak in de derailleur schiet.***

Slechte ervaringen

Uiteindelijk was er geen acceptabel exemplaar in voorraad. Dus nog even door met de oude Pinarello. Een andere keer bood ik mijn fiets aan ter reparatie en kreeg ik nul op mijn rekest. Volgens de fietsenmaker was mijn fiets niet goed schoon gemaakt en moest ik eerst maar eens met een doek en een borsteltje aan de gang. Met mijn mountainbike kreeg ik later een flinke tak in

mijn derailleur en brak het ding af. Toen ik naar de fietsenmaker ging om het te laten vervangen was de reactie: "Volgende keer moet je niet zo idioot doortrappen als er een tak in de derailleur schiet". Het effect van deze ervaringen is wel dat je de volgende keer meldt met een schone fiets en een goed verhaal over de ontstane schade.

Het is natuurlijk ook geen makkelijk vak: fietsenmaker. Vroeger was het een vaak oudere norse man in een stofjas en handen onder de smeer. Tegenwoordig is de fietsenmaker ook verkoper en komt hij zelfs met een glanzende bus aan huis. De fietsenmaker heet dan nu ook vaak rijwielhandelaar en moet beschikken over vaardigheden om jou te overtuigen van de aankoop van een fiets met de nieuwste gadgets en toepassingen. Daarnaast moet hij ook niet te beroerd zijn om je vieze ketting er weer om te leggen of een band te plakken. Ga er maar aan staan.

Ik heb het over een hij als maker maar de laatste keer dat ik een fiets kocht, bleek de fietsenmaker een "zij" te zijn. Dan heet zo iemand een fietsen-



maakster of moeten we vanaf nu over het fietsenmaker spreken? Het schijnt overigens dat er nog een paar vrouwelijke fietsenmakers in Nederland zijn en dat je ze behalve aan hun uiterlijk kunt herkennen aan een roze vlaggetje aan de pui van de zaak. Nederland kent zo'n 2300 fietsenmakers de meesten in Brabant en Zuid Holland. Ze hebben het zwaar door de opkomst van de bekende on-line winkels maar ook Blokker verkoopt inmiddels fietsen. Zelf heb ik me daar nooit aan gewaagd, mede om het gênante gevoel dat je bij een eventuele reparatie of voor het bijstellen van de ketting of het versnellingsapparaat toch weer naar de lokale fietsenmaker toe moet. Ik ken mensen die de sticker van de Blokker of Futurum eraf prutsen al was het maar om lastige vragen te voorkomen.

Fietsenarchitect

Nadat ik in Hilversum onverrichter zake, d.w.z. zonder racefiets huiswaarts keerde, ben ik destijds afgereisd naar Bergen op Zoom. Daar had je een zaak waar je ook geen kant en klare fietsen kunt kopen maar frames tegen het plafond zijn opgehangen. Je neemt een frame en vervolgens kies je uit de ontelbare opties in type wielen, derailleurs, zadels enzovoorts. Daarna bouwen

ze die dan op met maatwerk onderdelen tot een volmaakte fiets. Een dergelijke zaak kun je bijna geen rijwielhandelaar meer noemen maar dat is een fietsenarchitect, aannemer en timmerman in één persoon verenigt.

Dit verhaal komt trouwens uit een ver verleden want momenteel zijn de schappen met fietsonderdelen leeg en kunnen fietsenmakers door de Corona stagnatie nauwelijks onderdelen vervangen, laat staan een nieuwe fiets op tijd leveren. Dus of je nu je fiets bestelt door 2 keer te klikken op de Blokker site of naar de fietsenmaker moet in beide gevallen is geduld geboden.

Tenslotte

Begin alvast met de voorbereiding voor het seizoen, voor je het weet rij je weer op je oude Pinarello en koester je lokale fietsenmaker.

Noot van de redactie:

Onze hoofdsponsor 'Beuker Wielersport' kan de perfecte fiets voor je samenstellen. Leg je wensen voor en laat je adviseren. Je profiteert dan ook van echte service bij onderhoud en reparaties. In dit magazine staan nog meer gerenommeerde fietsenmakers uit de regio vermeld.

“Vallen en opstaan - opstaan - opstaan...”

.....

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

Midden in de laatste (?) lock down reed ik in Bussum naar de woning van Cor Overman. Er zijn maar weinig activiteiten binnen GWC De Adelaar geweest waar Cor en Janet Overman niet bij betrokken waren. Verenigingsmensen pur sang op wie nooit tevergeefs een beroep werd gedaan. Altijd was er wel ruimte voor nieuwe uitdagingen. Individueel maar ook samen. Cor deed openhartig zijn verhaal. “Een vlieger gaat alleen omhoog met tegenwind” wordt wel eens gezegd. Het wielrennen ontwikkelde zich bij Cor op een min of meer organische wijze. De start vond plaats in zijn jeugdjaren ergens te Bussum.

Eerst fietsen

Toen ik een jaar of zestien was hadden we met vier vrienden een fietsclubje. Wij maakten trainingsritjes in de buurt en reden in die tijd ook een keer naar de TT in Assen. Dat was best ver weg natuurlijk. Gelukkig konden wij onderweg een lift krijgen van een vrachtwagenchauffeur. Dat was mooi meegenomen.

’s Zomers fietsten we naar Loosdrecht om te zeilen. Daar ontmoetten we een paar meisjes die op zeilkamp waren. Uit de buurt van Eindhoven kwamen ze. We bleven met elkaar corresponderen en op een dag stelde één van mijn vrienden voor om naar Eindhoven te gaan om ze eens op te zoeken. Op de fiets



COR OVERMAN

natuurlijk, want geld voor de trein was er niet. Totaal onvoorbereid gingen wij het avontuur aan. Eten deden we onderweg. We reden door de Betuwe.

Van mijn eigen gespaarde geld had ik een racefiets gekocht bij Gerrit de Weerd in de Kometenstraat.

Er bleek fruit genoeg te zijn. Hier en daar namen we een appeltje of net wat er ‘beschikbaar’ was.

Aangekomen in Eindhoven kregen wij van de ouders gelukkig ook nog wat te eten want na een uurtje moesten we alweer terug. Alles bij elkaar reden wij die dag zo’n 250 kilometer. Mijn ouders zaten thuis in de rats natuurlijk, want die wisten helemaal van niets. In die tijd was ik ook al eventjes lid van de Adelaar.

Van mijn eigen gespaarde geld had ik een racefiets gekocht bij Gerrit de Weerd in de Kometenstraat.

Motorrijden

Iets ouder en aangestoken door een andere vriend, kreeg motorrijden steeds meer mijn belangstelling. Na wat zoekwerk wist ik een oude Triumph op de kop te tikken. Als ik die nu nog zou hebben, was ik echt spek-koper.

In die tijd kregen Janet en ik verkering en ging zij mee op de buddy. Op de motor bezochten wij straatraces richting De Achterhoek te Raalte en Tubbergen, maar ook in België op het circuit Francorchamps. Toen ik uit militaire dienst kwam, kocht ik een hele snelle Kawasaki. Met Janet achterop reden we na een verjaardag-bezoek, op de Bloklaan tussen Loenen en Loosdrecht. De weg was bochtig en slecht verlicht. Bij een uitrit was een chauffeur met een dieplader achteruit aan het inparkeren. Omdat deze niet beladen was, zag ik de contouren van de dieplader veel te laat. Het enige wat ik zag was het zwaailicht achterop maar dat verduidelijkte de situatie niet. De dieplader stond dwars





over de weg en een aanrijding was onvermijdelijk. We raakten beiden zwaargewond. Janet had een schedelbasisfractuur en ik had een been verbrijzeld. Gelukkig kwamen wij er beiden wel weer bovenop maar dat heeft best een tijd geduurd. Na de operatie lag ik nog zes weken in het ziekenhuis. Met mijn enkel is het eigenlijk nooit meer helemaal goed gekomen.

De dieplader stond dwars over de weg en een aanrijding was onvermijdelijk. We raakten beiden zwaargewond.

Weer op de racefiets

Lopen bleef beperkt. Hardlopen als sportieve bezigheid was daarom ook geen optie. Met mijn beroep als banketbakker

was ik wel veel in beweging. Mettertijd leerde ik er steeds beter mee om te gaan. Via Evert Hilhorst, die ik privé kende en al lid was van De Adelaar, kwam ik weer in contact met de club. Ik meldde mij aan en ging wielrennen bij de liefhebbers. Naast onze clubwedstrijden reed ik ook in de regionale Midden Nederland Competitie en verschillende open koersen.

In Hilversum reed ik mijn eerste memorabele open koers. Bij een inham van een parkeerhaven zwenkte ik wat naar buiten en lette ik even niet op. Ik viel en brak mijn sleutelbeen.

Het was wel even wennen toen ik daarna opnieuw ging fietsen. De onzekerheid wist ik te overwinnen en ik ging er weer helemaal voor. Echter, een jaar later

sloeg het noodlot opnieuw toe. Tijdens een wedstrijd in Soest kwam ik in de berm terecht en sloeg ik over de kop. Weer brak ik mijn sleutelbeen.

Mijn werkgever gaf toen wel een signaaltje af. Natuurlijk ben ik wel actief blijven wielrennen. Naast een enkele buiteling bleef het verder beperkt tot wat bulten en schrammen zonder ernstige gevolgen. Vallen en opstaan hoort nu eenmaal bij deze sport. Na de periode bij de liefhebbers koerste ik ook nog een tijdje bij de veteranen.

Hoogtepunt

Een prijsrijder was ik niet. Het uitrijden van een koers was voor mij al heel wat. Toch viel mij eens een ereplaats ten deel tijdens een bijzondere wedstrijd. Via een collega banketbakker was ik te weten gekomen, dat er speciaal voor bakkers wielkampioenschappen werden verreden op Europees niveau. We maakten er werk van en wisten te bewerkstelligen, dat wij mee konden doen met een Nederlandse bakkersploeg. Meelfabriek Wessanen sponsoorde onze shirtjes. De eerste wedstrijd reden we in Frankrijk (Normandië). Daarna koersten



we nog in Duitsland, Luxemburg, België, Zwitserland en ook in Nederland. In Zwitserland op een parcours langs de Thunersee, werd ik derde in de eind-sprint. Een bronzen plak viel mij ten deel. Het was een unicum in mijn wielercarrière. Het viel ons op, dat de Italiaanse bakkersploeg uiterst gesoigneerd aan elke start verscheen.

Ons vermoeden was, dat we met oud professionals te maken hadden. Het maakte de sportieve pret er niet minder om.

Trainen & coachen

GWC De Adelaar kende omtrent de jaren 1985/1990 de luxe over een generatie talentrijke wielrenners te beschikken. Regelmatig reden zij in de prijzen. Mannen als de gebroeders Beuker, Hans Voorn, Johan Hendriks, Chris Jacobs en onze dame Cora Westland (excuses bij voorbaat als ik iemand ben vergeten) waren met regelmaat terug te zien in de uitslagen.

René Beuker en Cora Westland reden zelfs de Tour de France. Cora reed daarnaast ook op de Olympische Spelen en werd wereldkampioen ploegenachtervolging met de dames. Na deze succesrijke generatie dreigde er een leemte te ontstaan. Er was te weinig aanwas van jeugdige renners.



Na deze succesrijke generatie dreigde er een leemte te ontstaan.

Het bestuur nam het besluit hierop actief te anticiperen en maakte plannen.

Zo startten Evert Hilhorst en ik samen met de jeugdopleiding. Evert zorgde naast zijn coachende en begeleidende taken ook voor de technische ondersteuning. Nieuwe leden die nog geen fiets hadden, konden bij hem er één huren voor een luttel bedragje per maand. De trainingen vonden plaats bij het clubhuis en op de wielersbaan bij Anna's Hoeve.

Ons doel was om de jeugd spelenderwijs de beginselen van het wielrennen bij te brengen.

Van belang was, dat je als beginnend wielrenner leerde onder alle omstandigheden je fiets onder controle te hebben. Hiervoor hadden wij diverse trainingen in spelvorm ontwikkeld.

Plezier in het fietsen stond bij ons hoog in het vaandel. In de regel werd dat door de ouders goed opgepakt. Natuurlijk was er wel eens een toestandje met een ongeduldige vader maar in de regel konden wij daar prima mee overweg. De jeugd reed ook wedstrijden in de regio. Evert en ik zorgden dan voor de begeleiding. Menig jonge wielrenner konden wij de basisvaardigheden bijbrengen als voorbereiding op de wielersport. Dit vond ik een enorme leuke fase in mijn wielercarrière.

Carrière-switch

In maatschappelijke zin stuurde ik ook op een andere richting aan. Rond mijn 40ste besloot ik sportmasseur te worden. De opleiding volgde ik bij instituut Thim van der Laan te Utrecht. Een behoorlijk pittige studie. Ik haalde het examen en kreeg het NGS-diploma uitgereikt. Vanuit huis zette ik vervolgens een eigen praktijk op.



GOED GEREGELD

Scildon bedankt
De Adelaar
voor haar hulp bij het
organiseren van de
Scildon Lifecycle Tour



SINDS 1984

Scildon biedt via onafhankelijke financieel adviseurs overlijdensrisicoverzekeringen, beleggingsverzekeringen en pensioenregelingen voor werknemers. Wij zijn onderdeel van Chesnara Plc, een Engelse financieel dienstverlener met vestigingen in Engeland, Zweden en Nederland. Chesnara is beursgenoteerd en heeft circa 900.000 klanten. Scildon (voorheen Legal & General) is actief in Nederland sinds 1984.

FINANCIEEL KERNGEZOND

Onze organisatie heeft een solvabiliteit van 178% (2020). De solvabiliteit geeft aan of een bedrijf in staat is om aan haar financiële verplichtingen op lange termijn te voldoen.

AL 17 JAAR BESTE VERZEKERAAR

Een adviseur biedt jou oplossingen aan die zijn afgestemd op jouw persoonlijke behoeften en die concurrerend zijn in premie en dekking. Zij hebben ons al 17 keer gekozen als 'Beste Verzekeraar'.

WAT WIJ BIEDEN



PENSIOENREGELING
VOOR WERKNEMERS



BELEGGINGS-
VERZEKERINGEN



OVERLIJDENSRIJSICO-
VERZEKERINGEN

Vraag je financieel adviseur naar een van de verzekeringen van Scildon of
zoek een adviseur bij jou in de buurt op onze website: scildon.nl

Dat verliep vrij snel al zeer voorspoedig. Zo goed zelfs dat ik als banketbakker alleen in de ochtend hoefde te werken. In de middag/avond was ik dan bezig in de massagepraktijk. Als sportmasseur ervoer ik het als bijzonder om een helpende hand te bieden en voor anderen iets te mogen betekenen. Het was in alle opzichten een heel afwisselende maar ook verantwoordelijke bezigheid. Preventief ter voorkoming van blessures maar ook reactief wanneer een sporter geblesseerd was. Integriteit en wederzijds respect en vertrouwen staan bij mij hoog in het vaandel. Na mijn pensionering zette mijn zoon Joeri de praktijk voort.

Janet

Vanaf het prille begin ging Janet mee naar de wedstrijden. Al gauw stak zij spontaan haar helpende hand toe bij allerhande klussen binnen GWC de Adelaar. Zij werd een vaste waarde voor de vereniging.

