



WIELERMAGAZINE VAN

De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 17 | Voorjaar 2023

BIKEPACKING

ARNOLT VAN 'T RIET

GRAVEL

STEPHAN STALENHOEF

MANAGER OF WIELRENNER

ROLF WIERINGA

WATER, DE BRON VAN LEVEN

BEA PINKERT

KALENDER

TOERTOCHTEN

**GRAVEL
SPECIAL**



RACEFIETS UIT HET VET EN GAAN...

LIEUWE WESTRA PATRICK SCHAAP | FOTOIMPRESSIES ERIC DAAMS | FIETSMAAJTJES DANIËLLE NIESING |
VEILIGER WIELRENNEN? CONNY RIJBROEK | VIJF TIPS: WELKE BAND KIES JE VOOR JE RACEFIETS? |
THE MAKING OF.... PETER VAN DER MEULEN | EEN GRAN FONDO, HET LEUKSTE OM TE DOEN! MARTI VALKS |
VLAANDEREN? PETER DE JONG | ONTWIKKELING NIEUW LOGO GERTJAN MEIJER | EN NOG VEEL MEER...



**PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP**



**BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON**











**DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP**







**Eetcafé
Cartouche
Hilversum**

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

**anne
1975**



TOYOTA

ALUSICA
BETTER LUVV

TOYOTA TOONEN

Uw Toyota dealer voor heel het Gooi



TOYOTA

ALUSICA
BETTER LUVV




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



Hans Toonen

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!!!*

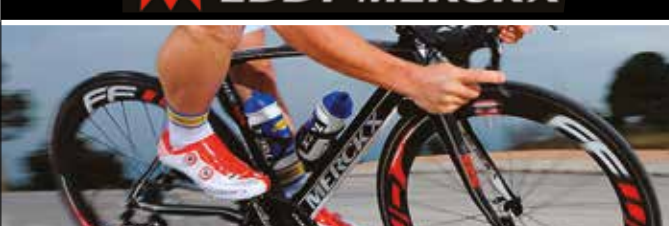
WWW.TOONEN.NL

KORTENHOEF



WIELERSPORT LIERSEN

EDDY MERCKX



ARGON 18 **RIPLEY**

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

In-Gooi.nl

FOTO- & GRAFISCHE PROJECTEN

06 54 37 57 87

FOTO & VORM

www.in-gooi.nl





”

SAMEN UIT, SAMEN THUIS.

”

Hoewel iedereen weet wat er met sport bedoeld wordt, is het lastig om hiervan een eenduidige definitie te geven. De term ontwikkelt zich voortdurend door nieuwe activiteiten, die men als sport ervaart, onder deze noemer te brengen. Sporten zijn meestal activiteiten gebaseerd op lichamelijke beweging, gebruikmakend van kenmerken als kracht, snelheid, behendigheid en denkvermogen.

Het woord 'sport' komt van het Oudfranse desport 'vermaak, recreatie', een afleiding van het werkwoord (se) desporter, 'afleiden, spelen, (zich) vermaken'. Fietsen, waar wij zo mee bezig zijn, kun je hier zo mee in verband brengen. Fietsen heeft een vastgelegd aantal regels, die bij alle fietsers bekend behoren te zijn. Deze kunnen in de loop der tijd en van plaats tot plaats verschillen.

Toertochten en wedstrijden kunnen hun eigen aanvullende regels stellen, maar er is in beginsel een vast aantal van overeengekomen en aanvaarde regels. Fietsen heeft vaak een competitie-aspect. Dit kan zijn in een rechtstreeks treffen met andere fietsers, welke categorie we ook tegen komen, dat je rekening houdt met de andere op de weg. Fietsen doe je voor je plezier en/of het plezier van de toeschouwers; of omwille van het aanzien van een land, stad of club. Individueel of in teamverband, met of zonder teamleden om van te winnen of om een doel te bereiken; 50, 100, 150 km of meer de bergen in en alsmaar hoger fietsen. Of om gezondheidsredenen en je eigen tempo te bepalen en te genieten van de natuur.

Nu het voorjaar en de zomer er weer aankomen - na een mooie winter - kijken we er naar uit om weer in clubverband te fietsen. Dat is voor ieder individu een invulling geven aan wat jouw voorkeur is. Laten we daar met ons allen naar uitkijken en rekening mee houden als je in clubverband gaat fietsen.

Stelregel is "samen uit samen thuis." Mocht je een keer in een groepje komen te zitten, waarvan jij denkt 'dat kan anders', ga de volgende keer dan met een ander groepje mee.

Bij deze wens ik jullie veel mooie fietskilometers in 2023 en ga fietsen met veel plezier.

Kees Teunissen,
voorzitter GWC de Adelaar

De shirtsponsoren van GWC de Adelaar



OVER DE COVERFOTO

Gravel is het hoofdthema in dit nummer. De coverfoto laat u alvast in deze sfeer komen.

het vuursche bos

Wielerterras Fiets mag mee

Dorpsstraat 25
LAGE VUURSCHE
hetvuurschebos.nl

il diVino's WIJNCLUB



Elk kwartaal spannende wijnen
mét bijpassende recepten

il diVino

Amersfoort, Bussum & Hilversum
www.ildiVino.nl

MTB Solution trips & clinics

info@mtb-solutions.nl | 06 - 1608 2212

www.mtb-solutions.nl

Trips

Clinics

Enduro

Training



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

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

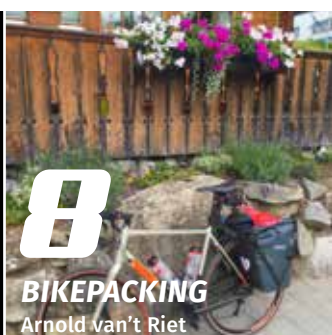


www.tdcgooi.nl



6

LIEUWE WESTRA
Patrick Schaap



8

BIKEPACKING
Arnold van't Riet



12

GRAVEL
Stephan Stalenhoef



18

**10 NIEUWE
GRAVELTOCHTEN
DIE JE IN 2023
NIET MAG MISSEN**
Ard Krikke



20

**FOTOIMPRESSIE
WINTERKAMPIONEN-
SCHAPPEN**



22

**FOTOIMPRESSIE
OOGZORG BRILJANT
KOPPELCROSS 2023**



24

**EEN GRAN FONDO,
HET LEUKSTE
OM TE DOEN!**
Marti Váls



26

**ONTWIKKELING
NIEUW LOGO**
Gertjan Meijer



28

SHIRTSPONSORING
Redactie



30

**MET CYQL MEER
SAMEN FIETSEN!**
Conny Rijbroek



31

**AGENDA-VRIJE
TOERTOCHTEN 2023**



32

**MANAGER OF
WIELRENNER**
Rolf Wieringa



34

**VIJF TIPS: WELKE
BAND KIES JE VOOR
JE RACEFIETS?**
Eric Daams/Jos Egberink



36

**VEILIGER
WIELRENNEN?**
Conny Rijbroek



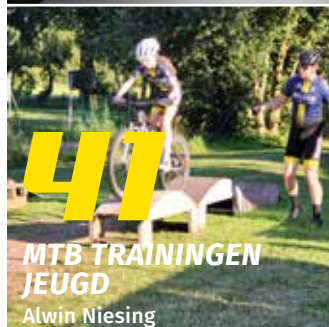
37

SNERTRIT
Conny Rijbroek



38

RED BULL EN FIETSEN?
Redactie



41

**MTB TRAININGEN
JEUGD**
Alwin Niesing



42

FIETSMATJES:
Daniëlle Niesing



45

PAALTJE
Jos Egberink



46

THE MAKING OF...
Peter van de Meulen



48

ZIN OF ONZIN
Redactie



50

**WATER, DE BRON
VAN LEVEN**
Bea Pinkert



52

**LETTERS TUSSEN
DE WIELEN**
Redactie



54

CLUBINFO



TERUGKIJKEND...

LIEUWE WESTRA



In het Friese Molenend werd op 11 september 1982 een kind geboren genaamd: Lieuwe Westra. Zo op het oog een doodnormale jongen. Naar later bleek, kende hij grote pieken en diepe dalen. Op een dusdanige manier dat de mensheid dat zelden heeft mogen aanschouwen. Oftewel 'Het Beest'.

Doe alles stap voor stap

Als 8-jarige jongen kwam Lieuwe voor het eerst in aanraking met wielrennen. De liefde voor de fiets was geboren en tot zijn 16de reeg hij in de jeugdcategorieën de overwinningen aaneen. Alcoholische drank op het podium was er uiteraard nog niet bij. Dat zou hij later met terugwerkende kracht rechtzetten.

Het eentonige leven van het in een tunnelvisie levende wielrenner begon aan hem te knagen. Feesten, foute vrienden, drugs en de eerder genoemde drank. De verleidingen waar mensen in kunnen verzeilen, raakte ook 'Het Beest'. Zo ben je het mannetje op de weg, zo ben je dat in de kroeg of feesttent. Een leven vol extremiteiten.

Het extreme was normaal, het normale extreem.

Carrière maken in de wielrennerij, leven als een monnik. Niet een doodgewone manier van leven. Na zijn 16de leidde hij weer een leven als een doorsnee inwoner uit Nederland. Stratenmaker werd zijn beroep, de schreeuw en de honger naar de fiets was verdwenen. Als iemand van zijn kaliber in het verre verleden in het saaie noorden van Frankrijk de stenen goed had neergelegd, hadden wij nooit kunnen genieten van de stoffige/modderige grimassen van de keien van renners die daarover in Noord-Frankrijk 260 kilometer lopen te ploeteren. Dat normale en nuchtere - tevens standaard karaktereigenschappen van een gemiddelde Fries - stond niet in het woordenboek van Westra. Terugkijkend op zijn leven moet hij hebben gedacht: "Het extreme was normaal, het normale extreem."

Weer op de fiets

Oude liefde bleek toch niet te roesten. De verleiding om zichzelf te pijnigen en het snot voor de ogen te rijden, bracht hem weer op de fiets. Was het in 2007 en 2008 nog even 'wennen' door wedstrijden in Nederland en België op lager



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

niveau, kon hij in 2009 aan de slag bij Vacansoleil. Een nieuwe profploeg destijds. Westra was een echte hardrijder. Menig wielrenner die met hem gekoerst had, krijgt spontaan verzuurde benen bij het horen van de naam Lieuwe Westra.

Meesterknecht

Tot en met 2016 bleef hij een bekend gezicht in de koers. In 2012 mocht hij even ruiken aan de eindoverwinning in Parijs-Nice, maar moest genoegen nemen met de tweede plek. In 2014 hielp hij als meesterknecht Vincenzo Nibali naar de eindoverwinning in de Ronde van Frankrijk. De kasseienrit in etappe 5, waar Westra de meesterknecht was, was volgens Nibali cruciaal in het behalen van de eindzege. Een vriendschap was vanaf dat moment geboren. Bij het vieren van de winst van de gele trui zetten Westra en zijn vriend samen met de Astana-ploeg de bloemetjes buiten. Voor de man uit Friesland, heel herkenbaar. Op een vraag van een journalist van de NOS reporter daags na de Tour, wat hij precies gedronken had tijdens het vieren van de eindoverwinning met de ploeg was het antwoord: alles!

Begin van het einde

Dit was het startschot van de aftakeling van zijn leven. In zijn laatste jaar in 2016 piekte hij heel even door de Driedaagse-De Panne te winnen. Daarna ging het hard bergafwaarts. Net zoals Samuel Sanchez of Paolo Savoldelli dat op de fiets deden in hun goede tijd.



Sex, drugs en rock & roll en depressies. Het deed zijn bijnaam op de fiets van 'Het Beest' tekort. Het werd zijn ondergang. ◀



BIKEPACKING



In het vorige clubblad heeft Patrick Schaap ons meegenomen in de eerste beginselen van bikepacking. In dit artikel wil ik uitgebreider bij dit onderwerp stilstaan. Wat is bikepacking eigenlijk? Speurend op internet kom je een aantal definities tegen.

Bikepacking wordt omschreven als de moderne variant van wat we vroeger fietsvakantie noemden. Ook wordt het vergeleken met backpacken, trekken met een rugzak, maar dan op twee wielen. Dit op of juist buiten de gebaande wegen.

.....

Welke fiets?

Arnold van 't Riet, fervent kilometervreter

Om meteen maar met een bekentenis te beginnen: ik ben begonnen als vakantiefiets. De term bikepacking was nog geen gemeengoed. Mijn eerste fietsvakantie was van Maastricht naar Santiago de Compostella. Hiervoor hadden we een maand uitgetrokken. Voor deze reis had ik mijn oude 26 inch mountainbike omgebouwd tot vakantiefiets. Bagagedrager gemonteerd en brede (55 mm) wegbanden gemonteerd. De tassen kwamen van meneer Ortlieb. Niet de meeste lichte maar wel abso-

luut waterdicht en niet kapot te krijgen. Een stuurtas en twee tassen aan de bagagedrager. Inmiddels gebruik ik mijn gravelbike als vakantiefiets. Nu met een lichtgewicht achterdrager en genoemde tassen. Mijn gravelbike heeft één tandwiel voor van 40 tandjes en een 11-42 cassette achter. De ervaring leert dat je hiermee elke berg wel opkomt. De banden zijn geen 55 mm meer maar 38 mm.

De ontwikkelingen op het gebied van fietstassen hebben de afgelopen jaren niet stilgestaan. Dit vooral ingegeven door de noodzaak om het gewicht en pakvolume te beperken. Voortkomend uit de gebruikte fietsen, die niet zijn niet berekend op veel bagage en waar je geen bagagedrager op kunt monteren. De meest gebruikte tassen zijn nu de grote zadeltas, een frametas en een tas aan het stuur. Hiermee is je fiets slanker en compacter dan een traditionele vakantiefiets. En je kunt makkelijker langs obstakels en tussen bomen door. De huidige tassen zijn geschikt voor vrijwel elke racefiets, gra-

velbike of mountainbike. Bij een racefiets zou ik wel kiezen voor iets bredere banden, voor zover je fiets dit toelaat. Dit geeft meer comfort. Bij de gravelbike of mountainbike hebben banden met een glad loopvlak en profiel aan de zijkanten de voorkeur. Hiermee kan je van de gebaande paden gaan, maar ze zijn ook geschikt voor de gewone weg.

Hoe te beginnen?

Eerder in dit artikel gaf ik de indruk dat ik meteen ben begonnen met een fietstocht van een maand naar Santiago de Compostella. Echter niets is minder waar. Samen met mijn fietsmaat hebben we de hele winter op zaterdag getraind. Daarnaast wekelijks de spinningzaal bezocht. Dit om conditie op de bouwen. Daarnaast hebben we een aantal tweedaagse tochten in Nederland gemaakt. Vooral om te ervaren hoe het bikepacking-avontuur in z'n werk gaat.

Kies een plaats in Nederland waar je naartoe wilt fietsen. Boek hier een hotel, camping of regel een overnachting bij



familie/vrienden. Op deze manier ervaar je hoe de dag in te delen. Hoe vaak stop je voor koffie, lunch of een colaatje? Hoeveel km fiets je op een dag, etc?

Als je samen fietst moet je afspreken hoeveel km je per dag gaat afleggen. Hoe je wilt overnachten? En hoeveel budget je per dag wilt uitgeven? Dit om discussies onderweg en achteraf te voorkomen.

Welke route wil je fietsen?