Door haar proactieve instelling groeide zij in de loop der jaren uit tot een grote inspirator voor vele activiteiten binnen GWC de Adelaar. Zij werd een waar clubicoon. Samen organiseerden wij het jaarlijkse clubweekend. Veelal richting Limburg. Daar reden we dan in een mix van toer- en wedstrijdrenners gezamenlijk naartoe om daar te verblijven en mooie tochten te maken door het heuvelachtige landschap. Naast dat er werd gefietst werd er vooral ook veel plezier gemaakt. Met veel genoeg kijk ik daarop terug. Helaas overleed Janet in 2009 op nog veel te jonge leeftijd, aan de gevolgen van een slopende ziekte.

De Janet Memorial is een veldrit die GWC de Adelaar nog jaarlijks organiseerde op het terrein van het Goois Natuurreservaat nabij Anna's Hoeve (en later bij Laren, red.). Deze sportieve happening is een terecht en prachtig eerbetoon aan haar.

Samen hebben we een mooie tijd gehad bij de GWC de Adelaar en waren wij bij uiteenlopende activiteiten betrokken. Janet vaak met het nodige papier- en regelwerk en ik met de handjes samen met andere leden. Denk hierbij aan het opzetten van een wedstrijdparcours, bouw en onderhoud van het clubhuis etc. Het was een hecht deel binnen ons gezinsleven mede ook omdat onze zoon Joeri zich ontpopte als een talentrijk wielrenner. We waren altijd wel ergens met de sport of de vereniging bezig.

Samen hebben we een mooie tijd gehad bij de GWC De Adelaar

Nieuwe liefde

Janet haar ziekte en overlijden bracht natuurlijk veel verdriet met zich mee. Dat heeft best wel even geduurd. Op enig moment bleek er toch weer ruimte te zijn voor een nieuwe liefde in mijn leven. Willy en ik ontmoetten elkaar via een datingsite. Over en weer bleken wij interesses te delen. Willy fietste in meerdere landen mooie tochten. Nog steeds is het een belangrijke bezigheid voor haar. Daarnaast is Willy een hele lieve, creatieve, kunstzinnige vrouw die beslist een verrijking in mijn leven is.

Ongeveer vijf jaar geleden kochten wij samen een huis in Frankrijk, dat wij stukje bij beet-



je zelf renoveerden. We mogen daar graag verblijven om er te werken maar vooral ook met elkaar te genieten van de rust en de omgeving. ◀

VIJF TIPS

op je fiets op te bergen



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

We kennen het allemaal, té veel fietsen en té weinig ruimte. Heb je een gezin met kinderen, dan heb je stadfietsen, schoolfietsen en voor het sportieve een racefiets en mountainbike voor jou en de kinderen. Ga maar tellen. Je komt zo boven de tien fietsen uit. Beschik jij niet over een garage, heb je geen schuur in je tuin of wil je jouw fiets simpelweg een eervolle plek geven in huis? Dan hebben wij een aantal unieke storage ideas voor je op een rijtje gezet.

TIP 1 MOTTEZ Fiets ophangstelsysteem

Met dit slimme en handige fiets ophangstelsysteem zorg je er voor dat je fiets niet meer in de weg staat en de vloer maximaal benut kan worden voor andere doeleinden.



Buitenom het feit dat een fiets met dit fiets ophangstelsysteem uit de weg gehangen kan worden, is het tevens erg geschikt om reparatiewerkzaamheden uit te voeren aan je fiets op de voor jou meest ideale hoogte.

Veiligheid: zorg er te allen tijde voor dat de opgehesen fiets niet ongewenst naar beneden kan vallen. Om dit te voorkomen dien je de haken volledig te benutten en het koord goed te borgen.

Let op: geschikt voor een ruimte met een maximale hoogte van 4 meter en een fiets met een maximaal gewicht van 20 kilo.

TIP 2 Fiets ophangstelsysteem inklapbaar voor 2 fietsen

Ideaal en stevig fiets ophangstelsysteem waarmee zonder



problemen 2 willekeurige fietsen netjes opgehangen kunnen worden. Het rubberen oppervlak van de houders draagt er, in combinatie met de ribbels, voor dat de fietsen niet kunnen glijden.

Op het moment dat de fietsen in gebruik zijn, is het fiets op-hangstelsel heel gemakkelijk in te klappen, zodat er niet on-nodig kostbare ruimte in beslag genomen wordt.

Uitgeklapt neemt dit fiets op-hangstelsel 51 cm ruimte in beslag en ingeklapt slechts 12 cm. Gewicht dat dit fiets op-hangstelsel probleemloos kan dragen is 30 kg.

www.opbergspecialist.nl

TIP 3

Ruimtebesparende fietsstandaard



Een echte ruimtebesparing – maakt tot 1,1 m vloeroppervlak vrij in je woonkamer, slaapkamer of garage.

Dit product maakt het mogelijk om je fiets direct in een verticale positie op te bergen. Dit gespecialiseerde, rechte design biedt ruimte en stabiliteit in enkele seconden.

Je hoeft geen zware fietsen meer op te tillen en ophangvoorzieningen te bewegen. Rol gewoon het achterwiel op de helling, zet het voorwiel op de verticale steunstang en vergrendel. Bevestig vervolgens het voorwiel met de riem voor extra stabiliteit. Kosten € 89,95

TIP 4

Fietsenberging | Keld



De fietsenberging heeft een breedte van 152 cm, een diepte van 203 cm, een hoogte van 206/211cm en heeft een oppervlakte van 3,1 vierkante meter. De fietsenberging heeft een stalen dak.

Deze fietsenberging is gemaakt van Noord-Europees vuren, een houtsoort met weinig hars. De fietsenberging wordt geleverd als een bouw pakket, waarbij alle onderdelen zijn voorbereid. Inclusief een duidelijke handleiding., Hierdoor is de berging gemakkelijk in elkaar te zetten.

€ 930,- incl. BTW

TIP5

De Alpen Bike Capsul

Iedereen met een racefiets heeft een speciaal plekje waar hij of zij de racefiets opbergt. Op zolder, in de schuur, in de hal, in de keuken op het balkon en soms zelfs in de woonkamer. Het punt is dat de fiets vaak in de weg staat. Je zou hem wel buiten willen zetten in je voortuin bijvoorbeeld, maar dan moet hij wel diefstal-proof zijn en beschermd worden tegen de elementen.

Het bedrijf Alpen heeft een futuristisch ogende oplossing. Een soort cocon waar je je racefiets in kunt zetten. Het voordeel is dat je op deze manier je fiets beschermd buiten neer kan zetten en het ziet er nog cool uit ook. De capsule kan worden afgesloten met een slot, is waterproof, beschermt tegen uv straling en 100% roestvrij volgens de makers. Ook kun je de capsule met schroeven aan de grond vastmaken om ervoor te zorgen dat de capsule niet met fiets en al wordt meegenomen.

Zit er dan ook nog een nadeel aan het geheel. Ja dat is toch wel de prijs met \$ 899,- + \$ 200,- verzendkosten (binnen de VS) Dus verzenden naar Europa zal nog wel iets duurder zijn. <https://alpenstorage.com>





DRIE DINGEN DIE MANNEN MOETEN WETEN OVER VROUWEN DIE WIELRENNEN

1

VROUWEN WILLEN GEEN ROZE MET BLOEMETJES

Als ik in fietsenzaken rondneus, zie ik dat de meeste kleding voor vrouwen roze met bloemetjes is. Dit terwijl de meeste vrouwen die ik ken absoluut geen roze met bloemetjes willen. Dus mannen die kleding voor vrouwen maken/kopen: geen roze meer en geen bloemetjes! Doe maar een goed dameszeem!

2

VROUWEN HOUDEN NIET VAN MANNEN, DIE ER NIET TEGEN KUNNEN OM GECHICKT TE WORDEN

Mannen, is het nou zo erg als je wordt gechickt (ingehaald) door een vrouw? Als ik tijdens mijn training een man inhaal, komt die me in 9 van de 10 gevallen direct weer voorbij. Als ik een vrouw inhaal, zeggen we gedag en houden ons eigen tempo aan. Dat geldt trouwens ook voor de meeste profs. Het zijn vaak de toerfietzers, die meteen terug in de aanval gaan. Dus mannen wordt volwassen: vrouwen vinden je dan niet stoer, maar kinderachtig!

3

VROUWEN HOUDEN VAN SAMEN EN GEZELLIGHEID, OOK OP DE FIETS

Vrouwen willen onderweg bijpraten en niet alleen maar hard fietsen. Daarom is bij de Adelaar de D-groep zo groot en fietsen bijna alle vrouwen hierbij. Vrouwen willen precies weten met wie ze fietsen, hoe de route is. Tussendoor moet er genoeg ruimte zijn voor een praatje. Dat zorgt voor een andere beleving. Dus mannen als je met vrouwen wilt fietsen: niet alleen maar gaan voor hard fietsen!



.....
Marti Valks is
boegbeeld van
het vrouwenwiel-
rennen bij GWC
de Adelaar.

DRIE DINGEN DIE VROUWEN MOETEN WETEN OVER MANNEN DIE WIELRENNEN

1

MANNEN HOUDEN VAN FIETSEN

Bij mannen draait het om de snelheid en de prestatie: ongecompliceerd hard fietsen! Mannen houden zich onderweg in verhouding veel meer met fietsen bezig dan met bijpraten.

Als er gefietst wordt, wordt er gefietst. En ik moet zeggen: ik houd daar ook wel van! Dus vrouwen, heb je zin om lekker hard te fietsen, ga dan ook eens met de C of de B groep mee bij de Adelaar! Ik weet zeker dat jullie dat kunnen.

2

MANNEN VERANDEREN OP DE RACEFIETS IN MACHO'S

Mannen zullen nooit zeggen dat het te hard gaat, maar vinden het stiekem wel fijn als een vrouw het vraagt. Dan staan ze zelf niet voor paal. Ik hoor soms pas jaren later: hier heb je me toen zo laten afzien. Voor geen goud zeggen ze dat meteen.

Dus vrouwen, gewoon roepen als het te hard gaat!

3

MANNEN HOUDEN VAN HAANTJE DE VOORSTE

Ze willen namelijk vaak hun wiel een half wiel voor dat van jou houden en kunnen niet gewoon naast elkaar fietsen. Als je zo iemand treft, is mijn tactiek steeds iets te versnellen. Als je dat in heel kleine stapjes doet, gaat het vrijwel ongemerkt, tot ze vragen of het wat zachter mag! Dat klinkt dan als muziek in mijn oren. Lachen, mits je de sterkste van de twee bent... Dus vrouwen verbaas die mannen... (godzijdank zijn er ook mannen die dat niet doen!).



ZONDAG 30 JANUARI 2022
oogzorg briljant
kijkt én luistert

KOPPELCROSS

DE AFSLUITING VAN
HET CROSS-SEIZOEN

KOPPEL = 40+ / 40-

INFORMATIE:
RAMON KNIP, NICO DORD,
JOS EGBERINK
OF ERIC DAAMS

INSCHRIJFGEELD:
12 EURO PER KOPPEL

AANMELDEN:
STUUR PER KOPPEL
EEN E-MAIL NAAR VIA
KOPPELCROSS@WCDEADELAAR.NL

**SCHRIJF
JE OP TIJD
IN!**

Sport
verenigt
Nederland
#teamsportakkoord





ÉTAPES, TRAJECTEN EN AFSTANDEN

Etappe A	1-6	Utrecht/ Woerden	29 km
Etappe B	7	Woerden/ Oudewater	10 km
	8	Oudewater/ Montfoort	08 km
	9	Montfoort/ IJsselstein	10 km
	10	IJsselstein/ Vianen	07 km
Etappe C	11-14	Vianen/ Wijk bij Duurstede	28 km
	15-17	Wijk bij Duurstede/ Rhenen	23 km
Etappe D	18-20	Rhenen/ Amersfoort	33 km
Etappe E	21-22	Amersfoort/ Bunschoten	16 km
	23-24	Bunschoten/ Baarn	16 km
Etappe F	25-27	Baarn/ Utrecht	23 km
Totaal			203 km



DE UTRECHTSE ELFSTEDENTOCHT (205 KM)

.....
Jos Egberink
is als bestuurslid
evenementen/
wedstrijden al
jarenlang zeer
betrokken bij het
wel en wee van
onze wielclub.

Als we het over de Elfstedentocht hebben dan denken we natuurlijk in de eerste plaats aan de roemruchte schaatstocht langs de elf Friese steden. Of misschien als fietser aan de Friese Fietselfstedentocht (235 km). Deze laatste is inmiddels al meer dan 100 keer gehouden, de laatste jaren op tweede Pinksterdag. Maar wisten jullie dat er in onze eigen omgeving sinds 2018 ook een Elfstedentocht is en wel in de provincie Utrecht? Een leuke uitdaging om eens met een groepje te rijden. Hierbij wat leuke info over de elf Utrechtse STEDEN, die je tijdens je tocht aandoet.

Utrecht

Utrecht is een echte wielersstad. De Giro startte er in 2010. In 2015 begon de Tour de France in Utrecht. En op 19 augustus 2022 gaan we er genieten van de start van de Vuelta a España.

In Utrecht kun je niet om de Domtoren heen. Met ruim 112 meter is dit de hoogste kerktoeren van Nederland. De toren is gebouwd op het terrein van het Romeinse Castellum Traiectum. Rond 630 werd er een houten kerkje gebouwd, wat later door Willibrord door een stenen exemplaar werd

vervangen. Later werd de kerk door Noormannen verwoest. Een grote brand hield vervolgens ook flink huis. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Maar dat voert te ver.

Woerden

Woerden kennen we natuurlijk van de bekende Nacht van Woerden, een veldrit door het centrum en langs de kermis in de nachtelijke uren. In 2007 werd Lars Boom er Nederlands kampioen, evenals Daphny van de Brandt. En wist je dat Woerden de geboorteplaats is van wielrenster Floortje Mackaij?

Woerden was in de Romeinse tijd een grensfort, 'Castellum Laurii', ter verdediging van de noordelijke grens. Een mooi overblijfsel uit lang vervlogen tijden is het Stedehuijs, het voormalige stadhuis. Aan de buitenzijde bevindt zich nog een schandpaal en een gat in de muur, waardoor een balk naar buiten kon worden geschoven, die als galg diende. Heden ten dage is een bezoek aan de meer dan 100 jaar oude kaasmarkt zeer de moeite waard.

Oudewater

Oudewater is bij de toerfietzers zeer bekend als rustpunt van de Groene Harttocht. Aan het pleintje boven de gracht, waar we genieten van de onontbeerlijke appeltaart, bevindt zich de beroemde Heksenwaag (1482).

Van de 16e tot de 18e eeuw werden hier personen gewogen, die van hekserij werden beschuldigd. Heksen konden vliegen. Daarvoor moest je wel licht zijn. Als je werd gewogen en te licht werd



bevonden, was je een heks. Met kinderen leuk om eens te bezoeken. Tenslotte moet je niet vergeten een kijkje te nemen bij het bronzen borstbeeld van Swiebertje op de Visbrug tegenover het stadhuis.

Montfoort

Omstreeks 1170 werd op een strategisch punt aan de Hollandse IJssel een burcht gebouwd: 'Mons Fortis' (sterke berg) tegenwoordig bekend als Montfoort. In de Middeleeuwen was het stadje Montfoort geheel ommuurd. Een mooi overblijfsel hiervan is de IJsselpoort, die een geheel vorm met het oude stadhuis. Beide zijn gebouwd omstreeks 1375. In de IJsselpoort kun je nog het stadswapen van Montfoort zien.

Op 5 juni 2015 kwam de 2de etappe van de tour de France door Montfoort. De inwoners hebben er een leuk feestje van gemaakt.

IJsselstein

Het volgende stadje op onze tocht is IJsselstein, dat in 1310 stadrechten kreeg. Vanaf dat moment kregen zij toestemming om drie jaarmarkten te organiseren. In 1551 kwam IJsselstein in het bezit van Willem van Oranje door zijn huwelijk met Anna van Egmond. Midden in het stadje vind je nog een imposante toren, een overblijfsel van het kasteel IJsselstein.

Tenslotte een fietsweetje: IJsselstein. De partnerstad van IJsselstein is het Belgische Herentals. En dat is is de woonplaats van ... Wout van Aert.

Vianen

Het volgende vestingstadje is Vianen. Een luguber verhaal over Vianen gaat over een massagraf bij de Blauwpoort. In 2020 werden bij graafwerkzaamheden 10 skeletten gevonden en later nog meer. In totaal vond men 81 skeletten.



Opvallend aan die skeletten was dat ze veel beschadigingen aan de beenderen hadden. Waren dit krijswonden? Uitgebreid onderzoek bracht aan het licht dat de skeletten toebehoorden aan soldaten, die gewond of gesneuveld waren tijdens de eerste coalitieoorlog (rond 1795). De plek waar de skeletten gevonden waren, was toen een veldhospitaal. De beschadigingen aan beenderen waren zaagsneden van amputaties of autopsie.

Ik sluit af met een andere Vianen, namelijk Gerard Vianen; vooral bekend als de meesterknecht van Raymond Poulidor en Joop Zoetmelk. Zijn we toch weer bij fietsen aanbeland. Dus snel verder.

Wijk bij Duurstede

In de vroege middeleeuwen lag op de plaats van het huidige Wijk bij Duurstede een van de belangrijkste handelssteden van Europa: Dorestad. De naam Wijk is waarschijnlijk afkomstig van het Keltische Wik, wat 'bocht' betekent. Op een oude stadspoort is in 1659 een runmolen (om eikenschors te malen tbv de leerlooierij) gebouwd. Later werd het een korenmolen. Deze stadspoort werd de Leuterpoort genoemd, naar het buurtschap Leuth.

En is er over Wijk bij Duurstede nog iets te vertellen mbt fietsen? Jazeker. Ik het verleden werden er op tweede Pinksterdag de DK's district Midden van de KNWU op de weg gehouden. Op de Lekdijk kon men flink aan de bak, als de wind vrij spel kreeg.

Rhenen

We komen in het zuidelijkste puntje van onze tocht: Rhenen. Niet te verwarren met Rheden, dat bij Arnhem ligt. Als fietsers kennen we natuurlijk de Grebbeberg. Met zijn 52 meter hoogte is het

behalve een stevige kuitbijter, ook een zeer strategisch gelegen punt. De heuvel is vanzelfsprekend het meest bekend vanwege de Slag om de Grebbeberg in 1940. Bovenop de Grebbeberg is een groot militair ereveld, waar 800 militairen en 1 burger begraven liggen. Vlakbij ligt ook de prachtige Ouwehands Dierenpark, waar je o.a. panda's kunt bewonderen.

En ook nu nog even een fietsweetje: Rhenen vormt samen met zeven andere gemeenten in de Gelderse Vallei de 'Food Valley'. Hieruit is een wielerteam voortgekomen: Dutch Food Valley Cycling Team, waarvoor Kyle Agterberg en Luc Essink gereden hebben. Roderik Egberink maakt nog steeds deel uit van deze ploeg.

Amersfoort

We rijden nu naar het noorden en komen uit in Amersfoort, alom bekend bij de Adelaars, vanwege de vele leuke klimmetjes. Amersfoort ontleent zijn naam aan een doorwaarbare plaats - ook wel 'voorde' genoemd - in de Eem, die vroeger Amer heette. In en om Amersfoort zijn er sporen aangetroffen van bewoners uit de steentijd, zoals klokkebakkers. Bekend zijn ook de grafheuvels uit de brons- en ijzertijd. In 1028 werd de naam Amersfoort voor het eerst genoemd. Het was toen een boeren nederzetting. In 1259 kreeg Amersfoort stadsrechten. Er werd een muur gebouwd van 1550 meter lengte met een gracht eromheen. Na een verwoestende brand werden een nieuwe muur (nu is dat Muurhuizen) en poorten gebouwd. De bekendste is de Koppelpoort. Midden in de stad staat de Lange Jan (Onze Lieve Vrouwetoren) aan de varkensmarkt. Dit is het kadastrale middelpunt van Nederland.

We nemen dit mee tijdens de Middelpuntentocht van Ferry v.d. Schepop. En wie heeft niet als jeugdrenner de Ronde van Klein Zwitserland gereden? Deze schitterende klimkoers staat weer op het programma en wel op 14 juni 2022.

Bunschoten

Nog een stukje noordelijker en we komen in Bunschoten. Is dit een stad, hoor ik je denken? Jazeker. Pas na 1200 was er sprake van bewoning in het gebied bij de monding van de Eem. Een eeuw later werd er een kerkje gebouwd en groeide het door. De bewoners hielden zich, naast visserij, vooral bezig met veeteelt. In 1355 werden de stadrechten verleend door de bisschop van



Utrecht. De Bunschoters mochten hun eigen bestuur en rechtspraak regelen. Er was geen sprake van het bouwen van een muur of het aanleggen van een gracht. Ten noorden van Bunschoten ligt het dorp Spakenburg. Dit was een vissersdorp. In Bunschoten werd in 2014 de eerste escaperoom geopend. Wie lukt het om de geheimen van de Meisjeskamer te ontrafelen? De nieuwste aanwinst is de Dome.

Bunschoten heeft ook een wielervereniging: MIK '80. Deze letters staan voor Matig In Konditie. Ik heb bij deze naam een bijzonder beeld. Jullie ook?

Baarn

Op de weg terug richting Utrecht passeren we het mooie Baarn. In 1350 werden de rechten van 'de Stat Baerne' vastgelegd in 22 artikelen. Er kwam zelfbestuur en een eigen rechtbank. Vele artikelen gingen over het handhaven van orde en veiligheid.

Ook toen dus al actueel. Een muur bouwen om de stad mochten ze niet. Maar omdat de inwoners van

Baarn mee hadden betaald aan de stadwallen van Amersfoort, mochten ze bij gevaar binnen deze muren schuilen. Tot de bezienswaardigheden van Baarn behoren zeker Paleis Soesdijk en Kasteel Groeneveld. Minder bekend, maar minstens zo mooi is het Cantonspark, een botanische park met een prachtige plantenkas, de Wintertuin.

Als fietser kennen we natuurlijk de wielerronde Hartje Baarn. Persoonlijk ben ik altijd zeer gecharmeerd van een hele speciale race: de loopfietsenwedstrijd. De volgende editie staat voor 22 juni 2022 op het programma. Zeker de moeite waard.

We eindigen de tocht waar we begonnen zijn in Utrecht. We hebben nu op papier 11 steden bezocht. Nu de praktijk nog. Wie gaat er mee met de Utrechtse Fiets Elfstedentocht? ◀



MET MARTINE
BABYFOTOGRAFIE & MEER

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

POWERED BY
In-Gooi.nl
FOTIS- & GRAFISCHE 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

MISTER OVER DE VENTOUX KALE BERG

Tijdens het mountainbiken spreek je nog wel eens iemand. Deze keer Aart Keijer, bij mij en vele andere Adelaars bekend als Mister Ventoux. Ik heb deze mytische berg zelf één keer beklommen.

Als ik het goed onthouden heb, komt Aart tot wel 52 keer. Aart: "Ik moet toegeven, dat ik enigszins verslaafd ben aan deze berg." Dat kun je wel zeggen. Daar wilde ik wel meer over weten. Hoe is het zo gekomen? Aart vertelt zelf.



Eind 2007 vertelde een fietsvriendin dat zij in juni 2008 de Mont Ventoux op ging fietsen. Mijn vriendin en ik waren in die periode op vakantie in Aubais (ligt tussen Nîmes en Montpellier) en leek het me wel leuk om die berg ook eens op te fietsen. Ik wilde toch wel een beetje voorbereid zijn op wat me te wachten stond, want ik had alleen maar een paar keer in Limburg en de Ardennen gefietst. Op de website <https://www.dekaleberg.nl/> vond ik heel veel nuttige informatie over de beklimmingen. Mijn fietsvriendin had de site ook bezocht en attendeerde me op de meervoudige beklimmingen.

Er zijn genoeg uitdagingen/meervoudige beklimmingen:

- **De Cinglé**, 3 verschillende beklimmingen binnen 24 uur
- **De Galérien**, 4 verschillende beklimmingen binnen 24 uur, waarvan 1 gedeeltelijk over de onverharde bospaden
- **De Bicinglé**, een dubbele Cinglé, dus 2x 3 verschillende beklimmingen binnen 24 uur

Er zijn nog meer uitdagingen:

- **De Diable**, 5 verschillende beklimmingen binnen 24 uur, waarvan 2 gedeeltelijk over de onverharde bospaden
- **De Cannibale**, 6 verschillende beklimmingen, waarvan 3 gedeeltelijk over de onverharde bospaden

Er is ook aan de mountainbikers gedacht:

- **De Forrestier**, 2 beklimmingen binnen 24 uur, grotendeels over de onverharde bospaden
- **De Grandonheur**, 3 beklimmingen binnen 24 uur, grotendeels over de onverharde bospaden



De Cinglé leek me een leuke uitdaging en ja, onderweg vroeg ik me verschillende keren af waar ik aan was begonnen. Het was echt wel zwaar en na afloop zei ik tegen mijn vriendin dat ik dan ook dat ik NOOIT meer in de bergen wilde fietsen....tja, dat is niet gelukt ;)

In juni 2009 heb ik de Forrestier gefietst en die was ook best pittig omdat je continue zo geconcentreerd mogelijk moet fietsen vanwege het slechte wegdek. Het uitzicht vergoedt echter heel veel.

Drie dagen later heb ik als eerste Nederlander de Bicinglé gefietst. Ook die was pittig maar best goed te doen omdat ik toen in topconditie en ontzettend sterk was. Alleen had ik na 300 km op het smalle zadeltje de blaren op mijn kont staan en veel last van mijn polsen, nek en schouders.

In 2010 heb ik in mei de Cinglé samen met mijn vriendin op de tandem gefietst en in september nog de Grandonheur en Galérien





In juni 2011 kon de Diable van mijn lijstje af en een week later wilde ik de laatste uitdaging, de Cannibale, fietsen. Helaas heb ik deze na de 3 zwaarste beklimmingen af moeten breken....beide knietjes en rug vonden het genoeg geweest. Achteraf best spijt van gehad, want ik had beter 2 uurtjes kunnen rusten en dan de 3 "minder" zware beklimmingen kunnen fietsen want ik had nog tijd genoeg over.

Na een kijkoperatie aan beide knietjes en chronische rugklachten verwacht ik niet meer dat het me gaat lukken om de Cannibale te fietsen... Maar wie weet.

Sinds een paar jaar gaan we nu met een aantal Adelaars (meestal) in de laatste week van september naar Bedoin om in de buurt van de Mont Ventoux te fietsen. In 2020 een uitstapje naar

Italië ivm de toen geldende coronamaatregelen in Frankrijk. De diverse groepen varieerden in samenstelling en het aantal deelnemers, tot nu toe van 4 tot 11 personen. Als het je leuk lijkt kun je altijd contact met me opnemen voor meer info. Meestal gaan we medio april/mei al een vakantiehuis boeken. Het is altijd leuk om met een groep bekenden te fietsen en met de door Marti uitgezette routes is het echt genieten geblazen... Als je tenminste een beetje kan klimmen, anders is het best lastig.

Wat ook mooi aan die fietsweek is dat iedereen mag bepalen wat hij/zij wil doen. Als je liever een dorpje, grote stad, markt, wijnproeverij of terrasje wil bezoeken kan je dat rustig doen. Alles mag en niets moet. De afgelopen jaren zijn een paar Adelaars ook Cinglé geworden, ik probeer ze zo gek te krijgen om nog meer uitdagingen aan te gaan, maar dat is me nog niet gelukt. Maar wat niet is kan nog komen.

Ik hoop dat jullie na het lezen een beetje enthousiast zijn geworden en ook eens de Mont Ventoux op gaan fietsen. Het zou nog leuker zijn als er nog meer Adelaars deze berg eens meervoudig op zouden fietsen. Wie gaat de uitdaging aan? ◀

Wil je meer informatie? Neem dan contact op met Aart Keijer.



AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2022

Al onze toertochten in 2022 zijn ook dit jaar weer op GPS te verkrijgen bij aanmelding.

Dag	Datum	Naam van de tocht	Afstand	Clubrit/GPS	Vertrektijd
Zo	6 mrt.	Openingstocht	45 km 70 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	27 mrt.	Randmeertocht	70 km 100 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Ma	18 apr.	Heuvelrugtocht 2e paasdag	65 km 115 km 145 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00 09.00
Zo	8 mei	Posbank tocht Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	29 mei	Groene Harttocht	60 km 90 km 140 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	12 juni	Zuiderzee Hanzetocht	120 km 160 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30
Zo	3 juli	Middelpuntentocht	110 km	Thematocht	08.30
Zo	17 juli	Plassentocht	75 km 115 km 150 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	7 aug.	Kromme Mijdrechttocht	60 km 105 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	28 aug.	Rondje Amsterdam	150 km	In voorbereiding	08.30
Zo	11 sept.	Veluwetocht	100 km 170 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Za	24 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10,00

JAARKALENDER TRAININGSRITTEN 2022

Zaterdagochtend	10:00 uur	1 oktober - 25 februari	MTB/Racefiets
	10:00 uur	5 maart - 24 september	Racefiets
Woensdagavond	19:00 uur	30 maart - 31 augustus	Racefiets
	18:30 uur	7 september - 28 september	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, Introducés € 2,00

GPS ROUTES

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



FIETSRUTE LANGS DE LINGE

lengte 43.12 km

thema dorpen, historisch, landelijk

Geldermalsen, Enspijk, Asperen

De Linge is de langste rivier van Nederland. Het is een kronkelend lint in het Rivierenland met aan weerszijden dijkdorpen, grienden en uiterwaarden. Deze zijarm van de Waal is op deze plek waar jij vandaag gaat fietsen op zijn mooist!

Naast het natuurschoon is dit ook een fietsroute voor liefhebbers van historie. De plaatsen die je doorkruist hebben allen een lange geschiedenis. In een oorkonde van 12 augustus 850 wordt al gesproken over Geldermalsen. In 1389 werd de kapel in Tricht, gewijd aan Sint Pieter, tot parochiekerk verheven. Beesd wordt voor het eerst genoemd in de stichtingsoorkonde van de abdij Mariënweerd in het jaar 1129. In de Romeinse tijd



was er al een nederzetting op de plek waar nu Asperen ligt, genaamd Caspingium. De historie van Enspijk hangt samen met die van het geslacht Pieck. Zij bewoonden het Huis te Enspijk, dat in 1828 helaas werd afgebroken.

Stap op je fiets en geniet van de omgeving en indrukwekkende bezienswaardigheden onderweg!