Waar wil je naartoe fietsen? Bekende bestemmingen zijn bijv. Rome, Santiago de Compostella of Praag. Routes (gpx-bestanden) en routeboekjes zijn o.a. te vinden op de sites van Cyclingeuropa of Europafietzers. Ook zijn op de Komoot-site routes te vinden. De gpx-bestanden download je van deze sites en upload je op (bijv.) de Komoot-website. Vanaf deze site laad je de bestanden naar je telefoon. En via de telefoon zet je de bestanden vervolgens over naar je Garmin (of een andere fietscomputer). Naast de bestaande routes kan je natuurlijk ook zelf een route plannen.

Het mooiste is om een route thuis te starten en ook weer hier te eindigen. Echter dit is niet altijd een optie. Alternatieven voor de heen en/of terugreis zijn de trein, fietsbus of vliegtuig. In Nederland is de trein een goede optie. Naar het buitenland werkt het ook prima, je moet alleen soms vroeg boeken. In de hogesnelheidstreinen (TGV/ICE) kan de fiets meestal niet meegenomen worden. Voor het vervoer van de fiets per trein is de website van www.fiets-mee.nl een optie. Zij zoeken voor jou de best



mogelijke verbinding en kunnen de treinreis inclusief fiets binnen Europa boeken.

Ook een goede optie is de fietsbus. Zelf heb ik goede ervaringen met Cycletours. Mijn ervaring met FlixBus is minder goed. Op de avond van vertrek 5 minuten moeten praten om mijn fiets in de bus te krijgen, bij gebrek aan fietsendrager op de bus. Terwijl ik wel een fietsticket had geboekt.....

Tot slot is het vliegtuig ook een goede optie. Voor de terugreis van Santiago de Compostela hebben wij hier gebruik van gemaakt. De fiets in Santiago ingeleverd. Deze werd via een fietskoeriersbedrijf terug naar Nederland gebracht.

Overnachten en eten

Overnachten tijdens je fietstocht kan op verschillende

manieren. In een tentje, bed en breakfast of een hotel. De keuze is afhankelijk van je budget en van de ruimte in je fietstassen. Zelf ben ik begonnen met de luxevariant: hotel of B&B. Via een 'hotel-app' boek je een hotel of B&B.

Mijn ervaring is dat je voor de eerste (of de eerste twee) nacht(en) iets boekt. Daarna bepaal je per dag hoeveel je wilt fietsen. De praktijk is dat je 's avonds een hotel/B&B boekt voor de volgende dag.

Het afgelopen jaar had ik voor het eerst een tentje mee. Vooral voor noodgevallen. Soms is er geen hotel te vinden. In de praktijk heb ik van mijn 18 fietsdagen 11 nachten in mijn tentje doorgebracht. Vooral in Frankrijk werkt dit prima. Je fietst 80 of 90 km (of meer) en kijkt op Google-maps of er een



Scildon bedankt
De Adelaar voor haar hulp
bij de organisatie van de
Scildon Life Cycletour 2022

Simpel

Scildon is een Nederlandse verzekeringsmaatschappij die de zaken graag simpel houdt. Met simpele producten, duidelijke voorwaarden, door goed bereikbaar te zijn en duidelijke taal te spreken. We doen ons werk met zichtbaar plezier en positiviteit.

Met onze verzekeringen helpen wij je om:

- de gevolgen van een overlijden te beperken;
- onbezorgd van je pensioen te genieten;
- een vermogen op te bouwen;
- een hypothecaire schuld te kunnen aflossen.

Ook kunnen werkgevers bij ons een goed pensioen voor hun personeel regelen.

Financieel advies

Wij bieden onze verzekeringen alleen aan via onafhankelijk financieel adviseurs. Een adviseur biedt jou oplossingen aan die zijn afgestemd op jouw persoonlijke behoeften en die concurrerend zijn in premie en dekking.

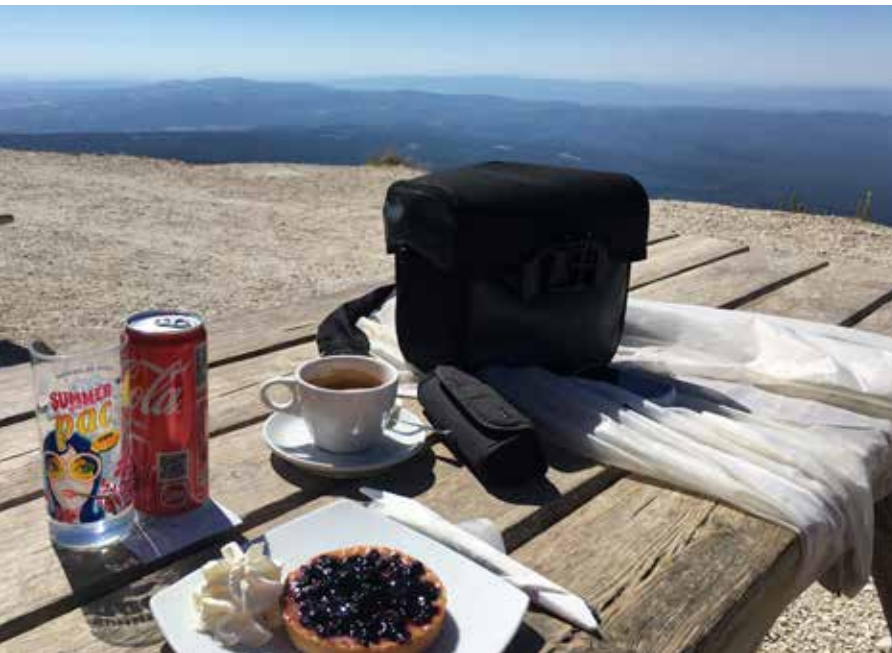
Meer weten?

Zoek een onafhankelijk financieel adviseur bij jou in de buurt op onze website

www.scildon.nl



Zo **SIMPEL**
kan het zijn



camping in de buurt is. En in (Zuid) Frankrijk gaat dit meestal goed. In Zwitserland en Italië moet je dit vooraf goed inplanen. Het aantal campings in deze landen is fors minder.

Dan moet er ook nog gegeten worden. Overdag kun je kijken wat je tegenkomt. Echter duurt het soms uren voordat je een restaurant of bakker tegenkomt. Daarom is het verstandig altijd wat energierepen bij je te hebben. En voldoende water: bij voorkeur de dag starten met twee bidons van 1 liter. Daarnaast bij de eerste beste bakker wat brood inslaan. Voor het ontbijt en het avondeten zijn er twee opties: zelf koken of kopen. Tot op heden heb ik altijd gekozen voor de laatste optie. Dat scheelt in het meenemen van kookspullen. Nadeel is natuurlijk wel dat het duurder is.

Paklijst

Wat neem je mee op je bikepackingtocht. Hiervoor zijn op internet voorbeelden van paklijsten te vinden. Eventueel kan ik je er ook een toesturen. Belangrijke zaken zijn o.a.

reservebinnenbanden, gereedschapstool, EHBO-setje, bandenplaksetje en powerbank. Ook op mijn paklijst staat een fietsbroek met een goede zeem. Eentje waar je een hele dag op kan zitten zonder zadelpijn. Het gebruiken van chamois-crème is aan te raden. De meeste van ons zijn niet gewend om elke dag 7 à 8 uur op een fietszadel te zitten.

Het fietszadel is weer een onderwerp op zich. Ik gebruik al een aantal jaren de Brooks-cambium zadels. Dit is een zadel van kunststof, kan

goed tegen water (in tegenstelling tot de leren varianten). Met een uitsparing zodat de druk van de 'gevoelige delen' wordt weggenomen.

Tot slot

Bikepacking is iets anders dan racefietsen. Het gaat om de reis. Om het ervaren van de omgeving en een andere cultuur. Niet om het aantal km's per dag. Plan een route en bepaal hoeveel dagen je hier over wilt doen. Mijn ervaring is dat rond de 100 km per dag goed te doen is. Maar dit is natuurlijk voor iedereen persoonlijk.

Daarnaast: leg je avontuur vast. Bijv. met een app als Polarsteps kan je het thuisfront op de hoogte houden en meteen je reis vastleggen via foto's en een reisverslag.

Ik hoop dat ik hiermee een aantal fietsvrienden inspiratie heb gegeven voor het aangaan van een bikepackingtocht. Veel fietsplezier. ◀

Arnold van 't Riet, a.vantriet@natuurmonumenten.nl





Gravel - een woord dat inmiddels wel met een hoofdletter geschreven mag worden - is in de fietswereld, (mede door corona) in sneltreinvaart een volwassen offroad fietsonderdeel geworden. Voor wie deze term niet kent een uitleg over wat Gravelfietsen is/zijn.

Een uit Amerika overgewaaid begrip gravelbike is een fiets die tussen een racefiets, CX fiets en een Mtb past, met een krom (dropbar) stuur met een beetje flair. De geometrie is wat meer relaxter dan de CX fiets en je hebt de mogelijkheid om dik rubber te monteren tot aan MTB banden aan toe.

De ontstaansgeschiedenis start in het midwesten van Amerika. Omdat er daar geen netwerk van fietspaden ligt en wegen niet veilig genoeg waren om fatsoenlijk op een racefiets te trainen, waren de renners genoodzaakt om uit te wijken naar de gravelroads die er daar volop liggen. Dat zijn niet de wegen die je hier in het Gooi (Gooisch gravel) tegenkomt maar uit met kuilen en grove scherpe stenen bestaande, eindeloos lange rechte tussen mais en tarwevelden liggende wegen. Dat gaat natuurlijk niet op 25mm banden, die op de traditionele racefiets liggen. Dus bedachten ze een fiets die dat wel kon. Dat is dus de Gravelbike geworden.

Ondertussen ontstond er daar een heuse gravelscene met daarbij behorende wedstrijden. Bijvoorbeeld de Unbound, een 320 km lange zware uitputtingsslag. Of de Belgian Waffelride en Gravellocos. Ze werden ontdekt door diverse Nederlandse renners, zoals Laurens ten Dam, Ivar Slik, Thomas Dekker, Jasper Ockeloen en Dennis van Winden. Door de goede resultaten (winst o.a. voor Ivar Slik in de Unbound) worden deze heren ook wel de Dutch Maffia genoemd.

Het gravel rijden is ook door de grote fietsmerken zoals Canyon, Trek, Cannondale opgepakt. Ze zijn er in geslaagd om in Europa ook een ware gravelgekte te doen ontstaan. Dan volgen er natuurlijk ook de evenementen die in de behoefte voorzien om op die fietsen te fietsen. Zo heb ik aan de eerste Gravelride meegedaan.

The Ride Gravel

Deze gravelride is een meerdaags evenement dat vanuit Noord Frankrijk door vijf landen naar ons eigen wielersstadje Valkenburg terug rijdt. Die landen zijn - naast Frankrijk en Nederland -

ook België, Duitsland en Luxemburg. Over zoveel als mogelijk offroad gravelpaden rij je in vijf etappes van 100 km+ over de bergen van de Vogezen, de grove gravelpaden van Noord-Frankrijk, de bossen van België en Luxemburg en mag je tenslotte nog door een stuk Voerstreek naar Valkenburg.

Het is allemaal heel heroïsch maar wel met een opgemaakt bedje; zo staat er elke dag als je aankomt een heel graveldorp klaar met tentjes en een echte keuken. Er is een festivaltent met de daarbij horende lekkernijen, Gravelbier Kwaremont, Gravelkoffie Magistrale en diverse herstel-drink en eten. Prima verzorgd dus.

Mijn belevenissen.

Beginnend met een de voorbereiding, wekenlang er naar uitkijkend heb je de hele zomer de tijd om te trainen en je materiaal op orde te brengen. De Ride Gravel wordt in september verreden. Ik vind dat altijd een mooie maand voor fietsreizen.

De reis.

We werden met comfybussen vanuit Valkenburg naar Lac de Longmer in de Vogezen gebracht. In de bus maak je alvast nieuwe vrienden. Na aankomst in het graveldorp instaleer je jezelf en wordt uiteraard gecheckt of je fiets de reis overleefd heeft. Dat doe je door samen met je nieuwe vrienden een inrij rondje te fietsen. Kun je meteen testen of je benen doen wat ze doen moeten.

Ik was in Nederland ingestapt bij Jeroen van Kats en Sjon Dekker, voor mij volstrekt vreemde fitte mannen die, door op het moment dat je bij ze instapt, geen vreemden meer waren. Het contact had ik gemaakt omdat ik een lift wilde naar Valkenburg en dat ging dmv een heuse Stravagroep.



.....
Stephan
Stalenhoef,
MTB liefhebber
en hulptrainer
jeugd.

Eén oproepje en ik had een lift. Als je weleens meedoet aan een evenement dan herken je het wel dat iedereen wel een beetje zenuwachtig is over wat komen gaat. Heb ik genoeg getraind, heb ik de juiste banden gemonteerd? Nog één nachtje in het voor jou speciaal opgezet tentje en dan volgt het antwoord.

ETAPPE 1

Lac de Longmer-Celles Sur-Plaine

116.5 km 2360hm

Om 6 uur gaat de telefoonwekker en is het in de kleren en nadat je alles in je meegekregen duffelbag hebt gestopt, mag je naar het ontbijt. Met een heerlijk gevoel van gezonde spanning eet je je ontbijt op. Vervolgens maak je je lunch voor onderweg klaar, die gaat mee in de bus naar het tussenpunt. Dat hoeft je dus niet mee te slepen. Tussen half 8 en 9 uur wordt er in kleine groepjes gestart.

***Mijn materiaal doorstaat
de test glansrijk.
Mijn benen niet...***

We mogen eerst een stukje om het meer maar daarna gaat het bergop op de Col de la Schlucht, dit gaat nog over gewoon asfalt maar daarna verdwijnen snel we over mtb, wandel en schotterpaden richting het noorden. Het regent lekke banden, een aantal van ons heeft duidelijk het rijden over buitenlands gravel onderschat: brede banden tubeless gemonteerd was het advies en die worden meteen getest. Mijn materiaal doorstaat de test glansrijk. Mijn benen niet, bergop hebben mijn benen nog steeds de grootste moeite maar in eigen tempo lukt het altijd wel. "Als het de hele week zo gaat dan wordt het nog wat" is een veel gehoorde reactie.



Uiteraard is er technische ondersteuning onderweg met nieuwe banden en reserve fietsen en is er halverwege een controle/verversingpost. Daar staan 2 heuse mecaniciens hard te sleutelen. Vlak voor de post krijg ik nog een onverwachte regen/onweers hagelbui op mijn kop en ben ik samen met een paar anderen genoodzaakt om in een greppel een veilig heenkomen te zoeken. De onweersklappen zijn zo hard dat ik het luchtdrukverschil in mijn oren voel. Gelukkig kan ik op de tussenpost droge kleren aan trekken waarna de zon weer doorbreekt. We komen allemaal weer - een ervaring rijker - aan in het voor ons speciaal weer opgezet te gravelldorp. Waarna iedereen met een drankje en een versnapering zijn verhaal doet.

ETAPPE 2

Celles Sur-plaine – Corny-sur Moselle
138km 1308 hm

Wat ik zo leuk vind aan het gravelscene is dat iedereen zo relaxt is. Nadat we gisteravond gegeten hadden, bleven de meesten van ons nog lang zitten om gezellig met een goede kop koffie of 0.0 biertje na te praten, heel gemoedelijk allemaal. Dag 2 rijden we vanuit de bergen van de Vogezen het landbouwlandschap van Frankrijk in. Tussen de tarwevelden rijden we van dorpje naar dorpje, over grof gravel zoekend naar het juiste stukje pad is het genieten. De zon schijnt en ik heb het naar mijn zin. Noord Frankrijk kan

mooi zijn maar toch zie je dat hier hard gewerkt is in het verleden en kom je ook stukken vergane glorie tegen. Die 138 km lijkt veel maar als het lekker loopt dan rollen de kilometers gemakkelijk weg. Het laatste stuk van vandaag gaat langs de Moezel richting Metz.

Vanuit een auto is het een redelijk saai stuk, maar niet op de fiets.

's Avonds schuiven we weer aan voor het diner, wat echt uitstekend verzorgd is. Het eten is goed en wordt ter plekke gemaakt. Voor iedereen is er wat wils. Er is een grote koelwagen, waar alles koud bewaard wordt. Dus we eten vers eten en wederom is het gezellig. Rond 10 uur gaan de meesten van ons richting de tent en is het snel stil in het gravelldorp.

ETAPPE 3

Corny-sur Moselle – Saarburg
135km 1403 hm

Vanuit Corny-sur-Moselle rijden we onder Metz door naar Saarburg. Dit gebied kennen veel Nederlanders van de Route du Soleil, de beroemde route naar het zonovergoten zuiden. Zo ook ik. Vanuit een auto is het een redelijk saai stuk, maar niet op de fiets. Het gaat op en af, heuvelachtig noemen ze dat maar als de ondergrond een stuk anders is dan asfalt, is het soms ploeteren. Maar wat vind ik dit leuk, je bent niet voor niks een offroad liefhebber.

Ik wordt redelijk wat ingehaald door de snellere deelnemers. Regelmatig blijven sommigen even bij je rijden om een praatje te maken en merk je dat iedereen geniet en hebben de meeste geen haast. Ik ben daarom ook vroeg gestart om lekker



de tijd te hebben, haast hebben is echt niet nodig, vind ik. Na de verversing waar we heerlijke verse koffie van Magistrale krijgen - koffie kunnen de Fransen nog steeds niet maken - stuiten we op de rivier de Saar, waar een mooi vlak fietspad langs ligt. We rollen daarom gezellig keuvelend richting Saarburg. Maar wie de route vooraf goed bestudeerd had op de gps. wist je dat je nog een serieuze klim als toetje kreeg. Vanuit Saarburg loopt de weg met een paar klassieke haarspeldbochten richting de camping. Een mooie plek om foto's te maken.

Er gaan om promotiemateriaal te maken een paar goede foto- en filmgasten mee. Je wordt dan ook regelmatig verrast door een drone die plotseling naast je vliegt of rijdt er een fotograaf naast je. De jongens van FATPIGEON.cc zijn er behoorlijk bedreven in om, naast foto's en films maken, ook best te kunnen fietsen. Nol van Loon vertelt me onderweg dat hij het afgelopen jaar de Unbound gereden had en niet onverdienlijk. Kijk maar eens op hun YouTube kanaal, ze hebben van hun hobby hun werk kunnen maken en doen dat met succes. De foto's die je hier ziet zijn ook door hem gemaakt.

ETAPPE 4

Saarburg – Hellenthal

143 km 2450 hm

We zitten nu in Duitsland, land 2 van de 5 die we voorgeschoteld krijgen. Dus we zijn er nog niet. Vandaag gaat de route vanuit Duitsland door Luxemburg en weer terug naar Duitsland. Ik ken dit gebied redelijk. Ik ben hier wel eens geweest met de mtb. Vooraf had ik een beetje schrik voor deze dag. Buiten de kilometers is de route veel door bossen, waar het altijd zwaar fietsen is met de gravelbike en gecombineerd met 2600 hm. Over dag 4 bleek ook dat ik gelijk had.

Ik kom na wat zeer steile korte klimmetjes terecht op een pad langs een kabbelend riviertje, waarlangs een kronkelend, nat en zuigend pad loopt. Ik rijd stroomopwaarts, wat betekent dat het oploopt. Het veld is flink uit elkaar geslagen en ik heb het gevoel dat ik alleen rij. Met een gemiddeld van 10 km/u rij ik door. Het duurt voor mijn gevoel ook lang voordat ik weer op een wat makkelijker te rijden pad kom. En ook dit loopt omhoog. Ik hoop dat na elke bocht de verversingspost opduikt maar dat duurt en duurt.





Ik besluit ook om deze etappe in te korten wat gelukkig mag en kan. Na 77 km en 1546 hm kom ik bij het tussenpunt. Ik heb over dit stuk 5 uur en 10 min gedaan. Ik ben niet de enige die dit besluit neemt. We worden met een vol busje naar Hellenthal gebracht. Toch met een beetje teleurgesteld gevoel maak ik mijn fiets schoon en komt de eerste deelnemer binnen. Hij heeft ook nog eens de langere route gereden. Verbaasd kijkt hij me aan en vraagt of ik al lang binnen ben. Ik leg hem uit dat ik bij het tussenpunt gestopt ben en hij krijgt zijn smile weer terug. Voor sommigen is het dus toch een wedstrijd.

Hellenthal is voor de gravelbiker bekend terrein. Hier vandaan worden veel tochten georganiseerd. Onder andere Laurens ten Dam slaat hier zijn kamp op voor zijn gravelride. Veel mensen vonden de dag zwaar. Je merkt dat we allemaal opgelucht zijn dat we deze dag achter ons hebben. Het is daarom ook gezellig. Op een gegeven

moment is de Kwaremont 0.0 op en zijn we genoodzaakt om op de alcoholhoudende versie over te gaan. Het kampvuur na het eten heeft hierdoor ook een wat groter karakter. Er rest nu nog dag 5. Die heeft een meer dalende lijn dan een oplopend lijn. Dat stemt mij tevreden.

ETAPPE 5

Hellenthal – Valkenburg

113.5 km – 1395 hm

Jeroen en Sjon besluiten om vandaag samen op te rijden en bij het tussenpunt op me te wachten, wat ik leuk vind. We starten dan ook met z'n drieën tegelijk maar al snel moet ik ze laten gaan. Ondanks dat heb ik een goede dag, de klimmetjes lopen lekker en de paden hebben soms een wat grillig karakter. Dat vind ik als mountainbiker heerlijk. Onderweg kom ik naast een 60+er te rijden en zie aan alles dat hij lol heeft. We raken aan de praat en het gaat dan ook snel over vroeger. Hij vertelt me dat hij vroeger een stuk sneller was maar dat de kilo's hem wat in de weg gaan zitten maar dat hij elk jaar een tocht als deze maakt en dat hij geniet.

Al kletsend komen we in de Belgische Kempen uit, waar we op een pad komen dat van mooi grof gravel is en bovendien lekker naar beneden rolt. Ik merk dat ik gewend ben om op moeilijk terrein te rijden. Ik haal veel mensen in die toch, als de snelheid wat hoger is, een beetje voorzichtiger worden. Ik daarentegen vlieg naar beneden, heerlijk. Al snel ben ik bij het tussenpunt waar Jeroen





en Sjon net aan hun bakkie zitten. Zij zijn ook verbaasd dat ik er al ben. We rijden met z'n drieën verder maar al snel loopt het weer bergop en laat ze weer gaan. Ze wachten op het 3-landenpunt op me. zeggen ze en dat klopt.



Vanuit het hoogste punt van Nederland rijden we verder richting Valkenburg. We lopen voor op schema en besluiten in Valkenburg even een bakkie te doen met een stuk vlaai en de bui, die komt, af te wachten voordat de laatste hobbel komt: de Cauberg. Een klein lusje gravel nog voor we bij het Shimano Experience Center onthaald worden door een heuse speaker en het podium op gedirigeerd worden voor een foto. Na een heerlijke douche rijden we terug naar huis. Onderweg nog even een Mac verorberen en zit onze trip erop.

Ik vond deze fietsvakantie een top ervaring, alles was goed verzorgd en de sfeer was uitstekend.

Vanaf 10 tot 14 september ben ik in ieder geval weer van de partij.

Ze organiseren dit jaar weer een versie, die ik ook weer ga rijden. De route is nu aangepast en krijgt een wat meer en gravelkarakter. Ze hebben nu de technische mtb stukken van de 1ste etappe eruit gehaald en ook de keuze van routes is wat aangepast. Er is nu meer variatie in afstand.

De routes zijn nu tussen de 100 en 150 km per dag. Dus als er meer mensen zin hebben in een mooi en goed georganiseerd avontuur, laat me dat dan weten. Vanaf 10 tot 14 sept ben ik in ieder geval weer van de partij.

Info vind je op the-ride-gravel.cc ◀

Stephan Stalenhoef
stephanallround@gmail.com



10 NIEUWE GRAVELTOCHTEN DIE JE IN 2023 NIET MAG MISSEN



.....
Door Ard Krikke
Verslinderd aan
mountainbiken en
wielrennen
www.fietssport.nl

Niks mooiers dan gravelbiken. Niet verwonderlijk dus dat er steeds meer gravelrides op onze kalender staan. Van Friesland tot Brabant, van klein tot groot en van schelpenpaden tot kiezels. Wij hebben de 10 de mooiste voor je op een rijtje gezet



1 Gooische Strade Bianche VIII Soest (Utrecht)

Gravelride za 25-02-2023 60/90 km 0 hm

Tempo Soest is er ook dit jaar weer in geslaagd om een prachtige graveltocht op poten te zetten. Vanuit hun gezellige clubhuis in Soest schotelt de fietsclub je een mix van slingerende bospaden, knisperende schelpenstroken en ander gaaf gravelgenot voor. In tegenstelling tot wat je misschien van het met villa's bezaaide Gooi zou verwachten loopt maar liefst 80% van de route over onverharde paden. Aanrader.



2 Dirty Kempen Gravelride 2023 Eersel (Noord Brabant)

Gravelride ma 10-04-2023 90 km 0 hm

Niet vies van een stevig stukkie gravelgrinden? Doe dan mee aan de Dirty Kempen Gravelride. De routemeesters van TWC De Contente hebben een uitdagende tocht kriskras door de Kempen uitgezet. Bereid je voor op een wirwar van zandwegen, smokkelpaden en gravelstukken. Na afloop vul je je lege tank met een goede hamburger en spoel je het stof weg met een Eersels biertje. Beter wordt het niet.



3 Ot & Sien Gravelride 2023 Roden (Drenthe)

Gravelride za 06-05-2023 90 km 0 hm

Of de schrijver van de jeugdboeken Ot & Sien een fervent fietser was weten we niet. Wel dat in Roden geboren Drent het waarschijnlijk mooi had gevonden dat jij als deelnemer blij wordt gemaakt met een overdaad aan zand-, grind- en stofwegen. Een gravelhand is gauw gevuld.



4 Ermelose Gravel Tocht 2023 Ermelo (Gelderland)

Gravelride vr 19-05-2023 60/100 km 0 hm

Meedoen aan deze tocht is alsof je in het buitenland fietst. Zo waan je je in het Speulder en Sprielderbos in het Schwarzwald, heeft het Beekhuizerzand wel wat weg van de Sahara en doen de Ermelose heidevelden denken aan de Serengeti. Ok, een beetje overdreven, maar ga er maar vanuit dat je onderweg regelmatig in de remmen knijpt om fotootjes te schieten van deze natuurschatten.



5 Vael Ouwe 2023

Dieren (Gelderland)

Toertocht za 03-06-2023

60/90/125/160 km
200/525/775/960 hm

Bij RTC De Veluwerijders hebben ze het geheim van een gave graveltocht ontrafeld: meer dan mooie kiezelwegen, golvende heuvels en on-Nederlandse vergezichten heb je niet nodig. Het helpt uiteraard wel als je natuurlijke gravelpareltjes als de Loenermark, het Deelerwoud en de Posbank om de hoek hebt liggen. Laat die Ouwe maar schuiven.



6 Sallands Mooiste Graveltocht 2023

Haarle (Overijssel)

Gravelride zo 02-07-2023 45/80/120 km,

Zin om buiten de strak geasfalteerde lijntjes te kleuren? Schrijf je in voor Sallands Mooiste en duik vol overgave het terrein in. Deze tocht heeft alles in huis wat gravelbiken zo geweldig maakt. Denk aan heuvels, bossen, heidevelden en piekfijne gravelstroken. Je hebt de keuze uit 3x afstanden. Sta jij op 2 juli in je fietskloffie aan de start?



7 Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial

Lochem (Gelderland)

Gravelride zo 24-09-2023 75/110/150 km, 323/0/672 hm

Deze tocht staat stevast op onze lijst. Waarom? LWC De Paasberg trekt ieder jaar alles uit de kast om het gravelbikers naar de zin te maken. Dit doen ze niet alleen door gave routes over eeuwenoude karresporen, platgereden tractorpaden en mulle zandwegen uit te stippelen, maar vooral door een bruisend festival – live muziek, houtgestookte hottubs – om het evenement heen te bouwen. Ervaar het zelf.



8 Brabantse Strade Bianche 2023

Mill (Noord Brabant)

Gravelride zo 08-10-2023 67/90 km 0 hm

WC Mill organiseerde al een graveltocht toen de meeste fietsers bij gravel nog aan tennis dachten. Inmiddels zijn we een flink aantal jaren verder en heeft gravelbiken een onstuitbare opmars gemaakt. Wat gelukkig onveranderd is gebleven, is het plezier waarmee de Brabanders hun 'witte wegen' rit organiseren. Nog steeds zijn hun routes een mooie mengelmoe van schelpenpaden, zandstroken en grindwegen. En nog steeds word je onderweg verwend met allerlei lekkers.



9 Jo off de Roo't graveltocht 2023

s'Heer Hendrikskinderen (Zeeland)

Gravelride za 15-10-2023 52 km 0 hm

Stofhappen in Zeeland? Jazeker, doe mee aan de Jo off de Roo't Graveltocht en je zult merken dat Zeeuwen niet zuinig zijn. In ieder geval niet met onverharde landwegen. Zover het oog reikt trekken deze oude sporen een bruine streep door het platgeslagen land. En jij mag daar onbepaald overheen stuiven. Ook bij de rustpunten wordt niet karig met de happen en de snappen omgesprongen. Genieten geblazen.



10 OktoberBikeFest Appelscha

Appelscha (Friesland)

Mountainbike + Gravel zo 21-10-2023, 70/90/120 km

Noordelingen nuchter? Echt niet, tenminste niet de Friezen die in Appelscha het OktoberBikeFest organiseren. Behalve gravelen draait het tijdens dit fietsfeestje ook om lol. Zo kun je na het kilometervreten je honger stillen met bratwurst en bier. Deze krijg je van als Oktoberfest-gangers verklede vrijwilligers. Energie over? Doe mee aan het kampioenschap Lederhose hangen of zing luidkeels mee met de liveband.





Wielerschappen 2023



ZONDAG 29 JANUARI 2023

 **De Adelaar**

oogzorg  briljant
KOPPELCROSS

DÉ AFSLUITING VAN HET CROSS-SEIZOEN
START OM 10.30 UUR

KOPPEL: 40+ / 40+

INFORMATIE:
RABOON KNIP: NICO OORD,
JOS EGBERINK OF ERIC DAAMS.

INSCHRIJFGELD:
12 EURO PER KOPPEL

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

**SCHRIJF
JE OP TIJD
IN!**



Sport
verenigt
Nederland
#teamsportakkoord



Koppelcross







EEN GRAN FONDO, HET LEUKSTE OM TE DOEN

Een Gran Fondo
(oftewel Cyclo) is een
georganiseerde tocht
met tijdswaarneming.