FIETSRUTE LANDGOED HEERLIJKHEID MARIËNWAERDT

lengte 33 km

thema historisch, landelijk, lekker

Beesd, Geldermalsen, Buren

Even boven Beesd ligt het landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd. Het landgoed maakte oorspronkelijk deel uit van een Norbertijner abdij, die hier in de 12e eeuw gesticht werd. Misschien niet de meest handige plek: de dijken boden onvoldoende bescherming tegen de overstromingen waardoor boerderijen op woerden - een soort terpen - moesten worden gebouwd. En omdat de abdij op de grens lag tussen Gelre en Holland werd het rijke klooster regelmatig geplunderd door de strijdende partijen.

Nadat in de 16e eeuw de abdij een aantal malen was geplunderd en in brand was gestoken, hield de abt het voor gezien. Het huidige huis is gebouwd op de gewelven van één van de abdijgebouwen. In 1734 kreeg de familie Van Bylandt het landgoed in handen. Nog altijd is het in bezit van nazaten van deze familie.

Andere afstapmomenten tijdens deze fietsroute zijn twee molens en een sieradenwinkeltje. Ondertussen fiets je ook door het natuurgebied Regulieren: een bijzonder bloemrijk natuurgebied waar je heerlijk kunt wandelen, picknicken en natuurlijk: fietsen!



FIETSRUTE TUSSEN DE BLOESEM

lengte 48 km

thema cultureel, dorpen, historisch

Culemborg, Buren, Beesd

Wanneer je deze route fietst in het vroege voorjaar kun je genieten van de bloesems van de vele fruitbomen in dit gebied. Deze staan dan volop in bloei! Maar ook als je in een andere periode op de fiets stapt, valt er genoeg te zien tijdens deze fietsroute.

Het prachtige stadje Buren was ooit het decor voor een koninklijk huwelijk: Willem van Oranje trouwde op 8 juli 1551 met Anna van Egmond, gravin van Buren. Het huwelijk werd voltrokken in kasteel van Buren, dat helaas niet meer bestaat. In 1804 werd het, zwaar verwaarloosd, afgebroken. Maar in het voormalige raadhuis zit

nu het Oranjemuseum, waar je een grote maquette van het kasteel kunt bekijken. In Buren vind je ook het Marechausseemuseum. Voor iedereen die geïnteresseerd is in het verleden, het heden en de toekomst van de Marechaussee is dit een interessante plek.



In Culemborg kan je het Elisabeth Weeshuis Museum bekijken, dat misschien wel het duurste weeshuis van Nederland is.

Ook vind je hier een Toeristisch Overstappunt. Wil je de fietsroute graag hier in de buurt beginnen, dan is dit een mooi startpunt. Vergeet ook zeker niet om te genieten van het Natuurgebied Regulieren waar je langs fietst. In mei en juni staan de meeste bloemen prachtig in bloei!



FIETSTOCHT LANGS DE RIVIEREN EN DOOR DE BETUWE

lengte 42 km

thema dorpen, historisch, lekker

Culemborg, Beusichem, Buren

Genoeg te beleven en ontdekken tijdens deze fietstocht! Buren is bekend als Oranjestad, omdat Willem van Oranje er in 1551 trouwde met Anna van Buren waardoor hij graaf van Buren werd.

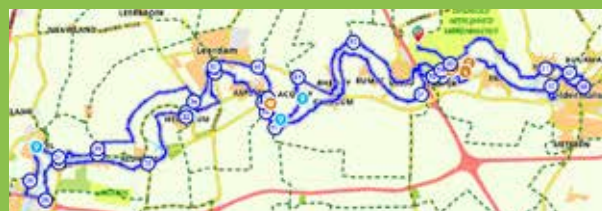
Daarom mocht onze koning met recht meedoen aan de Elfstedentocht onder de naam W.A. van Buren. In het museum Buren en Oranje vind je hier meer informatie over. Ook vind je in Buren het Marechausseemuseum. Ontdek hier de wereld

van de oudste politieorganisatie van Nederland. Iets ten westen van Culemborg ligt Werk aan het Spoel. Tegenwoordig kan je hier lekker ontspannen, maar vroeger was het onderdeel van de Nieuwe Hollandse Waterlinie.

Stap jij op de fiets om de Betuwe te ontdekken?



De Linge fietsroutes laat je kennis maken met de Linge, de langste rivier van Nederland. Deze zijarm van de Waal is op zijn mooist tussen Gorinchem en Geldermalsen. ... Bij deze fietsroute fiets je zowel aan de noordzijde als de zuidzijde van de fraaie Linge.



ZIJN RUG FIETSTE MEE IN ALLE BOCHTEN
WROETEND DOOR MODDER PLASSEND
ZOMPIG IN WATERIG LANDSCHAP
ZEULEND DOORHEEN TEGENWERKEND ZAND
GROMMEND EN PLOOIEND OVER BULTEN
NAAR EEN NIEUWE FINISHLIJN

MAAR HET KROMMEN VAN DE SPIEREN
VOEDEN HET KORSET NIET MEER
ROND WERVELS DIE IN OPSTAND KOMEN
KLAGEN KNAGEN AAN HET MACHTIG LIJF

LANGZAAM MAAR VOORTWOEKEREND
KROOP DE PIJN NAAR BOVEN ZIJN KOP IN
ZIJN BENEN DOOR
DE ENERGIE WERD WEGGEZOGEN

ALS PATIËNT LEEFT DE RENNER
NIET MEER VOORT
DAN IN VOORBIJE UITSLAGEN
DAN IN BEDROGEN DROMEN

TOTDAT ZIJN RUG ZIJN LIJF
WEER STEUNT EN STUT
DE AMBITIES WEER OPWAARTS STUWT
OP DE DUNNE BANDJES VAN EER

Schrijver: Kees van Meel

*uw afspraken
op ons papier!*

**NOTARIAAT
WIJDEMEREN**



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

www.notariaatwijdemeren.nl

123inkt.nl

**Veel meer dan
inkt en toners!**



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 Kortenhoef | T 035 65 60 548
www.oogzorg-briljant.nl

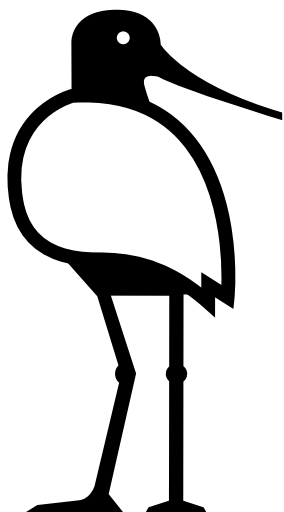
**W. DE JONGH
RIJWIELEN**

DEALER VAN: BATAVUS,
RIH, SENA en MERIDA

**EMMAWEG 5
1241 LE KORTENHOEF**



035-5824749



Grutto Design is not just a brand.

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

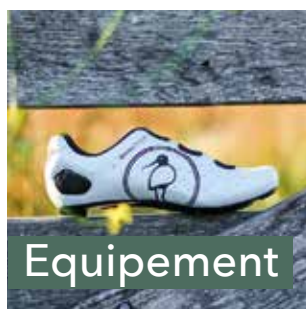
"Of de Grutto nu meevliegt en zich op zijn gemak voelt in het 'peloton', of in zijn eentje epische afstanden aflegt, de Grutto maakt altijd indruk."



Op de
fiets



Naast
de fiets



Equipement



De enige echte digitale
cadeaubon van Grutto Design.

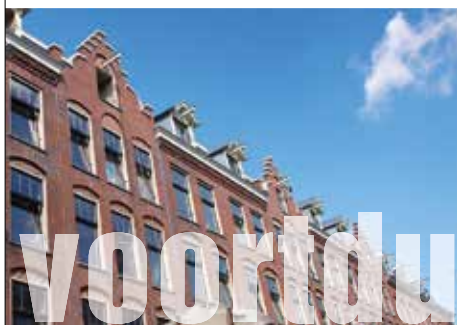
Zoals een webshop betaamd
is een digitale cadeaubon
de enige juiste oplossing.

www.gruttodesign.com | info@gruttodesign.com



www.bvintersel.nl

't Gooi en Amsterdam



voortdurend verbeteren

Het Wapen van Kortenhoef

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

FOX SPORTS
KIJK DE HIER LIVE

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

Mijn doel van dit jaar?

Een Van Gogh op Strava creëren



Geïnspireerd door de kerstboomkaart van Marti Valks op Strava, kwam ik erachter dat er een heuse Strava Art beweging bestaat. Er bestaat zelfs een website over www.strav.art met als slogan de meest exclusieve kunstcollectie ter wereld. Neem maar eens en kijkje!

.....
Conny Rijbroek,
actief in de toer-
afdeling en bij de
D-groep

Voor degene die het nog niet kennen: Strava art kun je in het Nederlands vertalen als Strava kunst. Het is een (grappige) route op een kaart die met een GPS-toestel is bijgehouden. Waar je tijdens een normale sporttraining je route op de kaart terugziet, vaak een standaard saai trainingsrondje, is het bij Strava art de kunst dat de uiteindelijke route iets grappigs (of moois) op de kaart is. Hierbij kun je denken aan een route in de vorm van een hartje, dier of zelfs een kunstwerk zoals de Mona Lisa. Deze GPS-art gaat al een aantal jaren mee, maar sinds Covid-19 zijn intrede deed, wakkerde het de creatieve fietsers onder ons aan om in te klikken en koortsachtig turend op de GPS een figuur door het landschap te trekken.

Mijn doel dit jaar worden geen KUDO's, KOM's of segmenten, maar Van Goghs zonnebloemen! En ik daag jullie uit: degene die de meest kunstzinnige Strava uiting fietst in 2022 (ter beoordeling toercommissie) wint een leuke prijs.

Wist je trouwens dat Strava het Zweedse werkwoord voor streven is?

Strava is een training- en tracking app voor atleten sinds 2009, ontwikkeld door de Amerikaan Horvath die in Zweden opgroeide. Zijn drijfveer was 'We wilden mensen binden die actief willen zijn, die dat vuurtje van binnen hebben branden'. Ook bij de Adelaar zijn er vele Strava-gebruikers. Leuk om eens verder te kijken naar deze app. Eerst wat cijfers.

2021 Strava in één oogopslag:

- In totaal meer dan **95 miljoen** atleten.
- Elke maand komen er ongeveer **2 miljoen** nieuwe atleten bij.
- **1,8 miljard** activiteitsuploads in de afgelopen 12 maanden.
- **20 miljard** mijl afgelegd.
- **189 duizend** Strava Clubs gemaakt.
- **9,6 miljard** Kudos gegeven.

Dat fietsen ontzettend populair is geworden, heb je wel gemerkt als je een nieuwe fiets wilde kopen. Maar ook op Strava was die populariteit goed te zien. Het aantal fietsritten binnen en buiten nam op Strava namelijk weer flink toe. Binnen werd er 1,4 keer zoveel gefietst, buiten 1,2 keer zoveel.

Toch zal het je waarschijnlijk niet verbazen dat wandelen (2 keer zoveel) en hiken (1,7 keer) nog meer booming waren, net als in 2020. De behoefte om even het huis te verlaten voor wat beweging en frisse lucht was natuurlijk weer groot. Alleen al omdat we vaker thuiswerken.

Een gemiddelde fietsrit duurde 1:17:59 uur, en de gemiddelde afstand die we daarbij aflegden was 26,3 kilometer. Bijna 3 minuten en haast een kilometer meer dan in 2020.

Sociaal platform

Maar Strava is meer dan een training- en tracking app. Het is een sociaal platform waar jij en al die bevriende fietsers anderen kunnen bekijken én zelf bekeken kunnen worden, terwijl je kudos, kroontjes, bekertjes en badges verovert. En laten we wel wezen: we willen allemaal dat je prestaties indruk maken op je wielrenvrienden. Dat leidt tot een aantal, laten we zeggen 'eigenaardige' gedragingen die je nooit zou doen als er iemand toekeek en ook nooit zou toegeven als ze je per ongeluk toch zagen.

De Top 5 eigenaardigheden

1. Rondje door de buurt: omdat 49,2 kilometer nu eenmaal geen 50 is.
2. Stalken: Je zou nooit het trainingsdagboek van je fietsmaatje oppakken en nauwkeurig doorbladeren als dat op zijn eettafel zou liggen. Maar scrollen door zijn Strava feed? Dat is allemaal toegestaan in de race om de meest gereden en snelste kilometers.
3. Een omweg maken naar het verzamelpunt van je fietsgroep: Omdat bonuskilometers dubbel tellen als iedereen ze kan zien.
4. Op KOM-jacht gaan: Je kiest er bewust voor om een korte rit te maken op een dag dat je okselfris bent; je gooit een flesje bietensap naar binnen; neemt nog een pilletje toegestane supplementen; rijdt rechtstreeks naar een segment dat je als doel gesteld hebt; en rijdt de stenen uit de straat.
5. Gebruikmaken van de omstandigheden: Fietsen in winderige omstandigheden is uitdagend... Totdat je met windkracht 6 in je rug aan het meest begeerde segment van je fietsgroep kan starten. Hoppa!

Een paar grappige feitjes van Strava

1. Het populairste Strava segment van de wereld (foto 1)
Nee, het is niet de legendarische Alpe d'Huez in Frankrijk of de Mount Tamalpais in San Francisco. Het is de Praça de Reitoria, een vlakke ronde van een halve kilometer in het Braziliaanse Sao Paulo, waar meer Strava actie plaatsvindt dan ieder ander stuk weg waar dan ook.

2. Het meest bekeken Strava segment van de wereld (foto 2)
Deze strookt iets beter met de verwachtingen. Met 41.315 pogingen door 27.916 mensen is de Coll dels Reis op het eiland Mallorca een legendarische klim in de eerste categorie, waar in tien kilometer zo'n 680 hoogtemeters worden afgelegd.



Foto 1

3. De populairste dag om op de fiets te stappen
Dinsdag, volgens de gegevens van Strava Insights. Waarom dinsdag? Jouw veronderstelling is net zo aannemelijk als die van van Strava. Misschien komt het doordat we de week allemaal goed willen beginnen. En maandagen dan? Die zijn al zwaar genoeg.



Foto 2

4. De gelukkigste persoon op Strava (grote foto)
Hij is misschien niet het gelukkigste individu, maar hij was wel de leider van het 'gelukkigste land ter wereld.' Tshering Tobgay, de voormalige eerste minister-president van Bhutan, is een actief Strava-lid dat een aantal serieuze ritten heeft geüpload. Dat is niet gek; het land heeft toegezegd voor altijd koolstofneutraal te blijven en stelt geluk boven economische groei. Tobgay zei al in 2014: 'Alle ontwikkeling in Bhutan wordt gedreven door het Bruto Nationaal Geluk. En fietsen gaat, net als elke waardige sportactiviteit, over gezonde ontwikkeling. Het is goed voor de ziel, het lichaam en het geluk. Je kunt niet van fietsen houden zonder een milieuactivist te zijn. Dat is een van de redenen om fietsen in Bhutan te stimuleren.'

En bij deze laatste tekst sluit ik mij graag aan: Fietsen is gezond, goed voor lichaam en geest en je wordt er gelukkiger van! ◀

NK VELD- RIJDEN 2022



Zoals zoveel evenementen kon ook vorig jaar het NK veldrijden niet doorgaan. Dit jaar werden weer veel nationale wedstrijden afgelast en ook de MNC kende een vroegtijdig einde. Maar gelukkig kwam er toch groen licht voor een Nationaal Kampioenschap, georganiseerd door Westland Wil Vooruit in Honselerdijk. Het was wel jammer dat de sfeer bij het NK toch wat minder was dan andere jaren. Misschien dat het er mee te maken had dat het parcours bij de club zelf was aangelegd.