Ik vind een Gran Fondo geweldig om te fietsen en ik wil jullie ook enthousiast maken hiervoor met La Titanica op Gran Canaria als voorbeeld. Vorig jaar wilde ik weer terug in vorm komen na mijn ongeval en na de coronajaren. Met La Titanica als doel had ik een prima motivatie en het stimuleerde mij weer om flink te trainen. Als beloning mocht ik dan La Titanica doen.

Dit is een super zware Gran Fondo, maar ook een super mooie Gran Fondo. Wilde ik deze binnen de tijdslimieten volbrengen dan moest ik flink aan de bak. De route gaat in een afgelegen gebied door een prachtige kloof: dat doe je niet zo makkelijk alleen. Met La Titanica heb je overal support en drank/voedingsposten. Ook al zou ik het niet binnen de tijd halen, dan nog was het slim om deze route in een Gran Fondo te rijden.

Maar ook dat is het mooie van een Gran Fondo; het is een gevecht met jezelf

De wedstrijddag zelf was een ware uitdaging, maar ik bleek in goede vorm door de vele trainingen. Daarom kon ik er ook volop genieten. Ik fiets te in de achterhoede, want het merendeel van de maar 250 deelnemers waren jongere Spaanse klimmertjes. Maar ook dat is het mooie van een Gran Fondo; het is een gevecht met jezelf en iedereen kan het op zijn/haar eigen manier doen.

Het zwaarste gedeelte is The Valley of Tears, het tranendal, met hele stukken tussen 15 en 20%. Daar begin je aan als je al 3 beklimmingen achter de kiezen hebt. Ik heb over de 12 km één uur en 42 minuten gedaan: dat zegt genoeg en de gedachte "oh, lekker hier is het maar 14%" zal ik niet vlug vergeten. Ik heb The Valley of Tears, net als de andere beklimmingen, binnen de tijdslimiet gehaald en ik kon met een grote groep met motorbegeleiding glorieus afdalen naar de finish.

Het bijzondere van deze Gran Fondo is dat alleen tijdens de beklimmingen de tijd wordt geregistreerd; dus kan iedereen daarna heel veilig afdalen. Heel voldaan over de geleverde prestatie was het vervolgens uitpuffen in een prima sfeer met een hapje en drankje. Zeker toen ik zag dat er meer dan 30 deelnemers de finish niet gehaald hadden. Heb je al zin in een Gran Fondo, maar vind je



Gran Canaria wel wat ver? Ook dichterbij zijn er vele Gran Fondo's. Dan is mijn favoriet de Schleck Gran Fondo in Luxemburg: dit jaar op 3 juni. Deze bestaat nog niet zo lang, maar is al zeer geliefd bij veel Nederlanders. Pasta-avond vooraf en op de dag zelf een gezellige sfeer. De organisatie door de ex-prof Frank Schleck is super. Als je de Gran Fondo te lang vindt dan kun je inschrijven voor de Medio Fondo. Met deze Gran Fondo kun je je ook kwalificeren voor het WK Gran Fondo in Glasgow in augustus. Dat is mijn doel.

Voor meer Gran Fondo's / Cyclo's zie:

<https://granfondodailynews.com/gran-fondo-calendar-europe>

<https://www.cycloworld.cc/kalender>

Nog even op een rijtje waarom het zo leuk is om aan een Gran Fondo mee te doen:

- Een Gran Fondo in het vooruitzicht stimuleert en motiveert
- Je kunt je eigen tocht rijden: voorin racen met de eersten, voor een goede tijd gaan of gewoon genieten en uitrijden
- Iedereen kan meedoen, je hebt geen licentie nodig en je kunt racen als een prof
- Je kunt met je vrienden/vriendinnen/clubgenoten genieten van een mooie dag
- Er zijn leeftijdscategorieën en zo kun je je meten met leeftijdsgenoten
- Er zijn verschillende afstanden waaruit je kunt kiezen
- Je fietst in een mooi (berg)gebied met prachtige natuur
- Door de vele klimmen in het parcours dunt het peloton snel uit en is het vrij veilig fietsen
- Er zijn verzorgingsposten onderweg en na afloop uitpuffen in een gezellige sfeer met lotgenoten
- Het zijn geen korte tochten, het is altijd een uitdaging. Het is een gevecht met jezelf tegen de natuur, het weer, bergen en andere omstandigheden. Maar waar je na afloop voldaan op

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





ONTWIKKELING NIEUW LOGO

.....
Gertjan Meijer,
MTB-er en
trainer jeugd

Afgelopen winter hebben we de nieuwe kleding en het nieuwe logo voor GWC de Adelaar gepresenteerd.

Als het goed is, rijden we op het moment van verschijnen van deze uitgave al in het nieuwe tenue rond. De vorige editie hebben we verteld hoe het design van het nieuwe tenue is ontstaan, deze keer meer uitleg over het logo.

Waarom een nieuw logo?

Aangezien we de club prominenter op het tenue willen hebben, kwamen we er al snel achter dat het oude logo niet meer voldeed.

Het was gedateerd en niet krachtig of herkenbaar genoeg als het klein gebruikt werd of van een afstand bekeken werd. We wilden dus een sterk, herkenbaar beeldmerk creëren dat zowel de adelaar als vogel zou uitbeelden én een link zou hebben met onze fietsactiviteiten.

Een logo dat je niet meer loslaat

De adelaar is natuurlijk te herkennen aan zijn stevige snavel en scherpe klauwen, maar ook aan zijn brede vleugels met de vingervormige veren aan de uiteinden. Tijdens het ontwerpproces bleek al snel dat we met de snavel niet herkenbaar genoeg de adelaar konden uitbeelden en dat de klauwen snel agressief werden. Daarom zijn we verdergegaan op de herkenbare vleugels. De vleugels die de adelaar snelheid en behendigheid geven.

Eén logo voor alle disciplines

Aangezien we naast wielrennen ook aan cyclocross, MTB en – wellicht in de toekomst – aan gravelen doen, wilden we dat het fiets gerelateerde deel in het logo voor al deze disciplines kon gelden. Na meerdere ontwerpvoorstellen hebben we ervoor gekozen om de fietsketting het verbindende element te laten zijn.

De sterkste schakel

De ketting staat voor verbinding tussen de fiets en de rijder. Het is het onderdeel dat de energie van de rijder overbrengt naar de fiets en het parcours. Het staat voor kracht: het is immers het onderdeel waar de meeste spanning op staat. Het staat voor vooruitgang.

En de ketting staat voor onze vereniging, waarbinnen elk lid een schakeltje is om het geheel sneller, krachtiger en gezelliger te maken. Allemaal waarden waar onze club ook voor staat.

Evolutie

In de bijgaande studies zien jullie de evolutie van het logo. De kettingschakels die het lijf vormen en een stuk van de vleugels met op het eind de herkenbare “vingers”.

Uiteindelijk hebben we er een bijpassende typografie bij gezocht die duidelijk leesbaar, modern en krachtig is en dynamiek uitstraalt. Samen een sterk en herkenbaar geheel waarmee we duidelijk herkenbaar en onderscheidend zijn, nu en in de komende jaren. Nu kunnen onze concurrenten ook als ze hard gelost worden nog steeds herkennen tegen wie ze het afleggen.

GWC DE
ADELAAR
EST. 1927

ADELAAR

GOOISE WIELERCLUB

DE ADELAAR
EST. 1927

GOOISE WIELERCLUB
DE ADELAAR
EST. 1927

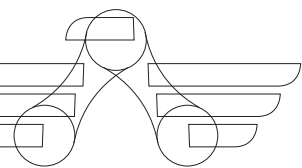
GOOISE WIELERCLUB
DE ADELAAR
SINCE 1927



De Adelaar

GOOISE WIELER CLUB

We hopen dat iedereen net zo enthousiast is als wij en dat we het nieuwe logo vaak op de weg, in het veld, op de gravelpaden, op het MTB-parcours en – uiteraard – op de podia terug gaan zien. <



Zoals iedereen waarschijnlijk wel weet, heeft GWC de Adelaar een rijke historie. Dat kan ook niet anders als we over vier jaar het honderd jarig jubileum gaan vieren. In die tijd hebben een aantal logo's acte de precence gegeven.

Het is moeilijk om je te verplaatsen in die tijd maar was het echt zo dat we zo aan Duitsland hingen? De niet mis te verstane Duitse Adelaar prijkte op bijna al onze uitingen en daar was niet iedereen blij mee. <





NIEUWE KLEDINGSPONSORS 2023 – 2027

GWC de Adelaar is er trots op dat het gelukt is om voor de komende 4 jaar weer sponsors te vinden, die op onze kleding zullen prijken. Op de geheel vernieuwde kleding met het nieuwe logo nemen zij alle een duidelijke plaats in. We hopen dan ook dat dit zal leiden tot een grotere naamsbekendheid van de sponsor.

De naam van deze kledingsponsors vind je niet alleen op de kleding, maar zul je ook kunnen zien op een mooie uiting in ons clubhuis. En verder op een spandoek buiten het clubhuis. Daarnaast zul je hun naam aantreffen in dit Magazine. Tenslotte zal zullen de namen van de kledingsponsors veelvuldig klinken tijdens onze grote evenementen.

Wij realiseren ons heel goed dat deze sponsors ook meedoen uit een stukje goodwill.

De gunfactor is ongetwijfeld hoog. Meestal is de sponsor zelf een actieve fietser en lid van onze GWC de Adelaar. Door te sponsoren willen zij bijdragen aan het goed laten draaien van de vereniging. En daar zijn we heel blij mee en dankbaar voor. Zonder sponsors wordt het lastig om een vereniging overeind te houden en mooie activiteiten te kunnen organiseren.

Denk dus eens aan onze kledingsponsors, als je een product of dienst nodig hebt, die valt binnen hun bedrijf. Neem dan eens contact op of ga er persoonlijk langs. Wie weet kan de sponsor iets voor je betekenen. In de volgende nummers van dit Magazine zullen we de sponsors de gelegenheid geven zich uitgebreid te presenteren.





BEKS & BEKS



De Adelaar
GOOISE WIELER CLUB



GEZOCHT: GELUIDSMAN (m/v)

Wie vindt het leuk om het eventmententeam te versterken en het beheer van de geluidsapparatuur over te nemen?

Dit houdt in:

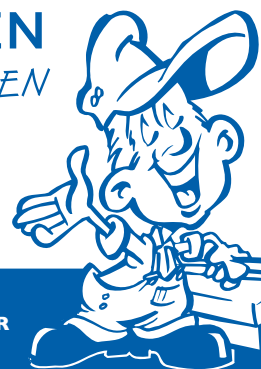
Zorgen dat alles werkt
Onderhoud
op- en afbouw tijdens evenementen.
Regelen van muziek

Neem contact op met
evenementen@gwcdeadelaar.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



ThuiZ [®] **bij**
KINDEROPVANG

035-6569785 - info@thuibij.nl

MET CYQL MEER SAMEN FIETSEN!



In april is de Cyqlapp geïntroduceerd bij de toer-afdeling van GWC de Adelaar. Steeds meer leden hebben zich aangemeld bij Cyql van de Adelaar. Jij toch ook?

Wat is Cyql

Met deze app kun je eenvoudig gezamenlijke ritten plannen en met elkaar delen. Via Cyql vind je praktische informatie over een rit op een centrale en overzichtelijke plek. Samen fietsen is leuker: de app maakt het makkelijker en eenvoudiger om een gezamenlijke (club)rit te plannen.

Hoe kan ik de app gaan gebruiken

Download de Cyql app via de App- of Play Store.

Na het downloaden moet je je registreren. Daarna kun je via de activatiecode: **64JR3VAJ** je aanmelden bij GWC de Adelaar in Cyql. Na het aanmelden ontvangen wij een bericht in het dashboard en laten wij je toe.

Uitleg

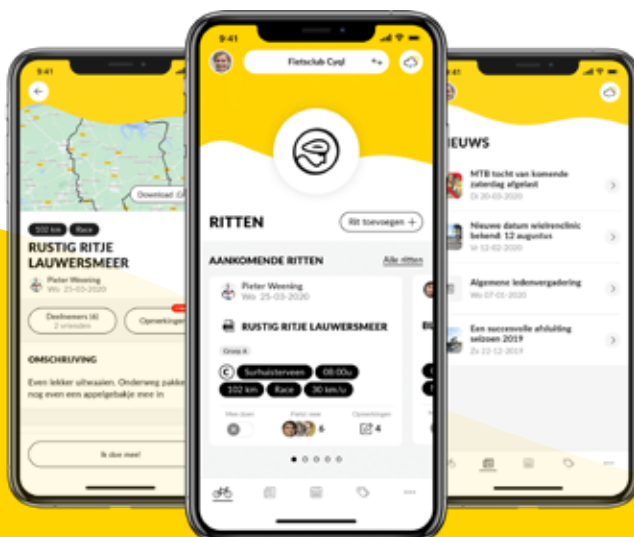
Om meer uitleg te geven over hoe de app werkt, kun je deze video bekijken. In de video wordt stap-voor-stap uitgelegd hoe de app werkt.
<https://www.youtube.com/watch?v=pPOb2LlD3vU>
Het zal even wennen zijn, sommige mensen hebben misschien

koudwatervrees of zijn niet handig met apps. Je kunt altijd terecht met vragen of voor hulp bij de toercommissie, mail naar toer@gwcdeadelaar.nl

De bedoeling is dat de Cyql-app ook gebruikt gaat worden voor de planning van de clubritten. Dit wordt al door een aantal clubs gedaan en die hebben daar positieve ervaringen mee. Het voordeel is dat er meer zicht is op het aantal fietsers dat komt, de grootte van de groepen van tevoren vastligt en de wegkapiteins/voorrijders vooraf bekend zijn. De leden weten waar ze aan toe zijn bij een clubrit. Daarbij worden alle leden (mede) verantwoordelijk voor het zo goed mogelijk laten verlopen van de clubritten. Zorg dus dat je hem download.

Denk eraan dat je, als je de Cyqlapp geïnstalleerd hebt je onder Instellingen/Notificaties/Clubritten kan aangeven van welk soort ritten jij een melding wil ontvangen zodra deze wordt aangemaakt. Op deze manier mis je nooit een rit van jouw voorkeur.

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



AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2023

Al onze toertochten in 2023 zijn ook dit jaar weer op GPS te verkrijgen bij aanmelding.

Dag	Datum	Naam van de tocht	Afstand	Clubrit/GPS	Vertrektijd
Zo	12 mrt.	Openingstocht	45 km 70 km	Clubrit/GPS In groepen	09.30 09.30
Zo	26 mrt.	Randmeertocht	70 km 100 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Ma	10 apr.	Heuvelrugtocht 2e paasdag	65 km 115 km 145 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00 09.00
Zo	30 apr.	Posbankrit Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	14 mei	Groene Harttocht	60 km 90 km 140 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	4 juni	Rondje Utrecht	150 km	In voorbereiding	08.30
Zo	25 juni	Middelpuntentocht	110 km	Thematocht	08.30
Zo	16 juli	Plassentocht	75 km 115 km 150 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	6 aug.	Kromme Mijdrechttocht	60 km 105 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	27 aug.	Rondje Amsterdam	150 km	In voorbereiding	08.30
Zo	10 sept.	Veluwetocht	100 km 170 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Za	23 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10.00

JAARKALENDER CLUBRITTEN 2023

Zaterdagochtend	10:00 uur	1 oktober - 25 februari	MTB/Racefiets
	10:00 uur	5 maart - 24 september	Racefiets
Woensdagavond	19:00 uur	29 maart - 30 augustus	Racefiets
	18:30 uur	6 september - 27 september	Racefiets

MAX SNELHEID

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

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.



Wilt u adverteren in het Adelaar Wielermagazine?

Neem dan voor meer informatie contact op met: redactie@gwcdeadelaar.nl





MANAGER & WIELRENNER

.....
Rolf Wieringa,
enthousiast D-rijder
op racefiets
en mountainbike.

In mijn werkzame leven heb ik veel met managers uit het bedrijfsleven gewerkt. Toen ik nadacht over de overeenkomsten en verschillen van managers en wielrenners kwam ik op een paar interessante overeenkomsten. In hoeverre ben jij een manager of toch meer een wielrenner?

Wachten

Een wielrenner die slim rijdt, houdt zich lange tijd gedeisd in het peloton en laat anderen het werk doen. Totdat het bordje van de meeste renners leeg gegeten is en dan slaat hij toe.

Een manager is niet degene die, als zich een probleem voordoet, onmiddellijk in de actiestand schiet. Het verstandigst eerst eens te bekijken wat er precies aan de hand is en of het team de koe zelf bij de horens pakt. Pas als blijkt dat het karretje in de poep rijdt (of liever: iets daarvoor) en iedereen moedeloos naar elkaar zit te kijken grijp je als goede manager in en probeer je weer orde in de chaos te scheppen

Samenwerken

Als wielrenner rijdt je in een groep, weliswaar als eenling maar je bent met elkaar op weg. Wat is ons doel: plezier? De ronde winnen, elkaar testen? Pas als je overeenstemming hebt met je groep over het gezamenlijk doel (bijvoorbeeld houden we ons aan de maximum afgesproken snelheid?) en iedereen is bereid zich daar aan te houden kun je winnen of heb je het meeste plezier.

Een goede manager is gericht op samenwerken. Alléén kun je het niet voor elkaar krijgen en bovendien heeft iedere medewerker eigen kwaliteiten. Samen ben je sterker. Samenwerking bereik je door met elkaar het doel voor ogen te houden en uit te spreken waar we voor staan en waar we naartoe gaan. Dus uitspreken: wat is ons grote doel?

Je materiaal

Een wielrenner heeft zijn fiets. En uiteraard zijn belangrijkste materiaal: het lichaam. Een wielrenner die successen wil behalen, zorgt goed voor zijn materiaal; schoonmaken, onderdelen



vervangen en de ketting goed blijven smeren anders loopt de zaak spaak. Daarnaast zorgt de wielrenner voor goede en voldoende voeding.

Een manager heeft vooral mensen waarmee hij of zij de doelen wil behalen. Het is belangrijk deze mensen goed te onderhouden. Dus: geef ze een training of opleiding om het vak te onderhouden. Waardeer ze en geef complimenten waar dit aan de orde is en geef mensen het gevoel dat zij het verschil kunnen maken.

Focus

Als wielrenner maak je onderweg van alles mee: een valpartijtje, lekke band, een uitvaller, te kort door de bocht gaan en ga zo maar door. Onze wielrenner laat zich hierdoor niet afleiden. Heeft oog voor de anderen en helpt waar kan, maar houdt de blik (focus) op het doel cq de finish.

Als manager word je dagelijks afgeleid door zaken die op dat moment heel belangrijk lijken. Je baas komt binnen, er wordt een medewerker ziek, iemand neemt ontslag en nog veel meer zaken die afleiden van het hogere doel.

Een goede manager heeft oog voor deze dagelijkse sores, maar houdt altijd het grotere doel voor ogen. Dus niet in paniek raken als een onverwachte gebeurtenis roet in je eten gooit. En vasthouden aan de vooraf gestelde doelen.

Uitstraling/ mindset

Voor een wielrenner begint dit bij zijn materiaal: fiets, kleding maar ook door je houding kun je uitstralen: hier rijdt een winnaar. Kijk maar eens om je heen op woensdag of in het weekend in de fietsgroepen.

Je kent ze wel: dure glimmende fiets, mooi shirt en bijpassende accessoires. Dit samen met een zelfverzekerde uitstraling geeft al een voorsprong voordat er een trap is gedaan.

Als manager is je uitstraling en de rust die je uitstraalt van belang en geeft dat het vertrouwen bij het team: we zitten op de goede weg en gokken op het juiste paard. Veel managers wekken net als bovengenoemde wielrenners dan ook de indruk dat ze zich hier heel goed van bewust zijn.

Doortastendheid

Voor een wielrenner is snel beslissen vaak cruciaal. Er valt in de groep een gat en je moet in een fractie van een seconde beslissen of je meegaat, vooruit gaat of blijft zitten. Als je twijfelt, is het vaak te laat en keren je kansen.



Ook als manager is doortastendheid een belangrijke kwaliteit.

Ga je akkoord met een prijsaanbod, reageer je op een aanbod van een leverancier, reageer je op een klacht voordat die op Insta staat? Het kan cruciaal zijn voor je bedrijf.

Resultaat halen

Als wielrenner wil je in je flow komen, winnen of je prestaties verbeteren. Hiervoor moet veel wijken. Je gaat vroeger naar bed, eet gezond en drinkt een paar biertjes minder. Je meet jezelf graag met ploeggenoten, als het gaat om snelheid, kilometers en afgelegde afstanden.

Alles voor een resultaat en optimaal plezier, want dat geeft uiteindelijk het goede gevoel.

Ook managers kennen deze drijfveer. Is mijn team het beste team? Hebben we de beste verkoop en meest tevreden klanten? Kan ik mijn beste mensen houden, zodat we ons onderscheiden? Het fanatisme van managers vertoont hier overeenkomsten met de topwielrenners. ◀

Alles beschouwend zou je dus kunnen zeggen een goede wielrenner, die alle vinkjes hierboven aantikt ook een goede manager is. Dat zou best kunnen maar is natuurlijk niet direct een zekerheid. Want we hebben het natuurlijk niet gehad over talent, intelligentie en vakkennis, waar wielrenners in de praktijk veel beter mee zijn bedeed. Toch? Immers kijk maar eens om je heen: hoeveel goede managers ken jij?

Wielrenners verdienen dus ons respect voor de bereidheid af te zien, tot het gaatje te gaan of de kans te lopen behoorlijk te vallen en blessures op te lopen.

Dan hebben managers het toch maar een stuk makkelijker met hun vangnet van het dienstverband of een goede verzekering. ◀

5 Tips

Welke band kies je voor je racefiets?

.....
Een productie van
de redactie.

Zoals bij zoveel producten is de keuze van banden voor je racefiets ook reuze. We laten hier een aantal overwegingen de revue passeren, zodat jij de beste keuze kunt maken. Immers elke band heeft zijn voors en tegens. De keuze is aan jou.

TIP 1 Breedte

Tegenwoordig kun je kiezen uit een breedte tussen de 23 mm tot wel 36 mm en hoger. Voor de racefiets beperk je je tot 30 mm. In oudere fietsen kom je nog de 23 mm band tegen. Voordeel hiervan is dat je deze flink hard kunt oppompen, zodat de rolweerstand (zie plaatje hiernaast) minder wordt. Tegenwoordig zien we een verschuiving naar 25 mm en zelfs naar 28 mm. Breder dus! Waarom? Met deze bredere banden is de rolweerstand lager, het comfort hoger en de grip groter. Er zijn wel wat nadelen aan een bredere band. Zo zijn ze over

het algemeen zwaarder. Bovendien bevordert een bredere band in een smalle velg niet het aerodynamische effect. Vaak passen bredere banden hier ook niet in.

TIP 2 Tubeless of binnenband?

Natuurlijk hebben we allemaal een hekel aan lek rijden. De kans hierop is veel kleiner als je tubeless rijdt, dus zonder binnenband. Deze is vervangen door vloeibare latex, waardoor een eventueel gaatje snel is gedicht. De kans op stootlek is veel kleiner. Daarom worden deze banden vaak in het veldrijden en ruig terrein gebruikt. Nadeel van tubeless is op de



eerste plaats dat ze duurder zijn. Maar ja, lek gaan ze niet zo snel. Verder is het monteren van tubeless banden best ingewikkeld. Laat dat dus de professional (=fietsenmaker) over.

TIP 3 Bandendruk

Om de rolweerstand zo laag mogelijk te houden, het comfort

Bandenspanning (bar/PSI)	Lichaamsgewicht (KG)						
Bandbreedte	<55	60	65	70	75	80	85+
23 mm	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
25 mm	5,6	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4	7,7
28 mm	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6
30 & 32 mm	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5

zo groot mogelijk en de kans op lekrijden zo laag mogelijk, is de juiste bandendruk van essentieel belang. Bij een 23 mm band heb je meer druk nodig dan bij een 28 mm band om hetzelfde resultaat te krijgen. Kijk eerst hoeveel bar (luchtdruk) er maximaal in de band kan. Dit staat aan de buitenkant van de band. Een andere belangrijke factor is je eigen lichaamsgewicht. Hoe zwaarder je bent, hoe hoger de druk mag zijn. Maar pas op: niet teveel! Dat vergroot de kans op een klapband.

TIP 4

Profiel

Uit de Formule 1 wereld weten we dat de keuze van de banden en dan met name het profiel, zeer belangrijk is. Maar geldt dit nu ook voor fietsbanden? In tegenstelling tot mountain-bikebanden heb je voor een racefiets niet echt banden nodig met een profiel. Toch worden veel banden geleverd met een klein beetje profiel, omdat de gebruikers een hele gladde band niet vertrouwen. Rijd jij het hele jaar op de weg, dan is een 4-seasons band een aanrader. Deze heb je in verschillende kwaliteiten en prijzen.

GEEN TIP 5 WEL EEN MOOI VERHAAL ALS AFSLUITING.

Een bedrijf in Amerika had in het kader van een klanttevredenheidsonderzoek het motto

aangepast: als een klant een klacht heeft, lossen we die klacht eerst op, stellen we de klant eerst tevreden, pas daarna gaan we, als dat nog nodig mocht zijn, op zoek te gaan naar de oorzaak.

Op een dag komt er een klant met twee fietsbanden aan de balie. De klant is boos. "Deze fietsbanden heb ik hier nog geen vier maanden geleden gekocht. Ze zijn helemaal versleten. Dat kan toch niet?!" De baliemedewerker, doordrongen als hij is van het nieuwe bedrijfsmotto, biedt de klant zijn excuses aan en vervolgt: "Als u zaterdag terugkomt, zal ik zorgen dat er twee nieuwe fietsbanden voor u klaarliggen." "Hmm", bromt de klant, "het is je geraden."

De klant vertrekt en komt die zaterdag terug. Wat is het eerste wat de klant doet? Zijn excuses aanbieden. "Ik heb me in de winkel vergist. Ik had de uitleg van mijn vrouw niet goed begrepen. Het spijt me." De baliemedewerker antwoordt echter: "Geeft niet, kan gebeuren, hier hebt u de fietsbanden". "Maar ik heb ze hier helemaal niet gekocht?!", reageert de klant verbaasd. "Dat weet ik, meneer, dat wist ik vorige week ook al. Wij verkopen namelijk helemaal geen fietsbanden." ◀

DINSDAG 9 MEI 2023

De Adelaar

DK TIJDRIJDEN DISTRICT MIDDEN

Plaats: Priempad, Zeewolde (naast Stichtse Brug)
Starttijd 18:30 uur

KNWU
Inschrijven via knwu.nl

CELO, AUTOREIDRIJF Tvrijn, NOTARISAT WIDEMEREN In-Gool.nl, BIT-Z, VAN SPENGEN, TOYOTA TOOMAN, hyspos, DELKER, De Boer, BOUTER, P. de Boer, P. de Boer, P. de Boer

DK TIJDRIJDEN 2023

Op dinsdag 9 mei 2023 organiseert GWC de Adelaar weer het District Kampioenschap tijdrijden Midden Nederland van de KNWU.

Renners en rensters in verschillende categorieën vanaf de Nieuweligen zullen proberen het parcours van ruim 14 km zo snel mogelijk af te leggen. Het evenement zal plaatsvinden op een parcours in de gemeente Zeewolde, vlak bij de Stichtse Brug. Start is om 18.30 uur. Einde rond 20.30 uur.

Tijdrijden wordt wel eens de zwaarste discipline binnen het wielrennen genoemd. Je rijdt altijd in je eentje, je kunt je niet verschuilen achter een ander. En de wind speelt altijd een grote rol. Je probeert het uiterste uit jezelf te halen.

HULP GEZOCHT

Om dit DK in goede banen te leiden, hebben we wat helpende handjes nodig: opbouw start- en finish en als parcourswacht.

Ben je beschikbaar stuur dan een berichtje naar Jos Egberink via: evenementen@gwcdeadelaar.nl
Alvast bedankt.

VEILIGER WIELRENNEN?

5 GOUDEN REGELS

Massale valpartijen tijdens voorjaarsklassiekers, nieuwsberichten over wielrenners die door automobilisten zijn aangereden en je familie die zich afvraagt of je hobby 'eigen niet wat te gevaarlijk' is. De wielersport is niet zonder risico's.

Best logisch dus dat je het af en toe best spannend kunt vinden. Ik ben zelf geen angstaas, maar toen ik vorig jaar met 40 kilometer per uur middenin een afdaling iemand voor me zonder handen zag fietsen, trok ik wél een conclusie: je hebt het niet altijd zelf in de hand. Wil je maximaal genieten maar ook veilig de weg op? Houd je dan aan deze 5 gouden regels.

1. Zorg dat je materiaal in orde is.

Een plotselinge klapband, een gebroken ketting of een fiets die niet goed remt: levensgevaarlijk. Vooral wanneer je in een groep fietst, betekent een onderbreking van je tempo niet alleen een probleem voor jou, maar ook voor de rest. Uiteraard kun je materiaalpech niet altijd voorkomen, maar doe op z'n minst je best. Breng je fiets dus regelmatig naar de fietsenmaker voor een onderhoudsbeurt en laat onderdelen als remblokjes en buitenbanden tijdig vervangen. Dat je tijdens elke rit een goede kwaliteit helm draagt, hoeven we je niet meer te vertellen toch?

2. Zorg dat je de regels en signalen kent.

Fiets je bijna altijd alleen? Dan zit het niet in je systeem om anderen te waarschuwen voor tegenliggend verkeer, hoge drempels en vervelende paaltjes. Wanneer je in dat geval besluit mee te doen aan een toertocht of je aansluit bij een wielersclubje, wordt het oppassen geblazen. Met veel fietsers voor je zie je immers vrij weinig en het is dus wel zo prettig als je gewaarschuwd wordt voor gevaarlijke situaties.

Wat zijn de signalen ook alweer? Je roep 'TEGEN' bij tegemoetkomend verkeer, 'VOOR' bij belemmerende factoren in je eigen rijrichting en 'ACHTER' wanneer je ingehaald wordt. Moet er gestopt worden voor bijvoorbeeld een kruispunt? Steek je hand dan in de lucht en roep 'STOP'. Is het kruispunt vrij, dan vervolg je je weg en roep je 'VRIJ'. Bij afslagen, roep je als vanzelfsprekend 'LINKS' of 'RECHTS'. Paaltje, hoge drempel, wegversmalling, of een andere 'hobbel op de weg'? Roep 'PAS OP', noem het object bij de naam en wijs ernaar. Fiets



je in een grote groep? Dan herhaal je de signalen van je voorgangers zodat ze doorgegeven kunnen worden naar achter.