Vrijdag was er nog de mogelijkheid om het parcours te verkennen. Hiervan maakten Lars van der Laan, Alex van den Akker en Freek Valkonet gebruik. Het bleek een technisch parcours en vooral de schuine kant (met een sloot beneden) hebben ze verschillende keren uitgeprobeerd door verschillende lijnen te rijden. Lars heeft ook nog wat geëxperimenteerd met andere banden. Uiteindelijk was iedereen het erover eens hoe dit deel de volgende dag aangepakt moest worden. Dit gaf veel rust voor een goede nachtrust.



Het was een mooie start van de dag met zon, nadat had een paar graden gevoren. Het parcours van de zaterdag was niet meer het parcours van de vrijdag. De toplaag was toch wat opgevroren, wat niet helemaal kapot gereden werd bij het inrijden. Voor de ouders langs de kant was het met een zonnetje geen straf om de wedstrijden te bekijken.

Om 9 uur beten de jongens uit de categorie 7 het spits af. Van GWC de Adelaar reden Lars van de Laan, Alex van den Akker, Freek Valkonet, Teun te Riele en Lars van Engen mee. Helaas moest Simon Grimbergen zich afmelden.



In totaal startten er 57 jongens en was het dus een grote groep waarbij het handig was als je goed vooraan kon starten. Alleen Lars van der Laan en Alex hadden een goede startpositie, de andere stonden achteraan en moesten dus proberen zich naar voren te rijden.

Halverwege de wedstrijd werd duidelijk dat niemand zich echt kon gaan mengen met de prijzen. Niemand liet zijn hoofd hangen en probeerde elk rondje nog wat op te schuiven. Alleen door verschillende schuivers als gevolg van gladde stukken in het parcours kon je soms weer opnieuw beginnen. Lars van de Laan reed uiteindelijk het kortst in de uitslag, 8ste, Alex op plek 35, Freek 43, Teun 46 en Lars van Engen 52.

Daarna was het de beurt aan Camiel Beuker, Lieuwe van der Meulen en Ole Niessing om zich bij de wedstrijd van de categorie 6 te melden. Ook in deze wedstrijd gingen verschillende jongens onderuit. In het begin kon je in één ronde makkelijk een aantal plaatsen verliezen of winnen. Dat maakte het voor de toeschouwers erg spannend. Camiel, Lieuwe en Ole werden door alle jongens die net gereden hadden luid aangemoedigd.

Camiel en Lieuwe reden een groot gedeelte van de wedstrijd achter elkaar aan en werden uiteindelijk 30ste en 31ste in de uitslag. Ole had het lastig en werd uiteindelijk 19de.

Als je aan ze vroeg hoe het ging, waren ze allemaal heel duidelijk, slecht, met als toevoeging bandendruk niet goed, toch maar andere banden, veel keer gevallen... Maar allemaal keken ze ook weer vooruit! Als je even verder vroeg, had iedereen ook veel plezier gehad en dat is toch waarom je aan een NK meedoet.

In de middag heeft Marit Kamer in haar eentje de geel blauwe kleuren van de Adelaar verdedigd. Marit heeft een goede wedstrijd gereden en is uiteindelijk op de 8ste plek terecht gekomen. Maar van Marit weten we dat ze altijd met veel plezier rondrijdt!

Volgend jaar dan is een grote groep er niet meer bij. Lars, Alex, Freek, Teun, Lars en Simon rijden dan bij de nieuwelingen. Het rijden van het NK blijft toch ieder jaar speciaal en erg leuk, daarom als je in categorie 1 t/m 6 rijdt en dit jaar niet mee-gereden hebt, zorg dat je erbij bent! ◀





In deze rubriek presenteert Daniëlle Niesing op bijzondere wijze telkens een jeugdlid en zijn/haar schaduw ook een fietsend familielid. Deze keer zijn dat fietsmaatjes vader en zoon Alwin en Ole Niesing

Allereerste fietservaring van Ole

Alwin:

Ole was 1.5 jaar toen hij zijn eerste loopfiets kreeg. Al snel croste hij over de stoep. Na een jaartje kwam de tweede loopfiets voor Ole. Balans had Ole al geleerd en dat zorgde ervoor dat hij de zijwieltjes oversloeg. En nog voor dat hij naar de kleuterschool ging, fiets-te Ole al op een kinderfiets.

Alwin:

Een paar jaar later tijdens de ronde van Hilversum was er een MTB clinic, die gegeven werd door trainers van de Adelaar in het park bij het Raadhuis in Hilversum.

Ole:

ja, dat kan ik me nog wel herinneren. Ik was toen 6 jaar. Ik vond het een leuke clinic. Ik ben al snel daarna bij de Adelaar gaan kijken. Lars en Niels van der Laan, die ik vanuit de straat kende, zaten op fietsen. Ik was benieuwd. En ik was meteen enthousiast. Eigenlijk was ik nog te jong om op te gaan fietsen, want het MTB was vanaf 7 jaar. Maar gelukkig mocht ik toch al mee doen met de trainingen. Omdat ik het fietsen zo leuk vind, had mijn vader ook een racefiets voor mij gekocht. Naast het mountainbiken ging ik ook 1x in de week wielrennen bij Anna's Hoeve. Ik trainde en fietste rondjes om de berg. Een jaar later begon ik ook met veldrijden.

Wat vind je nou zo leuk aan fietsen?

Ole:

De trainingen, techniek trainen, oefenen op tempo en onderlinge wedstrijdjes met de club. Met een goede techniek kun je obstakels rijden. En die techniek die je geleerd hebt tijdens de trainingen kun je ook weer toepassen in een wedstrijd.

Is er ook nog iets wat je niet leuk vind aan fietsen?

Ole:

Ik heb een hekel aan lekke banden en als je ketting eraf gaat en vooral tijdens een wedstrijd. Ik heb een hele slechte herinnering aan het NK Mountainbiken in Honselersdijk: Tot 3 keer toe was tijdens die wedstrijd mijn ketting eraf gegaan. De eerste keer is het nog niet zo erg. Ik dacht doorgaan en ik probeerde het gat dicht te rijden. Dat lukte aardig en ik had weer aansluiting, maar toen ging mijn ketting er voor de tweede keer af. Toen werd het wat minder leuk. Ik dacht nog steeds doorgaan en aansluiting proberen te vinden. Maar na de 3e keer brak ik en was ik echt verdrietig. Ik baalde enorm. Toch heb ik de wedstrijd uitgereden maar had geen goed gevoel over de wedstrijd.

Als je gaat fietsen in je vrije tijd met wie fiets je dan?

Ole:

Vaak met mijn vader. Soms gaan mijn moeder of broer ook mee. Maar ook wel met Freek Valkonet. Ik ben een weekend met Freek en zijn ouders naar Limburg geweest. Ik wist niet dat Limburg zulke hoge bergen en dus ook pittige klimmetjes en afdalingen heeft.

In het voorjaar en zomer ga ik ook wel met Freek racefietsen maar dat doen we nu in de winter niet. We zijn aan elkaar gewaagd. We leren elkaar steeds wat nieuws. Ik heb van Freek geleerd hoe ik beter moet starten. En ik heb Freek weer overtuigd om toch weer balkjes te springen. Daar was Freek bang voor geworden omdat hij een keer was gevallen. En dan moet je toch weer een keer je angst overwinnen. En dat hebben we samen gedaan. Ook tijdens de trainingen zijn we aan elkaar gewaagd; de ene keer is Freek sneller en de andere keer ik.

Alwin, inmiddels ben jij ook trainer geworden bij de Adelaar. Vertel daar eens wat over?

Alwin:

Ik ben betrokken geraakt bij de Adelaar, toen Ole begonnen is met trainen bij de Adelaar. Ik, en meerdere ouders stonden vaak aan de kant te wachten tot hun kinderen weer klaar waren met de training.

Op een gegeven moment werd er aan de ouders gevraagd of ze een handje konden helpen bij obstakels. Als de kinderen zouden vallen dat je ze dan op kon vangen. En zodoende ben ik een beetje in de trainersrol gerold. Eerst wat losse hulp en dat werd structureel. En nu geef ik samen met Andre en Daniel training aan de jongste groep. Ik ben sinds 3 jaar ook lid geworden van de Adelaar. En ik heb een licentie zodat ik eventueel ook zelf aan wedstrijden mee kan doen.

Hoe is het om samen met Ole in je vrije tijd te fietsen?

Alwin:

Altijd gezellig om samen met je zoon te fietsen. We maken er vaak een leuk uitstapje van met een pauzemoment voor koffie en appeltaart. Het is leuk om hem steeds beter te zien worden en te zien groeien. Zijn enthousiasme is aanstekelijk. We gaan vaak samen in het weekend een MTB parcours fietsen.





Een parcours wat we vaak fietsen is Lage Vuursche en Hoge Vuursche. Maar we fietsen ook andere MTB parcoursen, die we nog niet zo goed kennen: Den treek, Zeist, Austerlitz, Amerongen, Kwinteloijen en Rhenen. En we vinden het ook leuk om op het strand te crossen en in de duinen te fietsen.

Alwin, jij doet zelf mountainbiken en racefietsen wat vind je het leukst?

Daar hoef ik niet lang over na te denken: Mountainbiken.

Ole, welke wedstrijden vind jij het leukst, MTB veldrijden of wielrennen?

Een MTB wedstrijd vind ik het leukst en het eerlijkst. Je rijdt zo hard je kan. Alle techniek, die je geleerd hebt, probeer je toe te passen in de wedstrijd. Maar je moet de hele wedstrijd wel alles geven. Bij wielrennen fiets je vaak in het peloton en dan kan je eigenlijk de hele tijd meerijden in het peloton. Je hoeft niet constant het snelste te zijn. Je kunt meeliften op een ander om energie te sparen en dan sprinten. Dat vind ik minder eerlijk.

Wat is de Adelaar voor een club?

Alwin: Een hele gemoedelijke club met een enthousiaste jeugdafdeling. Ik had vroeger altijd een beeld dat fietsen een individuele sport is. Maar de trainingen doe je wel met elkaar. De wedstrijd op zich is individueel. Maar de voorbereiding op een wedstrijd doe je weer samen. Leuk om te ervaren dat het eigenlijk ook wel een teamsport is. De club organiseert veel en dat vind ik ook leuk. Er zijn verschillende disciplines en je hebt dus grote keuze uit evenementen waar je aan mee kunt doen.

Ole, heb je nog tips voor andere kinderen?

Ja lekker veel trainen en vraag aan je vader of moeder om met elkaar te fietsen. En als je iedere keer een ander parcours fietst, dan merk je hoe leuk de verschillende parcoursen zijn. Mijn favoriete parcours is Rhenen, niet lang, 6 km maar veel afdalingen en leuke kombochtjes. Je kunt op dat parcours veel snelheid maken. Kwinteloijen is ook echt super leuk en moet je echt een keer doen.

Vervelendste ervaring in 2021 van Ole?

Ole:

In oktober vorig jaar heb ik mijn voet 2e en 3e graads verbrand. De wond genas niet goed en ik kreeg na 2 weken een huidtransplantatie. In het begin heb ik heel veel pijn gehad en kon ik niet naar school en moest ik zoveel mogelijk met mijn voet omhoog zitten. Ik heb bijna 2 maanden niet kunnen fietsen. Inmiddels gaat het weer heel goed en kan ik weer alles doen en ook weer fietsen.

Spannendste ervaring van Ole?

Downhillen op vakantie in Noorwegen van een skipiste.

Mooiste ervaring van Ole: afgelopen jaar de Doodeman (een berg) beklimmen samen met Freek op de mountainbike; stijging van 11% in Limburg en mega hard naar beneden fietsen met 70km per uur.

Mooie berg ervaringen in het buitenland van Alwin en Ole: Stelvio Mortirolo, Mont Ventoux en Alpe d'Huez

Wij wensen jullie allemaal veel veilige en mooie fiets momenten toe. Ga erop uit en geniet van de natuur. ◀





Neem je ouders eens mee ...

Het waren twee vreemde jaren. Het Coronavirus heeft ervoor gezorgd dat het weg-, MTB- en cyclocross seizoen op een paar wedstrijden na volledig in het water viel.

Gelukkig voor de jeugd mocht er wel gewoon getraind worden, dus elke maandag en woensdag stonden veel toppers te trappelen om hun rondjes te mogen rijden op ons parcours. Maar alles gaat nu veranderen.

Door het loslaten van de beperkingen mogen we veel meer en kunnen we er eindelijk weer op uit trekken. En laat dat nu het thema van dit magazine zijn.

Wat kun jij allemaal doen om gemotiveerd te blijven, om toch nog wat extra kilometers te maken om het gemis van de wedstrijden in het weekend te compenseren?

Draai de rollen een keertje om en neem je ouders mee het bos in voor een MTB cursus. Vaak is het zo dat je ouders je vertellen hoe je de dingen het best kunt aanpakken natuurlijk. Maar lijkt het je niet eens leuk om ze op een van onze vele mooie parcoursen alle kneepjes van het fietsen die jullie geleerd hebben bij te brengen?

Ik weet zeker dat de meerderheid van jullie een betere fietsbeheersing heeft dan je vader of moeder. Leer ze goede bochten rijden, laat ze bij een verkeerslicht een trackstand doen, op de stoep rand balanceren of een steile afdaling nemen. Doe het een paar keer voor en probeer de techniek, die je bij de training hebt geleerd, bij hun

over te brengen. Het leuke is dat je er altijd zelf ook weer van leert als je iemand anders uit moet leggen, hoe iets werkt. Ga eens op ontdekking op een van de vele mooie tracks die er in Nederland aangelegd zijn. Op www.mtbroutes.nl kun je al deze tracks vinden bijvoorbeeld. Sommige zijn met veel hoogtemeters en anderen zijn weer super technisch en hebben zelfs een rockgarden! Kijk wat je aankunt en als er dingen zijn die je nog niet beheerst, dan kun je dat melden bij de training. Wellicht dat de trainers je dan kunnen helpen voor de volgende keer. Zo worden anderen ook geïnspireerd en kun je ervaringen uitwisselen. Ook kun je er voor kiezen om een mooie graveltocht te maken. Die zijn wat minder technisch en zijn dus ook voor de beginnende fietsers enorm leuke routes.

Meld je aan op Strava. Dat is een gratis fiets-app, waar je kunt bijhouden hoeveel en waar je het hele jaar gefietst hebt. Zoek clubgenoten en vergelijk je prestaties met elkaar. Daar heeft GWC de Adelaar Jeugd ook een eigen club aangeemaakt en zo kun je kijken wie die maand van de jeugd de meeste kilometers heeft gereden. Je kunt hier ook tijden vergelijken en uitdagingen aangaan. Zie welke mooie tracks clubgenoten hebben gereden en probeer die ook eens uit.

Gelukkig hebben wij een sport die we kunnen blijven uitoefenen. Wat is er nu leuker om lekker met je fiets in de frisse buitenlucht te spelen, zo blijf je gemotiveerd, werk je aan je techniek én blijft je conditie op peil. En wie weet, start jij de volgende keer vooraan bij de wedstrijden! ◀

.....
Gertjan Meijer,
trainer jeugd en
de vader van Luna.

Dit artikel is
eerder geplaatst.
De redactie heeft
het bewerkt naar
2022.