3. Wil je snel? Fiets een vertrouwde route.

Wil je je snelste gemiddelde snelheid verbeteren, een wedstrijdje doen met iemand anders, moet je wat frustratie kwijt of heb je gewoon niet zoveel tijd? Ga geen snelheidsrecords proberen te breken op een route die je niet goed kent. Het is behoorlijk pijnlijk als je een kruispunt over het hoofd ziet, en al helemaal als een automobilist jou te laat spot op dat kruispunt. Fiets daarom in een onbekende omgeving altijd iets rustiger en kijk goed om je heen. Op een voor jou welbekende route waarvan je ieder zijstraatje en hobbeltje kent, kun je rustig voluit gaan.

4. Wacht voor het stoplicht.

Het is enorm verleidelijk om door rood te fietsen als je net lekker vaart had. Het is ook enorm gevaarlijk. Steeds meer mensen lopen, fietsen en rijden door rood, waardoor het steeds belangrijker wordt om goed op te passen. Ook bij (voor jou) groen licht dus. Stel jezelf de vraag: heb ik écht zo'n haast dat ik door rood moet fietsen? Of beter nog: denk de situatie om en maak van de verplichte stop een mogelijkheid om je balans te oefenen en zo lang mogelijk op je fiets te blijven zitten tot je uitklikt.

5. Zet je Strava pas aan als je de stad uit bent.

Wil je niet onderdoen voor je snelle Strava vrienden? Prima, maar zet je Strava dan pas aan buiten de bebouwde kom. Het is écht niet nodig om met 35 kilometer per uur door een dorp op stad te jakkeren. Naast dat het gevaarlijke situaties oplevert, maak je er geen vrienden mee. Want hoe je het ook went of keert: de weg is van iedereen. ◀



SNERTTRIT

DE KOP IS ERAF!

Conny Rijbroek

Eigenlijk was het een try-out. Zijn de leden bereid wat eerder uit de winterslaap te komen en al in februari een gezamenlijk clubritje te rijden? Nou dat waren ze.

Ruim 40 man en vrouw haalde de racefiets tevoorschijn en reed de 40 kilometer mee, genietend van het fietsen en het bijpraten. Na afloop de snert, geserveerd door Gerarda en Hans. Die smaakte goed, ondanks dat na een weekje vriezen de temperatuur nu rond de 10 graden lag.

De introductie van de Cyql-app kreeg een push, want het aanmelden ging via de app. En dat zorgde ervoor dat de leden die nog niet over de streep getrokken waren, als een speer de app gingen installeren met eventuele hulp van kinderen, andere leden etc. Mooi om te zien.

Download dus die app. De activeringscode is **64JR3VAJ**. Een mooi begin van het wegseizoen.



*uw afspraken
op ons papier!*

**NOTARIAAT
WIJDEMEREN**



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

www.notariaatwijdemeren.nl

AUTOBEDRIJF **TvRijn**

Cannenburgweg 73 B Ankeveen, Telefoon 035 - 656 22 53

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



Red Bull



Red Bull en fietsen?

.....

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

Ik hoor jullie al denken: "Red Bull dat is toch Formule 1 en Max Verstappen? En dat energiedrankje dat je vleugels geeft? Klopt helemaal. Heeft het dan ook iets met fietsen of wielrennen te maken? Meer dan je denkt. Een verslag van mijn onderzoek.

Wout en Tom

Tijdens de veldrit van Antwerpen viel het me op dat er twee renners waren, die een Red Bull-helm droegen: Wout van Aert en Tom Pidcock. Maar Wout staat toch onder contract bij Jumbo Visma en Tom bij Ineos Grenadiers? Hoe kunnen ze dan met een afwijkende helm rijden?

Van Aert fietste in zijn eerste 2 jaar bij Jumbo-Visma gewoon met een helm in de clubkleuren van de ploeg rond, dit jaar doet hij dat niet. Vanaf de Omloop Het Nieuwsblad verscheen de Belgische alleskunner met een Red Bull helm.



Met succes, want die koers won hij gelijk. Wout heeft sinds 2018 een sponsordeal met Red Bull t/m 2024. Zijn ploeg Jumbo Visma heeft hier geen probleem mee.

Tom Pidcock is een ander uithangbord van de energiedrank. Tom rijdt zeer verdienstelijk op de weg, maar haalde tot nu toe op de mountainbike en in het veld zijn grootste prestaties met Red Bull helm. Voorlopig blijft hij deze helm alleen dragen bij deze disciplines.

Wout en Tom zijn niet de eersten met een Red Bull-helm (en contract). Anton 'Toni' Palzer, een Duitse renner bij Bora Hans Gröhe, draagt deze helm al langer. Tot vorig jaar was Palzer nog een bekende naam in de skiwereld.

Red Bull Kop-over-kop tijdrit

Dit was een paar jaar geleden een ploegentijdrit voor amateurs over 100 km. Een ploeg van de Adelaar (met Patrick, Hans, Rolf, Paul, Robin en Peter). De eerste renner van een team neemt de eerste 20 km voor zijn rekening. Dan sluit de 2de renner aan om tenslotte met 5 renners te eindigen. Of dit evenement in de toekomst nog een



keer wordt gehouden, weet ik niet. Het zou wel een mooie uitdaging zijn.

BMC

Dat het Zwitserse BMC (Bicycle Manufacturing Company) snelle fietsen maakt, is alom bekend. Dat gaat in 2023 nog sneller worden. Ze zijn namelijk een samenwerking aangegaan met Oracle Red Bull Racing, het formule 1 team van Max Verstappen. Zeker op het gebied van aerodynamica kunnen beide partners elkaar versterken. We zullen Max en Sergio vanaf nu op een BMC kunnen zien werken tijdens hun duurtrainingen.

Red Bull Rampage

Je kunt op een mountainbike zo hard mogelijk een heuvel met allerlei hindernissen afrijden, terwijl je verschillende trucjes doet. Dat heet freeriden. De meest spectaculaire freeride is de Red Bull Rampage, die al vanaf 2004 wordt gehouden in de buurt van Zion National Parc in Utah, in de Verenigde Staten. Het een zeer spectaculaire vorm van de fietssport. Je hebt er vast wel eens filmpjes van gezien.

En anders moet je maar snel eens gaan kijken en zoek dan op 'red bull rampage'. Je weet niet wat je dan te zien krijgt.

Kortom, Red Bull heeft zijn vleugels ook uitgeslagen naar het wielrennen.

"VLAANDEREN."

Ver voor de beslissende wende

Noteerde ik de naam

Dylan van Baarle in mijn schrift

Opnieuw solide bekwaam

Als favoriet toch een miskende

Pogacar zat naar verwachting

Voor winst goed gepositioneerd

Nam de Kwaremont met ongekende drift

Soepel en krachtig kassei volleerd

Deed verbleken de noodzaak van ervaring

Maar dan een sprint met twee

Met dreigende druk van achter

Mathieu van der poel pokeraar

met de beslissende toegift

Tadej langszij vastgezet

net teveel afwachter

Wanhoopsgebaar zo van hé

een mislukte arrivé

Peter de Jong – Sportgedichten.nl



ETAPPE-CC.NL

EVEN VOORSTELLEN

Vanaf 2019 zijn we een begrip voor sportfietzers en een welbekend adres voor Gooische rijders en daarbuiten.

GESPECIALISEERD IN FIETSSPORT

Etappe CC is gespecialiseerd Race, MTB en Gravel van de merken BMC, Factor, Invince, Pinarello en Scott. Een aantal sterke merken uit de sector waarmee we voor iedereen een passend product in huis hebben.

BETERE PERFORMANCE?

Met Etappe Bikefitting analyseren we je houding en optimaliseren we je positie.



GRAVEL BIKES

Etappe-cc en gravelbikes zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden als hoofd sponsor van de Gooische 200. We hebben prachtige merken in huis zodat we voor elke behoefte een passende oplossing kunnen bieden. Daarnaast leveren we veel maatwerkoplossingen in de vorm van custombuilt fietsen.

ETAPPE GRAVEL RIDE

Elke laatste woensdag van de maand rijden we Gravel door het prachtige Gooi. Wil je een keertje mee!? Ga naar [Etappe-cc.nl](https://www.etappe-cc.nl) en meld je aan.



CONTACTGEGEVENS

Havenstraat 43c
1211 KG Hilversum
Nederland

www.etappe-cc.nl

035 – 785 3786
info@etappe-cc.nl





MTB trainingen jeugd



Op alle maandagavonden in het jaar, behalve tijdens, de schoolvakanties, wordt tussen 18.00 en 19.30 uur de Adelaar-jeugd van 7 t/m 13 jaar getraind op de mountainbike. Deze groep van zo'n 30 zeer enthousiaste en energieke renners verdelen we met 6 trainers in drie groepen; bij de indeling van de groepen kijken we naar leeftijd en technische vaardigheid. De nadruk van de maandagtraining ligt bij de techniek. Op woensdagavond is er een mountainbike training met focus op conditie, en technieken benodigd tijdens wedstrijden.

Op maandagavond start er een tweede groep jeugd om 19.15 tot 20.45 uur in de leeftijd van 14 jaar en ouder. Dat zijn op dit moment zo'n 20 a 25 renners, begeleid door drie trainers.

Nils te Beest (hoofdtrainer mountainbiken) schrijft de trainingen uit in een **kern 1** en **kern 2**. Iedere training heeft een thema. Denk aan: schakelen/bochten/remmen/obstakels/afstappen in diverse omstandigheden etc. Elk thema volgen we meestal zo'n drie trainingen. Er wordt gestart met een gezamenlijke warming up. Alle kinderen van alle groepen rijden in één lange sliert kriskras over het terrein in een rustig tempo. Daarna wordt de warming up voortgezet in de eigen groep. In een spelvorm warmen we de spieren verder op en wordt onbewust de algemene fietsvaardigheid en balans gestimuleerd.

In **kern 1** hebben we een korte uitleg over het thema: Wat gaan we doen? Hoe gaan we het

doen? En waarom doen we dat? Dit starten we vaak op een klein en vlak deel van het parcours.

In **kern 2** wordt de techniek van het thema verder toegepast op het parcours. Per groep passen de trainers het niveau van het thema aan, aan wat de renners van de groep aankunnen.

Het hele terrein is verdeeld in drie delen. Dat is niet te zien maar is onderling afgesproken door de trainers. Na twee trainingen op deel 1 gereden te hebben, gaan alle groepen naar een ander deelgebied voor twee weken. Zo wordt ieder trainingsthema altijd op twee verschillende parcours delen getraind. In het voorjaar en zomer zullen we ook weer geregeld gaan trainen op de heide en in de bossen rondom Hilversum.

Tijdens de trainingen zijn de ouders van harte welkom om te kijken naar hun kinderen. We merken aan de kinderen dat ze heel trots zijn als ze hun geleerde technieken kunnen laten zien aan de ouders! Mocht je het leuk vinden om ook een handje te helpen bij de training, dan horen we het ook graag! Mèt hulp kunnen we méér doen voor de kinderen: Wat gericht aandacht geven, meer obstakels bouwen, maar ook hoeft de training niet meer stil te vallen als er een zadel omhoog moet of los zit, schakelapparaat hapert of de ketting eraf ligt.

Alle hulp is welkom, ook als je niet iedere week erbij kunt zijn. De kinderen én de trainers zullen het zeer waarderen!

.....
Alwin Niesing,
veelzijdig fietser,
hulptrainer en
organisator van
de DBR Kortenhoeve



Max, Marit, Ronald en Susanne Kamer

In deze rubriek presenteert Daniëlle Niesing op bijzondere wijze telkens een jeugdlid en in zijn/haar schaduw ook een fietsend familielid. Deze keer zijn dat fietsmaatjes Max, Marit, Ronald en Susanne Kamer

.....
Daniëlle Niesing
maakt deze leuke
portretten.

Dit keer ben ik op bezoek bij de familie Kamer in Naarden. Gastvrij werd ik ontvangen met een heerlijk kopje koffie en een lekkere stroopwafel. Twee vrolijke jeugdleden zitten tegenover mij aan tafel.

Wie zijn deze jeugdleden?

Max 15 jaar, een stoere jongen die van verschillende sporten houdt. Want naast het fietsen houdt Max van skiën en zit hij op voetballen. Hij zit op school in Bussum en werkt bij de AH.

Marit 12 jaar, een vrolijk sportief enthousiast meisje met een mooie twinkeling in haar ogen. Naast het fietsen bij de Adelaar, zit Marit sinds

kort bij de Atletiekvereniging Tempo in Bussum. Dat vindt Marit erg leuk. Binnenkort gaat ze beginnen met werptrainingen, kogelstoten en speerwerpen. Marit zit in het laatste jaar van de lagere school en gaat volgend jaar naar de middelbare school.

Wie van jullie is begonnen met fietsen bij de Adelaar?

Max: Ja ik, toen ik drie jaar was had ik al een BMX-fietsje en vond ik fietsen al leuk. Mijn ouders zeiden: "Als je tien jaar bent mag je kiezen, een wielrenfiets of een telefoon." Toen ik zeven was wist ik al dat ik een wielrenfiets wilde. Nadat ik mijn fiets kreeg, ben ik begonnen met

wielrennen bij de Adelaar. De trainingen waren toen nog bij Anna's hoeve.

Een leuke anekdote van Ronald:

Toen Max 10 jaar werd en hij eindelijk een fiets mocht kiezen, zag hij zijn droomfiets staan Een gifgroene kleur. Ik zag aan zijn ogen dat hij die fiets wel heel graag wilde hebben. Die fiets hebben wij toen voor hem gekocht. Max was er super blij mee. Hij voelde zich een koning te rijk. Qua looks echt een super stoere mooie fiets. De eerste beste training kwam Max met zijn droomfiets naar de training, en alle jongens zeiden 'o wat een mooie fiets.' En ik zag alle ouders en trainers kijken...en denken... waar heeft hij die fiets nou gekocht? Dit klopt niet, en dat klopt niet, het verzet klopt niet....

Ai en ga dat dan maar eens vertellen aan je zoon die net zijn droomfiets heeft gekregen. Max heeft er een half jaartje op gefietst en daarna hebben wij hebben de fiets verkocht.

Marit: Ongeveer een jaar later ben ik begonnen met fietsen bij de Adelaar.

Mijn eerste ervaring met een wedstrijd in Almere categorie 1. Ik was toen 7 jaar. Na eerste wedstrijd was ik zo moe. Ik stopte letterlijk op de eindstreep. Mijn voorwiel was erover heen, mijn achterwiel nog niet en ik dacht en nu ben ik klaar. De andere kinderen fietsten nog verder maar ik dacht ik ben toch klaar. De anderen zeiden wat doe je nou aan de kant. Ik dacht: "hoezo ik ben toch klaar?"

Jullie zijn begonnen met wielrennen maar inmiddels doen jullie ook aan veldrijden en mountainbiken.

Max: klopt en veldrijden vind ik het leukst, de diversiteit omhoog omlaag heuveltjes bochtjes.

Marit: veldrijden en mountainbiken vind ik allebei erg leuk, de techniek die je leert, het sturen en de obstakels.

Hebben jullie wel eens in de bergen gefietst?

Max: ja we hebben wel een paar keer in Limburg gefietst. In mei gaan we de L'Alpe-d'Huez fietsen en daar heb ik heel veel zin in.

Wat Gaaf. Gaan jullie dan met het hele gezin?

Max: Ja we gaan met zijn viertjes.

Susanne: ik heb een hybride fiets, dat zit tussen een mountainbike en een wielrenfiets in. Op een

wielrenfiets red ik het niet vanwege mijn rug maar op deze manier lukt het wel. Dan waai ik er een beetje achteraan.

Wie doet het onderhoud aan jullie fietsen, en wie repareert het als jullie fiets stuk is?

Marit Max en Ronald roepen alle drie in koor: 'dat doet mama.'

Max: mama is de meest handige in huis

Ronald: ik kan het ook wel maar Susanne heeft meer geduld. We doen ook wel dingen samen.

Aha Susanne dus jij bent de mechaniker van de familie?

Susanne: Ja zeker Ik vind het leuk. Ik wil graag weten hoe iets in elkaar zit, of ik het systeem snap. Ik zet dan ook YouTube filmpjes aan hoe ik het moet doen. Kom ik er echt niet uit dan ga ik naar Jordy Beuker in Huizen.

En wat ik ook regelmatig doe is mijn licht opsteken bij trainingen, dan sta ik tussen een aantal vaders in en is het een kwestie van vragen. Heb je dan hiernaar gekeken of heb je daaraan gedacht? Iedere keer leer ik weer wat nieuws.

Marit en Max hebben allebei andere remmen, en daar kwam ik dus achter toen de remblokjes versleten waren en ik ze moest vervangen. Dan kom je erachter dat er verschillende systemen zijn, en verschillende merken.

Helpen jullie ook wel eens mee met onderhoud van jullie fietsen?

Max: af en toe spuit ik de fiets de fiets schoon.

Marit: af en toe help ik mee. Ik heb nog wel een leuk verhaal.

Pas geleden was er op school een jongen waarbij zijn ketting van zijn fiets af was. De jongen wist niet hoe hij de ketting er weer op moest doen. Ik heb hem geholpen en iedereen stond te kijken en dacht huh waarom kan hij dat niet en ik wel. Dat was wel grappig.





En soms gaan we op vrijdag naar het schoolplein en gaan we startjes oefenen, en dan win ik van de jongens. Er is een jongen die heeft zelfs een elektrische fiets en daar win ik dan van en dat vindt hij niet leuk.

Wie is jullie favoriete trainer bij de Adelaar?

Na wat geaard kwam het er eigenlijk op neer dat ze niet echt een voorkeur hebben. Het is juist de combinatie van de trainers die ze leuk vinden. Ieder op zijn eigen manier maar allemaal met één doel: het overbrengen van het plezier! Tijdens de training worden er grenzen verlegd, hard gefietst maar ook veel gelachen en geen week is hetzelfde. Ze gaan iedere week met plezier naar de club toe.

Ronald en Susanne jullie lopen ook al wat jaren mee, hoe vinden jullie het op de club?

Het was voor ons echt een nieuwe ervaring. Vanaf het begin zijn wij goed opgevangen door andere ouders. Wij vinden het echt leuk om te zien hoe de kinderen zich ontwikkeld hebben op de fiets. Ronald is van huis uit een voetballer, maar blessures en het enthousiasme van de kinderen, hebben ertoe geleid dat hij nu ook met veel plezier fietst.

Met oud team genoten of met de kinderen maakt hij zijn kilometers inmiddels wel. Hoe gezellig is het als je tijdens een koffiestop nog tips en trucs krijgt om nog beter te worden! Zelf ben ik meer een recreatieve fietser die meer geniet van de omgeving en de koffie dan de snelheid.

Ronald: Max en Marit genieten van de MNC wedstrijden. Midden Nederland Competitie. En niet te vergeten de thuiswedstrijden bij de

Adelaar, de koppelcross en de dikke banden race in Kortenhoef.

Tot slot Is er nog iets wat jullie willen zeggen?

Ronald: De Adelaar is een prettige vereniging, laagdrempelig, kleinschalig met een leuke sfeer. Gepassioneerde trainers die er zelf lol in hebben om de kinderen op een spelende manier de kinderen techniek te leren. En het zelfvertrouwen als je dingen hebt geleerd. De sfeer onderling is goed, kinderen die elkaar aanmoedigen en elkaar vertrouwen geven dat je het kan. Hoe leuk is het als je iets moeilijk vindt en je over je angst heen kunt stappen en het toch doet en kan.

Dank jullie wel voor dit leuke gesprek. ◀

*Blijf plezier houden
in het fietsen
dat is het
allerbelangrijkste!*



Nu we weer langzamerhand de weg opgaan, komen we ze overal tegen. Soms hebben ze enig nut, vaak staan ze er vrij zinloos. Hoe ze er ook staan, gevaarlijk zijn ze eigenlijk altijd. We hebben het over de (meestal) rood-witte paaltjes midden op het fietspad. En als we die dan tegenkomen, roepen we met zijn allen: PAALTJE! Soms begeleiden we deze kreet met een handgebaar, waar dat ding dan zou moeten staan.

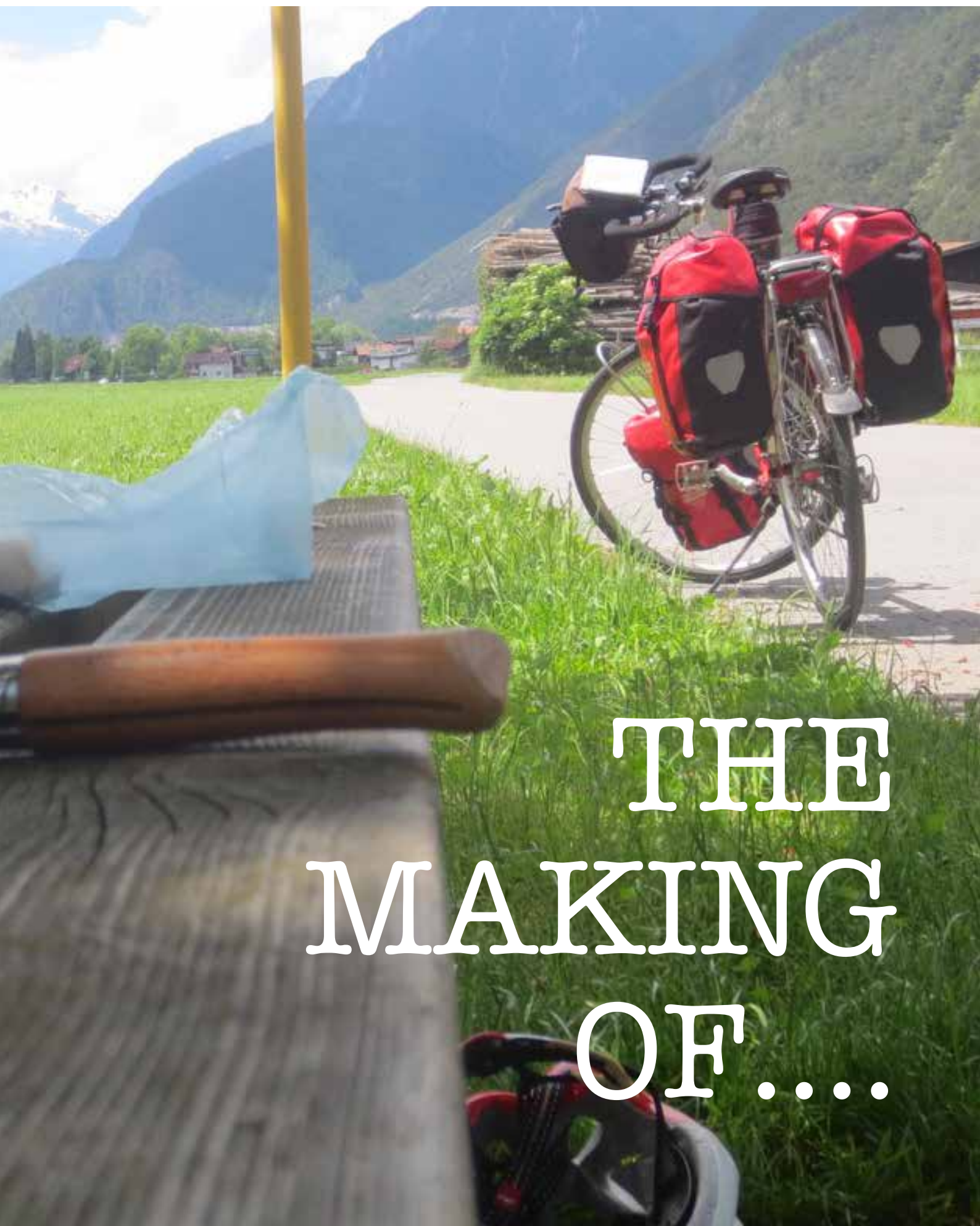
Het waarschuwen van elkaar tijdens onze fiets-tochten is niet voor niks. Helaas gaat het nogal eens mis. Elk jaar belanden er honderden fietsers in het ziekenhuis na een botsing tegen zo'n paaltje. Al sinds 2012 is de overheid bezig met het 'saneren' van onnodige paaltjes. Het kennisplatform CROW schreef een lijvig rapport met aanbevelingen. Sindsdien is er veel veranderd en verbeterd. Vele paaltjes zijn verdwenen. Het is echter nog niet klaar.

Veel gemeenten 'doen maar wat', hoewel er duidelijke regelgeving is met betrekking tot het plaatsen van paaltjes. Zo hebben wegbeheerders de neiging om bij de tegenwoordig populaire brede fietspaden meerdere paaltjes te plaatsen, zodat er 2 of 3 door-gangen ontstaan. Levensgevaarlijk voor de fietsers. Met alle gevolgen van dien.

Daarom is de Fietzersbond een actie gestart om de gevaarlijke paaltjes op fietspaden weg te laten halen. Kom je een gevaarlijk paaltje tegen, meld dit dan bij de gemeente waar het paaltje staat. Doe dit via hun website of app. Voeg in ieder geval ook een foto toe. Je kunt bijgaande tekst (zie kader) gebruiken om je melding kracht bij te zetten.

"Op bijgevoegde foto is een paaltje te zien dat niet voldoet aan de richtlijnen van het CROW (notitie 27), daarmee is het een groot risico voor de fietsveiligheid in onze gemeente. En bovendien bent u als wegbeheerder zeer waarschijnlijk aansprakelijk voor ongevallen tussen fietsers en dit paaltje.

Mijn verzoek is dit paaltje zo spoedig mogelijk te verwijderen of over te gaan tot correcte inrichting van het paaltje qua locatie, belijning, vormgeving en verlichting." ◀



THE MAKING OF....

Het begon tijdens de terugreis van een korte vakantie uit Italië. We kochten een soort place-mat van Frankrijk met de departementen erop. En thuis markeerden we de departementen waar we hadden gefietst. Er bleven natuurlijk nog best veel departementen leeg waar we nog niet waren geweest. En zo was het idee geboren om in plaats van Nederlandse gemeenten de Franse departementen allemaal aan te tikken.

Enkele jaren geleden kregen we het idee om een lange fietstocht te gaan maken. Zoiets als naar Santiago de Compostela of naar Rome, dat soort afstanden. Maar leuker is misschien om van ver weg terug naar huis te fietsen, bedachten we later. Om in het voorjaar vanuit Spanje of Portugal met de zon mee naar het noorden te rijden. Maar om via een aantal departementen in Frankrijk te fietsen waar we nog niet waren geweest en dan richting Nederland te gaan, leek ons nu ook een mooi idee. Er rijden nu weer nachttreinen, waar we ook de fiets in mee kunnen nemen en zelfs in enkele TGV's mag de fiets mee. Dus een reis naar Avignon met de trein bleek tot de mogelijkheden te horen.

Er lopen heel veel lange fietsroutes door Frankrijk die naar Nederland leiden, dus welke kiezen we om terug naar huis te fietsen? Op de website van europafietzers.nl zijn heel veel routes in kaart gebracht en ook de Franse 'voies vertes' zijn op een website te vinden. Deze 'groene wegen' zijn routes die over rustige plattelandswegen, jaagpaden langs kanalen of oude spoorwegen gaan, vrij van snelverkeer. Sommige willen nog wel eens 'in ontwikkeling' zijn, zodat je door onverlichte spoorwegtunnels rijdt en over de oude sintels ploetert. Voordeel van deze reeds verzonnen routes is dat ze de rustigere wegen opzoeken of langs leuke plekken komen, waar je zelf anders omheen zou zijn gereden. Routes met mooie namen als Langs Oude wegen en Pelgrimssteden, Op de fiets naar Lourdes of Spoor van de Vrijheid. Mis ik daardoor het avontuur van zelf de weg te zoeken en vinden? Want dat geeft soms ook een gevoel van 'zelf iets ontdekken'. Nee, zeker niet, ik kijk met behulp van Komoot naar plekken waar we nog niet zijn geweest en zoek naar nieuwe kampeermogelijkheden. Het wordt wel degelijk nog een avontuur.

Het lijkt vreemd om je nu, in februari, al voor te stellen dat je in korte mouw en korte broek kan

fietsen. Net zo moeilijk is het om nu voor te stellen, als de regen soms eindeloos lijkt te vallen, dat we straks voor onze tent zouden kunnen zitten, terugblikkend op een mooie of misschien wat zware rit. Maar ik denk terug aan de treinreis van enkele jaren geleden uit Girona langs de Middellandse Zee toen het eind maart prachtig weer was. Nu willen we daar met de fiets rijden ook al lezen we over drukke en ongezellige campings. Ook het Canal du Midi staat op het programma. Vaak over gehoord, nooit geweest. Informatie leert dat een deel van het pad slecht begaanbaar is wat een reden is om alvast een alternatief over de weg te plannen, mocht het inderdaad zo slecht uitvallen. Het bekende tv-programma 'Rail Away' liet ons nog een treinreis langs de Loire zien. We hebben een paar jaar geleden al eens langs de Loire gefietst, maar kennelijk net het deel van de kastelen gemist. Dus de Loire à Vélo kan nog een keer in de herkansing.

En net zoveel wegen als er naar Rome leiden, net zoveel gaan er dus richting Nederland vanuit Frankrijk. Het beste van twee werelden combineren lijkt mij voor onze tocht de oplossing: beproefde routes aan elkaar knopen met stukken die mij zelf aantrekkelijk lijken. Ik ga onze tocht de French Connection noemen. In bepaalde wielerveden worden mijns inziens teveel routes 'divides' genoemd, zoals de Green Divide, Liberation Divide, ja zelfs al The European Divide. In deze tijden van polarisatie zoek ik liever de verbinding.

Plannen en tegelijk weten dat er zal moeten worden geïmproviseerd. Kijken waar we kunnen overnachten, zodat we weten hoe lang de etappes ongeveer zijn. Maar als we worden overvallen door regen en korter kunnen fietsen dan gedacht, dan wordt het natuurlijk kijken wat we wel kunnen doen. En ja, we blijven in een land waar je misschien een keer wordt verrast omdat de winkels dicht zijn, er minder voorzieningen zijn dan je had gehoopt, maar omkomen van honger en dorst zal toch niet zo snel gebeuren.