Wielerv BIER

Op de cover staat het al; weer lekker gaan fietsen met vrienden. En is het dan niet heerlijk om dan als volwassenen de dag af te sluiten met een heerlijk (herstel)biertje op een terrasje. Even bijkomen en de ervaringen van de dag uitwisselen. In dit artikel doen we een aantal voorstellen van wielerv-gerelateerd bier. Proost.



Bolletjes Wielerbier

In 1988 geleden won oud Warmenhuizener en wielercoryfee Steven Rooks de Bolletjestrui in de Tour de France. Dat was voor Dirk Pronk, voormalig eigenaar café De Klok, de perfecte reden om zijn horeca onderneming om te toveren tot een waar Bolletjescafé.

Ter ere van deze winst van de bolletjestrui werd in 2016 een bier brouwwedstrijd uitgeschreven. Winnaar werd een frisse saison, welke direct na een flinke koers lekker te drinken is. Een must voor elke wielersliefhebber om eens te proeven!

Type bier: farmhouse ale / saison
Verpakking: 33 cl fles
Alcoholpercentage: 5,0 %

Het ontstaan van Bolletjes Wielerbier

Vandaag de dag bouwen de nieuwe initiatiefnemers (Jesse van Maanen, Leon Spekken en Ronald Dekker) voort op het initiatief van Dirk Pronk. Hoe? Door een nieuw biertje op de markt te zetten. Niet zo maar een biertje, nee! Een écht Bolletjes Biertje!

Je zult je vast afvragen wat voor biertje dat precies wordt. "Het zal vanaf het eerste moment een spannend wedstrijdbiertje worden" roepen Jesse, Leon en Ronald. "Iedereen weet dat je na het sporten geen suikerhoudende dranken meer moet drinken. Voor een goed herstel moet je juist gist houdende drankjes drinken, zoals... Bolletjes Bier!"
Daarmee kondigden de initiatiefnemers officieel hun Bolletjes bier brouwwedstrijd aan.

Zij nodigden lokale hobbybrouwers uit om het perfecte wielersliefbiertje te brouwen. Wel naar officiële 'bier-regels' natuurlijk (zo mocht het biertje

bijvoorbeeld niet meer dan 5,5% alcoholpercentage bevatten), maar verder geheel vrij in smaak. "Zolang het maar echt bier blijft", vond Ronald Dekker. Uiteindelijk bepaalde een deskundige jury welk recept perfect was voor het Bolletjes Bier. Dit bier zou dan ook het recept worden van het Bolletjes Bier. Voor altijd.

De feiten en cijfers van de wedstrijd: 10 brouwers, 8 inzendingen, 60 kilometer fietsen, 40 juryleden, waarvan 10 kenners, 10 sporters en 20 liefhebbers.



Koerspret

4 bliken wielersliefbiertje van Koerspret. Kies zelf je samenstelling.

Over koerspret

Ons bier is geboren uit liefde voor de koers. Met trots presenteren we onze kleppers van bieren met een kenmerkende afdronk. Stuk voor stuk ambachtelijk gebrouwen door brouwmeester Misaël van Leeuwen en koersgeschied bevonden door ex-prof wielrenner én onder andere Vuelta-finisher Peter Koning.

In de succesvolle podcast Arriere de la Course 'lult' Peter Koning samen met wielergekken Wilco Kenter en Michiel Beemster over de koers. Om de trouwe schare luisteraars van de podcast én een nieuwe doelgroep aan te spreken gingen ze in 2019 op zoek naar een aanvullend concept. En wat drink je het liefst bij het luisteren van een podcast, na een rondje fietsen of tijdens het kijken naar de koers? Juist: wielersliefbiertje!

Zo zijn we in 2019 in samenwerking met wielersliefbiertje Arriere de la Course begonnen met het brouwen van wielersliefbiertje. Het eerste biertje was een smakelijk succes. Een goede kleur, een licht zuurtje en een fruitige afdronk. Dat smaakte naar

.....
Artikel samen-
gesteld door
Eric Daams



meer! Koerspret was geboren en ging direct in de aanval. Sindsdien is Koerspret het bier dat elke wielergek op z'n palmares wil hebben staan. Ontdek onze robuuste Tripel, soepele Blond, sportieve NON IPA, frisse Pilsener en fruitige Session IPA.



Kwaremont

KWAREMONT, MET LIEFDE GEBROUWEN VOOR ELKE FIETSER.

Kwaremont is het bier van kopmannen en kopvrouwen. Maar vooral van iedereen met een hart voor fietsen. Kwaremont is de beloning na elke rit. Zelf getrapt of aangedreven. Kort of lang. Over kasseien of macadam. Snel of traag.

Kwaremont is er voor elk seizoen. Want een gepassioneerd fietser zit nooit stil. En het is die passie die ons samenbrengt rond een frisse Kwaremont. Voor telkens een nieuw Kwaremoment. Kwaremont blond is net als de befaamde kuitbijter uit de Vlaamse Ardennen karaktervol en pittig gekruid. Het is een volmout bier dat zorgt voor een flinke dosis vloeibare suikers na een stevige inspanning. Je beloning? Een uitgesproken dorstlessende afdrank... met een stijgingspercentage van 6,6%.

St Tabarnak

St Tabarnak (blond, 6,66%) - Gent-Wevelgem, Kuurne-Brussel-Kuurne

Wie Gent-Wevelgem op een haartje verliest, kan het beste een St Tabarnak van de bierbrouwerij Eutropius uit Heule drinken. Het biertje werd ontwikkeld met het katholieke woord 'tabernakel' in het achterhoofd, dat gebruikt wordt om woede te uiten. Het is ook een stopwoordje van Frans-talige inwoners van de Canadese stad Quebec. De brouwerij nabij Kortrijk is ook in de buurt van het parcours van Kuurne-Brussel-Kuurne te vinden.



St. Tabarnak is het resultaat van de samenwerking tussen Brouwerij Eutropius & de Canadese death metal formatie Kataklysm

St. Tabarnak is zacht blond bier met een frisse fruitige smaak. De nasmaak wordt gedragen door een lichte toets koriander. Een allemansvriend die zowel als aperitief- en degustatiebier kan worden gedronken.

U zal het bier eren door het tot de laatste druppel te ledigen. En in Gods naam, als de fles leeg is, bestel dan een nieuwe Tabarnak!

Grenspaaltje Wielerbier

Brouwerij Cattus is ontstaan vanuit een uit de hand gelopen hobby. Sinds een aantal jaar probeerde onze brouwmeester Misaël van Leeuwen de lekkerste recepten uit op kleine schaal. Gewoon vanuit zijn eigen achtertuin. Zijn omgeving werd zo enthousiast over de smaken van zijn bieren, dat hij besloot om het groter aan te pakken. En dat was de start van brouwerij Cattus. Brouwerij Cattus blinkt uit in zeer exclusieve smaken bier, gemaakt vanuit een eigenwijze invalshoek op het brouwproces.



Recovery Beer

Voor de fietsende bierliefhebber (en welke fietser is dat niet) hebben we nu ons eigen Recovery Beer Bier (18+) is een heerlijk biertje, speciaal gebrouwen voor na een lange fietstocht of een zware training. Want er gaat niks boven een herstelbiertje na inspanning, of je nu een wielrenner bent of mountain-biker. Leuk voor jezelf, maar ook om cadeau te geven. Het bier is speciaal gemaakt voor fietsers in samenwerking met fietsers. Het Recovery Beer Bier (18+) is de perfecte beloning na een mooie fietstocht of na een zware wedstrijd.



Het Recovery Beer Bier (18+) is een triple met 10% alcohol en wordt op traditionele en ambachtelijke wijze in Noord-Brabant gebrouwen. Het bier wordt gebrouwen bij bierbrouwerij van Oijen in Oijen. Cycle gifts werkt samen met bierbrouwerij van Oijen om het beste en lekkerste bier mogelijk te maken voor de fietser, die na een mooi rondje fietsen een lekker biertje wilt drinken. Al dorst gekregen van het lezen?



Frysk FIETSBIER

Frysk Fietsbier: alcoholvrije én limonadevrije tegenhanger van Radler. Bier als sportdrink voor fietsers en als promotiemiddel om het fietstoerisme in Friesland te bevorderen. Dat is Frysk Fietsbier, een alcoholvrij én limonadevrij pilsbier van het bureau voor toerisme Friesland Holland dat gebrouwen wordt bij Us Heit in bier-, berenburg- en whiskystad Bolsward. ◀

CYCLO-SHOOT?



Naast het Biathlon lijkt het mij zinnig om het veldrijden ook als wintersport te introduceren op de volgende olympische spelen onder de naam 'Cyclo-shoot'. Combinatie van fietsen en schieten, is weer wat nieuws. Cyclo-cross zou er zowiezo bij moeten zijn. Dat zien wij hier als wintersport, toch?. Ik heb er een beeld bij gemaakt. De sneeuw moet geen probleem zijn. De kunst om je hartslag te controleren tijdens het schieten is misschien een meerwaarde voor meer internationale belangstelling.

Wat vind jij van dit idee?

Bron: Fiets.nl - Edwin Haan

Favero Assioma Duo, wattage meten via je pedalen

Dit wordt een beetje een saai stukje. Want deze Favero Assioma pedalen om je vermogen te meten doen het echt heel erg goed. En als er geen problemen op te lossen zijn, dan is zo'n wattage metend pedaal eigenlijk maar een suf ding. Je ziet ze niet en als ze hun werk goed doen, dan hoor en voel je ze ook niet. Die missie is geslaagd, dat kan ik alvast verklappen.

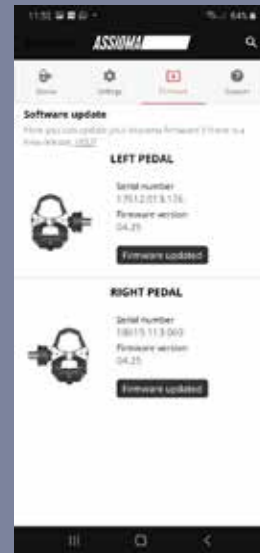
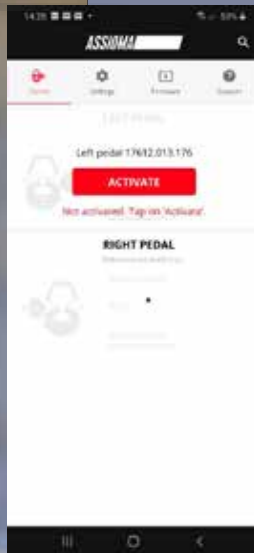
KISS, keep it simple stupid

Dat begint al met de installatie. 2x een pedaal in je crank draaien met een inbus en je bent klaar. Niet echt spannend. Dan is het tijd om de bijbehorende Assioma app op je telefoon te zetten en proberen contact te maken. Ook dat ging nog nooit zo simpel en snel. Prima app, heel intuïtief en alles wat je nodig hebt zit er in.

Daarna moet je de pedalen eenmalig activeren vanuit de app, waarmee ook gelijk je garantieperiode start. Dan eventueel een firmware update naar de pedalen sturen (ging bij mij ook razendsnel en probleemloos) en je bent klaar om los te gaan. Oh, ook eerst even een zero offset doen, daarmee kalibreer je de pedalen. Voor de screenprint hiervan moest ik alert zijn, want het hele proces duurt nog geen twee seconden. Die zero offset hoef je eigenlijk alleen te herhalen als je de pedalen opnieuw monteert, maar af en toe gewoon even doen kan nooit kwaad.

Opstarten

Nadat je de sensoren die in beide pedalen zitten hebt gekoppeld met je fietscomputer kun je dan eindelijk trainen op vermogen. En de eerste paar ritten natuurlijk kijken wat je maximale vermogen is, dat doet iedereen. Even volle bak tegen die brug aan sprinten en zien waar het schip strandt...1100? 1300? 1600watt? Of nog meer? Je raadt het al, dat koppelen ging ook al zonder problemen op zowel Garmin, Wahoo als Lezyne. De pedalen geven de kracht die jij zet door via een ANT+ signaal. Dat gaat via het linkerpedaal, die ook de data van de rechterkant doorstuurt. Heb je een fietscomputer die alleen Bluetooth ondersteunt?



Dat werkt ook. Op je fietscomputer zie je vervolgens hoeveel watt je trapt en bij welke cadans. Ook kun je de verhouding tussen je linker- en rechterbeen zien, en daar-naast nog veel meer....daarover verderop meer.

Nauwkeurig

Favero claimt een nauwkeurigheid van 1%. Of ze dat halen kan ik niet zo precies bepalen. Ik heb ze vergeleken met de waardes van een Stages vermogensmeter die op de crank zit en met de waarde die een Elite indoortrainer geeft. Die waardes komen behoorlijk overeen en, belangrijker, vertonen geen grote schommelingen. Of 200 watt precies 200 watt is, maakt eigenlijk ook niet zo heel veel uit bij het trainen. Als je maar altijd met dezelfde pedalen traint en daar ook je trainingsprogramma op hebt afgestemd. Zolang de waardes maar niet te veel fluctueren is het prima. En daar kun je zeker van op aan bij deze modellen. Ze kunnen tot 2000 watt meten, ook dat heb ik helaas niet kunnen testen....daarvoor moet ik nog even doortraineren.

Schoenplaatjes

Inklikken gaat soepeltjes. Er wordt een setje Assioma plaatjes meegeleverd, die zijn gelijk aan de overbekende Look Keo plaatjes. Overal verkrijgbaar en niet duur. Je kunt de veerspanning instellen, heb ik niet aangezet. Zo uit de doos vond ik ze prima werken en ik ben er nooit uitgeschoten bij een sprintje....kan aan mijn beentjes liggen. Voor de echte krachtpatsers kunnen de veren in ieder geval strakker. De meegeleverde plaatjes zijn de rode, met 6 graden speling. Je kunt ook voor 0 graden KEO gaan (zwart), die zou je dan los moeten aanschaffen.

Conclusie

Ze zitten kwalitatief prima in elkaar. Het maximum rijdersgewicht is 120 kilo. Voor €695 koop je de Duo set. Dan meet je dus aan twee kanten. De Uno uitvoering kost 445 euro. Als je 700 euro te besteden hebt én graag een powermeter wilt..... dan is dit op het moment je beste keuze.



Bron: Fiets.nl - Edwin Haan

Bron: Fiets.nl

Nieuw: S-Works 7 Lace

Specialized heeft weer een nieuwe schoen toegevoegd aan het assortiment, de S-Works 7 Lace. Ja, met veters dus. In 3 kleuren te koop, zwart, wit of vivid coral/cast umber.

Veterstrikdiploma

Waar topschoenen meestal gebruik maken van BOA-sluitingen, je weet wel, die handige draaiknoppen, hebben deze schoenen dus oldskool veters meegekregen. Specialized ziet daar nog steeds wel voordelen in. De lolbroeken stuurden me een veterstrikdiploma toe in de doos met testschoenen.

Lichtgewicht

Doordat die plastic hardware niet meer op de schoen zit, is deze weer een stukje lichter geworden. De S-Works 7 Lace weegt in maat 44 slechts 236 gram per schoen! De schoen is verder uitgerust met de bekende Body Geometry technology, die ervoor zorgt dat enkel, knie en heup optimaal uitgelijnd staan. De hak heeft een PadLock constructie, die ervoor zorgt dat je hiel stevig omsloten zit. Er zit een klein rubber hakje onder de zool waardoor je er makkelijker mee kunt lopen én de carbon zool niet beschadigd. De schoenen zijn geschikt voor schoenplaatjes met drie bouten. Het schroefdraad dat in de schoen zit is van een titaniumlegering en die kun je van binnenuit omdraaien om de schoenplaatjes nog een halve centimeter verder naar achteren te krijgen.

In de praktijk

De gestrikte veters zet je vast onder een handig elastiek dat halverwege de tong zit. Het nadeel van veters is natuurlijk wel dat even snel bijstellen er niet bij is, iets wat juist met de nieuwste generatie BOA zo fijn kan. Maar heel vaak doe ik dat ook niet. Dat komt vooral zomers voor als het heel erg heet is en je tijdens een lange rit wat opgezette voeten krijgt.

Tot die tijd, vind je alle info hier: specialized.com
Prijs: €350,-. Leverbaar van maat 36 t/m 49



Bron: Fiets - Rob Meeuwessen

100% Altec helm

De Altec, de eerste open helm van 100% ziet er lekker anders uit dan anders. Strak, geen rare fratsen en hij is beschikbaar in een aantal opvallende kleurcombinaties. De Altec die ik mag testen is een maatje medium en gewoon lekker in het wit. Mat wit. Poetsen is dan ook niet altijd even eenvoudig.

Een helm als deze is nog meer dan normaal puur bedoeld voor bescherming. De helm is dan ook behoorlijk stevig uitgerust en dat leidt tot een totaalgewicht van ruim 350 gram. Een flinke kluif als je weet dat er vergelijkbare modellen van zo'n 200 gram op de markt zijn. Smartshock

In veel helmen zien we aan de binnenzijde een geel plastic geraamte. Zie je bij een helm iets 'geels' dan is het of de helm van Roglic, of een helm uitgerust met een Mips systeem. Mips is een extra veiligheidsfeature die er voor zorgt dat de helm en schedel bij aanraking met de ondergrond van elkaar kunnen verschuiven. Hierdoor Moet de impact op je koppie een stuk minder schadelijk zijn waardoor de kans op letsel een stuk kleiner wordt. 100% brengt Smartshock. Een systeem wat duidelijk lijkt op het Spin systeem. rubber 'noppen' verbinden de binnenschaal met de buitenkant. Val je, dan verdraaien deze delen ver-geleken met elkaar.

De blauwe dopjes en bijbehorende constructie maken het geheel flink zwaarder dan de concurrentie. Maar veiligheid gaat boven gewicht en de helm is prima draagbaar. Sterker nog, hij zit hartstikke lekker. De afwerking van de helm is van zeer hoog niveau. Werkelijk ieder randje is afgewerkt met een mooi kunststof laagje. Straps zijn goed af te stellen en de ventilatie is meer dan ruim voldoende. Het draagcomfort is ook tijdens lange dagen goed. De extra veiligheidsfeatures heb ik gelukkig niet hoeven testen. Een 100% Altec koop je bij de dealer of online. De adviesprijs is €169,- ◀



Tom Dumoulin loopt hard, heel hard. Dat is mijn eerste gedachte als ik lees dat Tom Dumoulin een 10 km in 32 min. en 38 sec. loopt en daarmee tweede(!) wordt in een hardloop wegwedstrijd in Limburg, waar de winnaar - een triatleet - slechts 17 sec. voor hem finisht.

Het is al eens eerder gezegd: in de winter loop ik vaker hard dan dat ik op de racefiets zit. Als je het lang en langzaam doet, krijg je er een goed aeroob vermogen door. Nuttig voor recreatief wielrennen. Ik vind het niet zo aantrekkelijk om de racefiets schoon te moeten maken, omdat de wegen nat zijn en mijn fiets van het opspattende vuile water vies is geworden. En een hippe gravelbike aanschaffen, die er vuil uit mag zien (misschien zelfs moet zien) en onderhouden daar heb ik ook geen zin in. Vroeger was het niet zo gebruikelijk om wielrennen te combineren met hardlooptrainingen, tenzij je triatleet was misschien. Het lag meer in de lijn der verwachtingen om fietsen met schaatsen te combineren. Zelfde houding, zelfde spieren? Maar dat was in een tijd dat schaatsen nog een buitensport was. Dat je gemakkelijker de schaatsen kon onderbinden en ergens het ijs op kon gaan dan je racefiets tevoorschijn halen en in een gure wind te gaan fietsen.

Stylisten

Mijn duursportwortels liggen op de atletiekbaan. Als je denkt dat hardlopen alleen maar het ene been voor het andere zetten is, en dat zo snel mogelijk, dan kun je van een koude kermis terugkomen. Eén van mijn trainers zei dat hardlopen een technisch nummer is. En ik kan hem alleen maar gelijk geven. Je loopt ook met je armen en schouders, ja met je hele lichaam.

TOM DUMOULIN LOOPT HARD

Genieten kon ik van hardlopers die de schijn gaven dat het zo gemakkelijk is om lichtvoetig en snel te lopen. Hoewel ze geen langdurige wereldrecordhouders waren, kon ik met bewondering kijken naar Paul Tergat of Vincent Rousseau. Met hun mooie lange pas leken ze bijna te zweven over de baan of de weg, alsof het geen enkele moeite kostte. Dat was eind vorige eeuw.

Eliud Kipchoge

Maar een heel nieuwe dimensie aan hardlopen bracht Eliud Kipchoge. Tot nu toe de enige mens die - zij het met enige kunstgrepen - de marathonafstand van 42,195 km onder 2 uur heeft afgelegd. En behalve een lichtvoetige stijl van lopen, gaf hij de sportwereld zijn schijnbaar eeuwige glimlach. De glimlach die het idee geeft dat hij er een ongehooflijke lol in heeft en het hem ogenschijnlijk niets doet om twee uur lang 20 km/u te lopen. Twintig kilometer per uur! Met een racefiets is dat natuurlijk gewoon heel rustig fietsen, maar op een gewone stadsfiets moet je dan aardig doortrappen. De glimlach doet hem echter naar eigen zeggen vergeten dat het pijn gaat doen of dat hij het moeilijk krijgt. Want dat doet het bij hem toch ook wel eens. Maar je hersens schijnen signalen te krijgen van plezier en maken dat je vergeet hoe zwaar het op dat moment is. Soms probeer ik het ook wel eens als ik na 15 km hardlopen het toch wel veel vind. En ja, het lijkt wel te helpen

Op de fiets

Ook wielrenners kunnen verschillen van stijl en houding op de racefiets. Denk maar eens aan een Chris Froome met zijn ja-knikkende hoofd. Kijkt hij voortdurend op zijn vermogensmeter, of is het beter voor de ademhaling? Is het misschien iets 'typically British'? Want ook Paula Radcliffe,

voormalig wereldrecordhoudster op de marathon, liep altijd ja-knikkend over de weg. En zag Roglic er niet vreemd uit in de beslissende tijdrit van de Tour de France 2020 waarin hij het verloor van Tadej Pogajar?

Ook bij hardlopen staat de ontwikkeling van materiaal niet stil. Schoenen met carbonplaten die terug zouden veren. Ik heb spikes in handen gehad die bijna niks wegen en als een sok om je voeten zitten. De racefietsen en ander materiaal lijken elk seizoen lichter te worden. Maar zoals de schoen goed moet zitten voor een hardloper, moet de racefiets goed zitten voor de wielrenner. Oud-wielrenner Henk Lubberding vertelde dat Contador als tijdrijder niet goed op zijn fiets zat, omdat hij voortdurend op zijn zadel schoof. En er wordt gezegd dat Tony Martin van schuurpapier gebruik maakte om niet al te veel op zijn zadel te schuiven. Dan denk je toch: kan het op dat topniveau niet anders? Ja, als je bij de grote groep van wielrenners hoort die vaak van ploeg, dus sponsor, dus fietsmerk wisselt, dan kan ik me voorstellen dat je niet altijd een op maat gemaakte fiets tot je beschikking krijgt. En het met zo goed mogelijk afgesteld standaardmateriaal moet doen.

Nog een paar weken de focus op hardlopen. Hoewel deze winter de omstandigheden al dusdanig waren dat ik in één winter al meer op de racefiets heb gezeten dan in alle andere jaren hiervoor. Ik loop lang niet zo hard als Tom Dumoulin, en fiets bij lange na niet zo hard als hij. Maar als hij de Giro weer wint dan ga ik volgende winter ook gewoon weer hardlopen. <

.....
Peter van der Meulen fietst en schrijft graag.

SLAAP

Uitspraak van Joop Zoetemelk:
"De tour win je in bed"

Slapen doet iedereen, maar wat is slapen eigenlijk en waarom is het zo belangrijk voor je lijf en brein?

Tegenwoordig wordt in mijn praktijk ook aandacht besteed aan slaap/slaapritme/kwaliteit van slaap en de gevolgen daarvan. Graag deel ik dit met de lezers van Adelaar Magazine. Maak je voldoende uren maar voel je je toch niet uitgerust? Misschien is de kwaliteit van je slaap niet optimaal. Mogelijk geeft onderstaande informatie je hierover wat meer inzicht.

Waarom slapen we?

Alle indrukken die iemand gedurende de dag heeft opgedaan worden tijdens de slaap verwerkt. Spieren die overdag actief zijn geweest kunnen ontspannen tijdens de slaap. Het lichaam maakt tijdens de slaap meer nieuwe cellen en afweerstoffen aan, dan wanneer iemand wakker is.

Wat gebeurt er tijdens slaap in ons lichaam?

- de hersenactiviteit verandert
- de lichaamstemperatuur daalt (ongeveer 1 graad)
- de pupillen worden kleiner
- de hartslag vertraagt
- er wordt minder lucht ingeademd
- er wordt minder speeksel geproduceerd
- er wordt minder urine geproduceerd
- de hoeveelheid groeihormonen neemt toe
- de hoeveelheid stresshormonen neemt af

Kortom, er gebeurt veel tijdens slaap wat o.a. te maken heeft met herstel, uitrusten, energie opbouwen, vertering/stofwisseling, weerstand.

Wat is gezonde slaap?

Slaap is 'een normale toestand van rust die periodiek optreedt en gepaard gaat met een verlaging van het bewustzijn waardoor contact met de buitenwereld ontbreekt en het lichaam en de geest tot rust komen'.

Slaapfasen

Gedurende een nacht doorloopt men een cyclus van 4 slaapfasen.

1. Sluimerfase. De sluimerfase is de overgangsfase tussen waken en slapen. ...
2. Lichte slaap. Tijdens de lichte slaap ben je ontspannen, maar kun je nog makkelijk wakker worden. ...
3. Diepe slaap. Tijdens de diepe slaap ben je diep ontspannen en ver weg. ...



4. REM-slaap (of droomslaap)
REM = Rapid Eye Movement

Een slaapcyclus duurt gemiddeld 100 minuten. Na de diepe slaap wordt via de lichtere slaapfasen deze 4e fase bereikt. Naarmate de nacht vordert, bevatten de slaapcycli steeds minder diepe slaap en steeds meer lichte en REM-slaap.

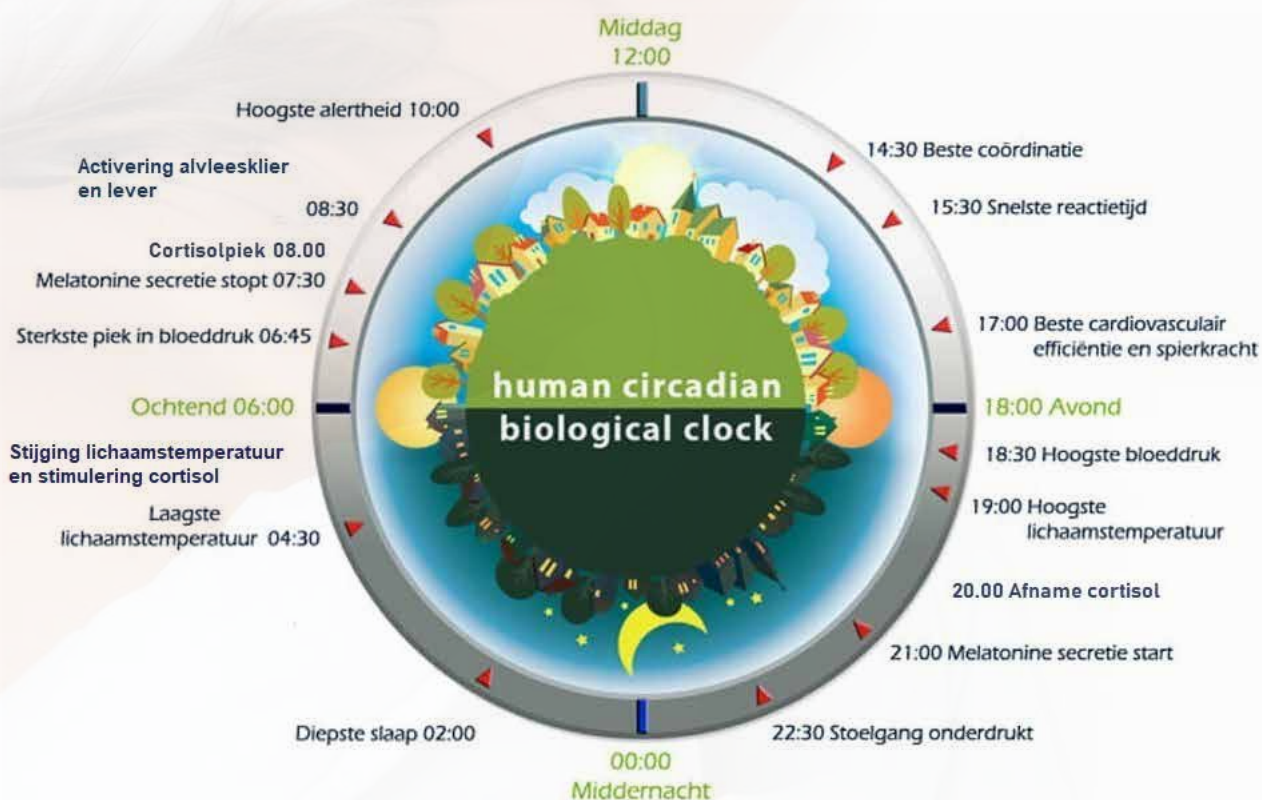
Diepe slaap en REM-slaap zijn vermoedelijk de belangrijkste fasen voor de kwaliteit van de nachtrust -> voornamelijk de eerste 4-5 uur -> dit wordt de kernslaap genoemd. Het is normaal dat mensen tussen slaapcycli enkele malen per nacht kort wakker worden, maar dat meestal niet opmerken.

Slaapduur

De behoefte aan slaap verschilt van mens tot mens. Gemiddeld hebben volwassenen 7-9 uur (18-65 jaar) of 7-8 uur (65+) slaap per nacht nodig.

Sommigen hebben echter meer slaap nodig om zich weer fit en energiek te voelen. De slaap-





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

behoefte is daarnaast ook afhankelijk van activiteit overdag en gezondheid.

Slaapkwaliteit

Hoe slaap wordt ervaren en of men zich voldoende (lichamelijk en emotioneel) uitgerust voelt en tevreden is met hoe men geslapen heeft met veel factoren te maken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld hoe lang je slaapt, hoe continue je slaapt en hoe efficiënt je slaapt.

Relatie slaap en gezondheid

Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de relatie tussen slaapduur en allerlei aandoeningen bij volwassenen. De gevolgen van een slechte slaapkwaliteit zijn minder goed onderzocht. Zowel een korte (korter dan 7 uur) als lange (langer dan 8-9 uur) VERHOOGT de kans op allerlei aandoeningen. Bijvoorbeeld minder goed cognitief functioneren, overgewicht of vermoeidheid.

Wat kun je zelf doen om beter te slapen?

- Ontwikkel een vast slaapritme door 's avonds altijd rond dezelfde tijd te gaan slapen en 's ochtends op te staan op een vaste tijd (ook in het weekend).
- Houd rekening met het aantal uren slaap dat je wilt slapen om goed te kunnen functioneren.
- Reken een kwartier inslaaptijd.
- Doe overdag geen dutjes. Dit verstoort je slaap-waak ritme waardoor je 's nachts slechter slaapt.
- Ga pas naar bed zodra je slaapdruk voelt, zodra je je moe voelt.
- Probeer te ontspannen een uur voordat je naar bed gaat (bijv. door een korte wandeling, warm bad/warme douche, ontspannings-oefeningen, muziek, lezen (niet op tablet), beker warme melk (met anijs)).
- Zorg voor een vast ritueel

van ongeveer 20-30 minuten voor het slapen gaan (kleding klaarleggen voor de volgende dag etc.)

- Schrijf problemen op en bedenk een stappenplan voor de volgende dag.
- Pieker minder, vergeef jezelf en anderen.

Slapen en fietsen

Ik hoop dat jullie duidelijk is geworden dat slaap ontzettend belangrijk in je leven, ook voor fietsen. Of je dit nu als wedstrijdrenner of toerfietser doet, maakt niet uit. ◀

Diverse bronnen gebruikt



Voor uw voedings- of dieetadvies op maat

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

www.additief-voedingendieet.nl

Bea Pinkert • diëtist

Anna

Mijn leven achter het erepodium

Hét boek over Anna van der Breggen: een uniek inkijkje in het leven van een topsporter!

De unieke biografie 'ANNA' vertelt het levensverhaal van topwielrenster Anna van der Breggen, die op haar zevende al met fietsen begon en inmiddels een van de beste wielrensters ter wereld is. In dit boek blikte ze terug op haar wielercarrière en de belangrijke lessen die ze onderweg heeft geleerd, en geeft ze tips en adviezen aan de lezer. Hoe blijf je bijvoorbeeld gemotiveerd? Wat maakt je tot een topsporter? Hoe ga je om met tegenslagen? En hoe leef je gezond? Een uniek, humoristisch en nuchter inkijkje in het leven van een topsporter. De omslagfoto is gemaakt door Laura de Mildt.

Reviews

Misschien had ik dit boek pas na mijn tentamens moeten kopen, want ik kan er niet in stoppen. Mooi en inspirerend boek, fijn om zo een kijkje te krijgen in de wereld van professioneel dames wielrennen, maar ook om meer over zo'n groot rolmodel te leren!

Vandaag binnengekregen en meteen uitgelezen. Het geeft een mooie inkijk in het leven van een topsporters. Iemand die van buiten soms wat gesloten lijkt geeft een hele mooie inkijk in haar carrière en leven. Ik vind de eerlijkheid en kwetsbaarheid mooi!

Een geweldig inkijkje in het leven van de beste vrouwelijke wielrenner die Nederland ooit gehad heeft.

Hoe ze min of meer per ongeluk in het wielrennen terecht kwam ("als mijn broers een andere sport hadden beoefend, was ik dat vast gaan doen"), maar ook heel eerlijk dat ze pas op latere leeftijd begon te leven voor haar sport.

Anna

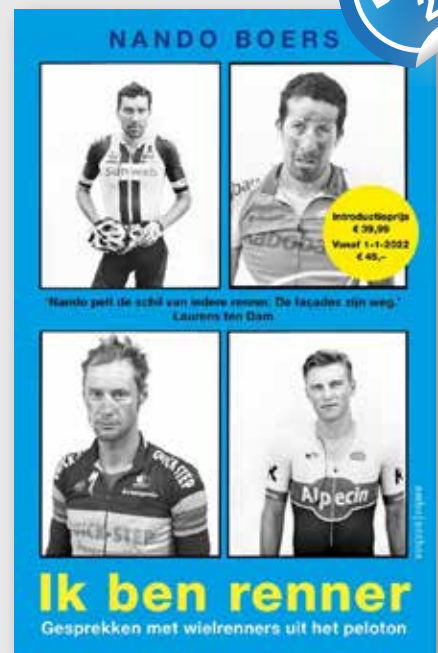
Auteur(s): Anna van der Breggen
Uitgever: Kokboekencentrum Non-Fictie
€ 20,00 ◀



Ik ben renner

Gesprekken met wielrenners uit het peloton

Ik ben renner van Nando Boers is een verzamelwerk van interviews met de grootste beroepswielrenners van de afgelopen jaren. Met o.a. Tom Dumoulin, Steven Kruijswijk, Tom Boonen en Marianne Vos.



Ik ben renner van Nando Boers is een uniek standaardwerk en hét cadeauboek voor alle wielervanliefhebbers. Het bevat vijftig interviews met de grootste beroepswielrenners van de afgelopen jaren. Honderdduizenden wielervanliefhebbers zien week in, week uit hoe pezig, lichtgebouwde wielrenners zich afbeulen in een lange dagkoers of etappekoers. Nog altijd speelt Nederland een prominente rol in deze populaire sport. Maar wat betekent het om wielrenner te zijn?

Afgelopen jaren interviewde Nando Boers vijftig actieve beroepswielrenners uit binnen- en buitenland. Onder andere Tom Dumoulin, Steven Kruijswijk, Tom Boonen en Marianne Vos kregen vragen voorgelegd als: Welke rol vervul je? Waar ligt je talent? Hoe lig je in de groep? Hoe train je alleen? Wat is er nodig om top te zijn? De interviews werden eerder gepubliceerd in wielertijdschrift De Muur en worden nu – naar voorbeeld van de schrijversinterviews in The Paris Review – gebundeld in een uniek standaardwerk.

Ik ben renner

Auteur(s):
Nando Boers
Uitgever: Ambo|Anthos
€ 45,00 ◀

Pijn in het peloton

13 beruchte blessures bij wielrenners & meer ellende

Voor *Pijn in het peloton* baseren de auteurs zich op uitvoerige gesprekken met ervaringsdeskundigen, van wielrenners en artsen tot en met fotografen en koersdirecteurs. Vanuit verschillende perspectieven worden oorzaken en gevolgen van wielersleed besproken. Bloederige beelden die iedereen op het netvlies staan zijn voor de betrokken renner lang niet altijd de belangrijkste herinnering aan het leed. Wat weten we van de strijd van de coureur tijdens een langdurig genezingsproces? Kan hij terugkomen of besluit hij uiteindelijk zijn wielersleed te beëindigen? Wanneer neemt de geest de pijn van het lichaam over?

Pijn in het peloton is een hommage aan de soms onvoorstelbaar hoge pijngrens waarover wielrenners beschikken, het doorzettingsvermogen om het doel te bereiken en het geloof om altijd weer beter terug te komen. Het is een nagenoeg complete inventaris van alles wat er in het lichaam en de geest van een wielrenner

fout kan gaan. In dertien hoofdstukken passeert – van hoofd tot voeten – een gevarieerde reeks blessures, ongemakken en ongelukken de wielersleed. Een fascinerende combinatie van feiten, verhalen en analyses.

Geïllustreerd met foto's van Klaas Jan van der Weij en Wouter Roosenboom (Pro Cycle Shots).



Pijn in het peloton

Auteur(s) Pieter Cramer Frans Bevers

Uitgever: de Arbeiderspers

€ 13,45 ◀

SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



ONZE DIENSTEN:

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



CELO BOUW & INSTALLATIEBEDRIJF

Oud Eemnesserweg 5M, 3741 MP Baarn

T 035 - 542 31 93 @ info@celobaarn.nl



DE CONTRIBUTIE VOOR 2022

Het jaar 2021 is voorbij. We moeten dus al weer nadenken over 2022. Het bestuur heeft als voorstel voor de komende ALV bedacht om de contributie niet te verhogen tenzij de bonden een substantiële verhoging doorrekenen naar de clubs. Omdat we verwachten dat de leden hier geen bezwaar tegen zullen maken, blijven de bedragen zoals ze in 2021 zijn.

De contributie voor het jaar 2022 ziet er dan als volgt uit:

Contributie-overzicht 2022			
Soort lidmaatschap	Contributie 2022	Deel voor GWC de Adelaar	Deel voor NTFU/KNWU
Toerlid	€ 87,00	€ 50,00	€ 37,00 (NTFU)
Toerlid met KNWU basislicentie	€ 103,00	€ 59,00	€ 37,00 (NTFU) € 7,00 (KNWU)
Wedstrijd lid, vanaf 17 jaar	€ 66,00	€ 59,00	€ 7,00 (KNWU)
Jeuglid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 62,00	€ 55,00	€ 7,00 (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

Voor aspirant jeugdleden is het mogelijk een **proeflidmaatschap** 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 akkoord van de vereniging als de contributie betaald is.

Jos Kamer (penningmeester)

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

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.



ADVERTEREN IN ADELAAR WIELERMAGAZINE

Tarieven 2022:

1/8 pag. binnenwerk € 70,- voor 3 plaatsingen

1/4 pag. binnenwerk € 125,- voor 3 plaatsingen

1/2 pag. binnenwerk € 235,- voor 3 plaatsingen

1/1 pag. binnenwerk € 450,- voor 3 plaatsingen



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: Eric Daams, Jos Egberink, Fiets.nl, Frans van der Heide, Jos Kamer, Aart Keijer, Gertjan Meijer, Peter van der Meulen, Daniëlle Niesing, Bea Pinkert, Conny Rijbroek, Patrick Schaap, Ralph Valkonet, Marti Valks, Rolf Wieringa **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl

Druk: Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: juni 2022

Deadline kopij: 13 mei 2022

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.

DK TIJDRIJDEN

Op dinsdag 17 mei 2022 organiseert GWC de Adelaar onder auspiciën van de KNWU het DK Tijdrijden district Midden Nederland.

In een tijdrit van ruim 14 km kunnen renners van ons district laten zien, wie het sterkste is in deze moeilijke, maar zeker ook uitdagende discipline.

Start is aan het Priemepad en de finish aan de Nekveldweg in de gemeente Zeewolde. Starttijden en categorieën vind je op de website van de KNWU. Hier kun je ook inschrijven. We hopen dat veel Adelaars zich hier laten zien. <



BEGINNERSCURSUS VOOR RACEFIETSEN

GWC de Adelaar organiseert een beginnerscursus voor racefietsen. Zeg het voort in je omgeving.

Start to bike is het gratis laagdrempelige kennismakingsprogramma voor de beginnende wielrenner. In vier zaterdagochtenden van 10 tot 12.30 uur (12,19,26 maart en 2 april) leer je basisvaardigheden en technieken van het racefietsen. Tijdens vier trainingen, die onder begeleiding van een enthousiaste instructeur staan, ga je gecontroleerd leren fietsen én werken aan je conditie. Voor meer informatie kun je een mail sturen naar toer@gwcdeadeelaar.nl

Start²Bike

**TE KOOP
ADELAAR SOKKEN
OPBRENGST IS
VOOR DE CLUB**

**MATEN: S - M - L - XL
WAAR: CLUBHUIS**

**€7,⁵⁰
OP=OP**



Partner van
GWC de Adelaar

natusport
supplements & nutrition

ISOTONIC SPORTDRINK

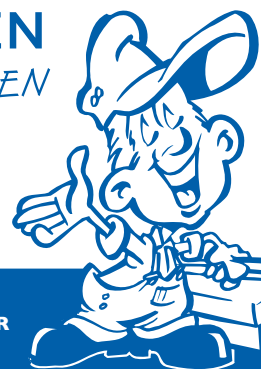
ENERGY

www.natusport.nl

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@thuizbij.nl



**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!

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



schilderwerken
Krijn Barmantloo

✉ info@schilderwerkenkrijnbarmantloo.nl
☎ 06 1222 8051

B E K S & B E K S



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

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



B•T•Z

www.btz.nl
(036) 531 88 11



AKTIE FYSIO



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

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

AUTOBEDRIJF
TvRijn

Cannenburgweg 73 B Ankeveen, Telefoon 035 - 656 22 53

TUINCENTRUM
BOSSON

Echt alles voor uw tuin!

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

VAN SPENGEN
KUNST & ANTIK 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



WIJ ZIJNER ÓÓK VOOR SPORTIEVE FIETSEN & ACCESSOIRES!

Bike Totaal BIKESHOP
LOOSDRECHT

Nootweg 51 | 1231 CR Loosdrecht | Tel. 035 - 582 70 18
www.bikeshop-loosdrecht.nl

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!

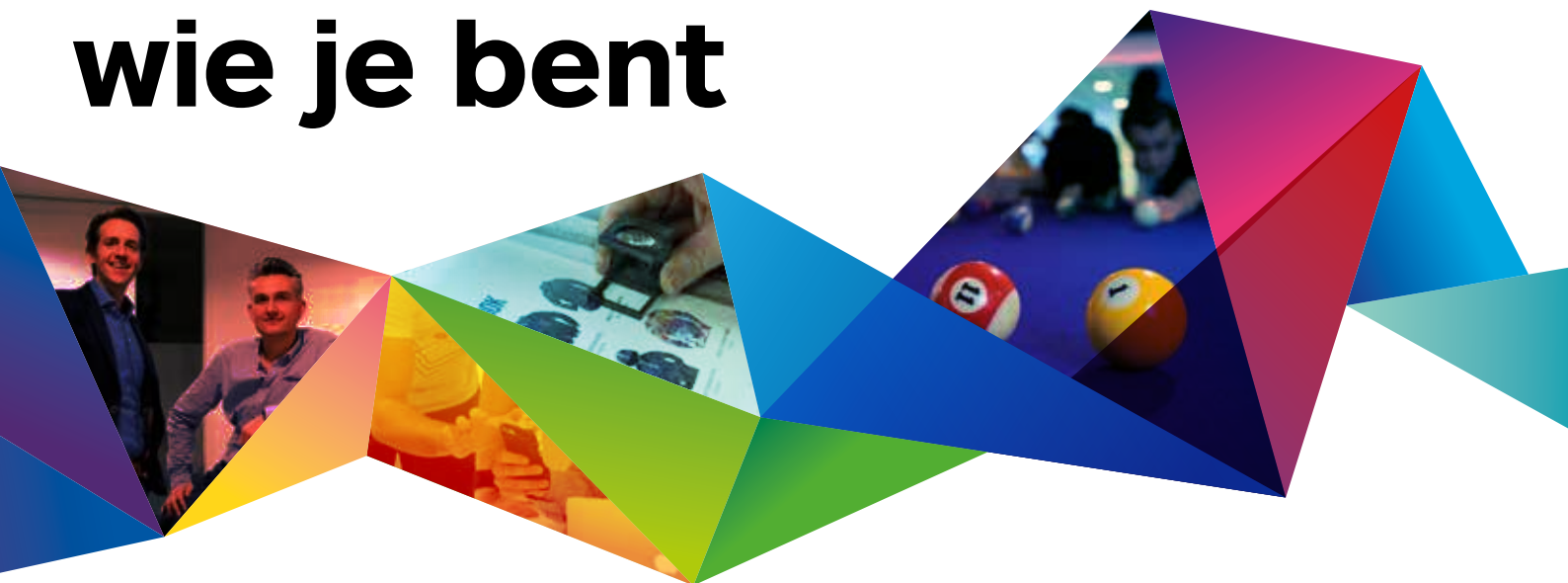


De beste fietsen!

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