We stappen in mei op de fiets en hopen dat we na zes of zeven weken kras door Frankrijk te hebben gefietst weer gezond en wel de sleutel in het slot van ons eigen huis kunnen steken; een mooi avontuur achter ons latend en een fijne ervaring rijker. <

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



Cannondale Topstone 2 Lefty, een veelzijdige gravelracer

Je kunt van alles over de Topstone 2 zeggen, maar niet dat het een doorsnee fiets is. We like, want saaie fietsen zijn er al genoeg! Met zijn Lefty, dropperpost en Kingpin-veersysteem is het een gravelbike met veel specifieke features. Geen alledaagse verschijning, al doet de vrij saaie zwarte kleurstelling van een afstand gezien misschien anders vermoeden. Gelukkig is hij er ook in 'Laguna Yellow', een opvallende mengelmoes van gele en oranje tinten.

De Topstone 2 doet me een beetje denken aan een kruisbestuiving tussen een mountainbike, crosser, gravelbike en racer. Van alle categorieën heeft hij iets meegekregen, waardoor ik me afvraag waar deze fiets nu precies voor bedoeld is. De verende Lefty-voorvork zorgt voor 30 millimeter damping. Er zit ook een lockout op, maar in de praktijk heb je die nauwelijks nodig. In combinatie met de 44 millimeter-bandjes geeft zo'n geveerde vork een flinke boost aan het comfort. In Nederland niet direct noodzakelijk, maar wel lekker. De Kingpinvering zorgt daarbij nog eens voor extra damping in de achtervork. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dat niet bewust voel, maar toch is het aangenaam toeven op de Topstone 2.

Ruiger en smaller

'Toevallig' heb ik het geluk om de Cannondale in de Italiaanse Alpen te kunnen testen. Vanuit Bormio rijd ik over het asfalt naar het Lago di Cancano, vanwaar ik overga op schitterende gravelwegen en paden. Gaandeweg worden de paadjes steeds smaller en wordt de ondergrond steeds ruiger. Ik daal steil af richting de voet van de Stelvio. Dit is terrein waar je normaliter alleen mountainbikes tegenkomt, maar toch voel ik me zeker op de Topstone 2. Van lieverlee begin ik de set-up te begrijpen.

To drop or not to drop

Natuurlijk test ik in de steile afdaling de dropper en druk ik het zadel naar beneden om de meerwaarde hiervan

te ontdekken. Het systeem werkt door middel van een hendel binnenin de stuurbocht. Eerlijk gezegd mis ik ook na deze echt wel pittige afdaling de noodzaak van de dropper. Het moet wel extreem steil en technisch worden voordat ik mijn zadel wil laten zakken en dan zit je toch meer op mountainbiketerrein. De dropper voelt eerder onwennig aan en zorgt voor afleiding tijdens het dalen. Serieuze jumps zie ik ook maar weinig potentiële eigenaars van deze Topstone 2 nemen, eerlijk gezegd.

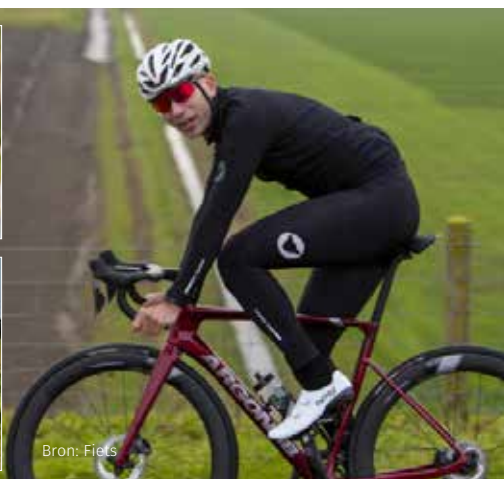
Heel stabiel

Het stuurgedrag is verder heel stabiel en relaxt. Door de grote naloop van de voorvork is de draaicirkel wat groter dan gemiddeld, maar mede daardoor rolt de fiets wel heel stabiel over obstakels. Het gemonteerde stuur kan in mijn ogen wel wat beter. Het is te dun en de bocht is onderin te kort. Als je langer aan het dalen bent, begin je er snel in te knijpen. Bikepacking zou goed bij deze fiets passen, ware het niet dat het aantal nokjes voor tassen en extra bidons beperkt is. Gelukkig zijn er steeds meer handige accessoires om ook dit 'probleem' te tackelen

Prijs: € 5199,-, Gewicht: 11 kilo

Website: cannondale.com ◀





Bron: Fiets



Bron: Fiets - Rob Meuwissen

Review: Black Sheep Cycling Elements-collectie, stijlvol de elementen trotseren

De meeste fietsers zijn regelmatig op zoek naar juist dat ene kledingsetje wat je onderscheidt en anders maakt dan je fietsmaatjes. Black Sheep Cycling is een fietskledingmerk uit het Australische Brisbane dat opvallende, maar ook tijdloze collecties maakt voor iedereen.

Elements-collectie

De Elements Thermal Bib is een gevoerde korte broek, waarbij de stof aan de voorzijde bewust hoger doorloopt voor een isolerend effect. Om ervoor te zorgen dat je fietskleden langer mooi blijven, draai je ze altijd binnenstebuiten voor het wassen en natuurlijk op 30 graden. Ritsen dicht en vergeet niet vooraf je zakken te legen, better safe than sorry!

Regen en wind de baas

De Elements N/S Shell Jersey is zeg maar de 'gabba' van Black Sheep Cycling. Uitgevoerd met zakken en een ideaal ritsje voor items die je niet wilt verliezen onderweg. Het is gemaakt van een 3-laags membraan, waardoor de buitenlaag zowel water- als windbestendig is. Dit zorgt ervoor dat je lichaamswarmte vastgehouden wordt zonder dat je overmatig gaat zweten. Ik heb flink wat buitjes getrotseerd, en dankzij dit jack bleef mijn bovenlichaam droog en vol-doende warm.

Stijlvol de elementen trotseren

Door deze drie items te combineren heb ik comfortabel kunnen fietsen in winterse omstandigheden en zag ik er ook nog gesoigneerd uit. Black Sheep Cycling is erin geslaagd om met hun Elements-collectie mijn lichaam warm en droog te houden op de plekken waar het moet. De kleding is bovendien stijlvol en tijdloos en het draagcomfort is gewoon goed. Het prijskaartje is aan de stevige kant en vergelijkbaar met merken als MAAP, Rapha, Le Col en Pas Normal Studios. blacksheepcycling.cc

Santini Terranova, najaarscollectie voor gravelaars

Gravel is momenteel het toverwoord in de fietsbranche. Geen discipline waar ze zoveel moeite voor doen. Niet alleen fietsen en onderdelen, maar ook complete kledingcollecties worden speciaal voor gravelliefhebbers ontworpen. Dit is de nieuwe Santini Terranova wintercollectie.

Casual Chic noemt Santini dit ontwerp zelf. Kun je dus dragen op de fiets of ernaast. Lichtgewicht en winddichte buitenkant. De liner is van Polartec Alpha, met merinowol dat zorgt voor veel draagcomfort en een perfecte isolatie. Achterop zit reflectief materiaal en daar vind je ook opbergzakken. Aan de voorkant zit op borsthoogte ook nog een zak met een rits.

Santini ALPHA PACK vest

Een windvest is altijd een goede investering voor fietsers. Dit vest kun je opbergen in de achterzak van je fietsjack of shirt en tevoorschijn halen als het frisser begint te worden. Eigenlijk qua materiaal gewoon het Trail jacket, maar dan zonder mouwen. Verschil is wel dat de rits a-symmetrisch geplaatst is om ruimte te maken voor een grote zak aan de voorkant. Te koop in dezelfde kleuren als het Trail jacket, voor € 159.90.

Santini WIND BLOC sweatshirt

Fietsen in een sweatshirt? Dat kan prima, zeker als de voorkant en de mouwen van Polartec Power Shield Pro materiaal gemaakt zijn. De eerste softshell die comfort, ademend vermogen en winddichtheid combineert. ◀



GRAVELBIKE OF CYCLOCROSSER;

Het Duel

.....
Thijs van
Amerongen
schrijft voor o.a.
Fiets.nl

Met de sterke opkomst van de gravelbike komt ook de vraag naar voren: waar kun je nu beter mee crossen? En wat zijn eigenlijk de verschillen met een crossfiets? Ex-prof Thijs van Amerongen testte beide bikes en vond de antwoorden.

nieuwe Checkpoint SLR-gravelbike en een Boone cyclocrosser mee voor het betere raggen over uitgestrekte heidevlaktes, afgewisseld met bomenrijke singlet-racks waar modder en scherpe bochten je voornaamste tegenstanders zijn.



TREK CHECKPOINT SLR

Afgelopen najaar testte ik de Checkpoint SL al. De splinternieuwe SLR is voorzien van dezelfde geometrie, alleen nu gefabriceerd van 700 OCLV-carbon. Een doorontwikkeling van de 600 OCLV-carbonvezel, lichter en sterker. Dit resulteert in een heel licht en strak ogende gravelbike. Een model voor gravelers die van doorrijden houden.

In deze marigold geel-oranje lak is het een opvallende verschijning. Dit blijkt al bij ons eerste ritje op de SLR, een toevallige passant complimenteert ons bij het maken van de eerste foto's van de Project One-versie van deze Checkpoint SLR. De SLR is, hoewel het toch een racebak is gezien de afmontage, rijkelijk voorzien van bevestigingsnokjes voor allerlei tassen. De extra bevestigingspunten voor bidonhouders op de voorvork ontbreken op de SLR. Deze zitten wel op de SL-versie.

De onderbuis is ook bij de SLR voorzien van een opbergvakje onder de bidonhouder voor klein gereedschap. De Bontrager Aeolus carbon wielset maakt de Checkpoint helemaal af, ze lopen heel licht, rijden strak en de ratel van de SRAM XDR-body zorgt ervoor dat de R in de toevoeging SLR echt verdiend wordt.

Rijgedrag

Eens zien of de R van Race ook van toepassing is op het rijgedrag. De Checkpoint is lang, heel lang. Er zijn niet veel race- of gravelbikes die een wielbasis van 1058 millimeter hebben. Dit zorgt op de rechte stukken voor een heel stabiel weggedrag. De echte graveler kan op de lange grindpaden van de Hoge Veluwe dan ook zijn hart ophalen. Het Isospeed-systeem in de zitbuis filtert de ergste impact van gaten en hobbels weg. Ook het comfort is dus dik in orde. Daar zorgen de 40 millimeter brede GR1 Team Issue-gravelbandjes van Bontrager ook wel voor. Pomp ze niet te hard op, rond

Introductie

Na achttien jaar cyclocross-wedstrijden te hebben gereden, waarvan tien jaar bij de professionals, weet ik heel goed welke eigenschappen ik waardeer in een cyclocrosser. Tijdens een wereldbeker, waar je op het scherp van de snede de afdalingen en bochten induikt, leer je een fiets tot in detail kennen. Stuur hij kort, dan kun je soms nog net even onderdoor schieten in die lastige glibberbocht waar de rest breed uitstuurt. Licht het bracket hoger dan gemiddeld, dan kun je na een snelle haakse bocht net wat eerder opnieuw je aanzet plaatsen dan de concurrentie. Anderzijds, te hoog wil je ook niet. Je zwaartepunt wil je niet te hoog leggen. Doordat de verschillende gravelbikes ons de laatste jaren om de oren vliegen, krijg ik nog weleens de vraag wat nu de beste keuze is. En wat is nu echt het wezenlijke verschil tussen een gravelbike en een cyclocrosser? Buiten wat nokjes voor tassen? Wat is er dan mooier om van hetzelfde merk twee type fietsen naast elkaar te zetten. Trek gaf ons hun

de 2,5 bar is meer dan voldoende voor de meeste gravelers onder ons.

Om terug te komen op mijn introductie, wat is nu het wezenlijke verschil tussen een echte gravelbike en een echte cyclocrosser? Het antwoord vind je op een van de mooiste, kort draaiende singletracks van Nederland. Met de lange Checkpoint kom je steeds wat breder uit in de bochten, de lange wielbasis speelt je hier wat parten. Het bracket ligt ook lager waardoor je in korte bochten nog weleens met je pedaal tegen een boomstronk tikt. Op dit soort terrein loop je dus wat sneller tegen je limieten aan.



TREK BOONE

Terug naar mijn roots! In 2016 reed ik bij Telenet-Fidea al op een van de eerste versies van de Boone. Dat was ook de eerste versie met Isospeed. Hoewel deze testfiets is voorzien van een wat meer betaalbare afmontage, zoals aluminium Bontrager Paradigmwielen en een mechanisch schakelende Shimano GRX-groepset voelt de Boone 6 meteen heel lichtlopend aan.

Deze Amerikaanse crosser, die zijn oorsprong in Waterloo Wisconsin vindt, wil best vooruit! De ietwat saaie zwarte lak zal je concurrenten in slaap

sussen, van dichtbij is hij wel echt mooi. De Boone is puur gericht op snelheid, geen overbodige tierelantijntjes die de fiets zwaarder maken of afleiden van waar hij voor bedoeld is: gas op de lollie!

De GRX-groepset schakelt voor een mechanische variant heel direct en accuraat. Waar heb je toch eigenlijk Di2 voor nodig, vraag je jezelf hardop af.

Rijgedrag

De afstand tussen het hart van de trapas en de bovenkant van het balhoofd, oftewel de stack-waarde, is een stukje lager als bij de Checkpoint. Ook de denkbeeldige horizontale afstand vanaf de trapas tot aan de voorkant van het frame, de reach-waarde, is kleiner dan bij zijn tegenhanger uit de gravelscene. Dit zorgt ervoor dat de Boone een stuk compacter is en daardoor korter en dynamischer instuurt. Hierdoor voelt de Boone wat nerveuzer aan, waardoor je meer de neiging hebt een singletrack echt aan te vallen om te kijken waar je persoonlijke limieten liggen.

Terug op de lange, rechte stukken zet ik mezelf onderin de beugel en begin opnieuw snelheid te maken. Heerlijk dat rammen op die smalle bandjes. Officieel mogen cyclocross-banden immers niet breder zijn dan 33 millimeter. Al moet ik er wel bij zeggen dat ik de standaard gemonteerde Bontrager CX3-bandjes wat 'vierkant' vind vallen. De nopjes doen wel hun werk maar wat soepeler bandjes zouden deze Boone helemaal afmaken.

Conclusie

Oude liefde roest niet. Ik word



nog steeds erg blij van een strakke cyclocrosser waarmee je anderhalf uur lekker door de bossen kunt knallen. Kort maar krachtig. Dat blijf ik toch altijd waarderen in dit type fiets. Comfort is dan wat minder van belang, snelheid en efficiëntie des te meer. De nieuwe gravel-liefde wint echter terrein. Langere ritten over afwisselende paden, met wat meer comfort en de mogelijkheid om extra spullen mee te nemen voor een onverwachte bui of een lekke band ga ik steeds meer waarderen. Je hebt meer tijd om van de natuur te genieten of een praatje te maken. Maar ach, uiteindelijk wil je ook niet elke rit hetzelfde.

Twee foto's over elkaar gelegd, met de crosser maak je krappere bochtjes



Eindconclusie?

Je wilt ze gewoon allebei!

TREK CHECKPOINT SLR 6.1 2018		TREK BOONE 6.1 2018	
Prijs	€ 6599,-	Prijs	€ 5599,-
Frame/voorswiel	carbon/carbon	Frame/voorswiel	carbon/carbon
Gewicht	8,35 kg (incl. pedalen)	Gewicht	8,30 kg (incl. pedalen)
Groep	SRAM Force XPLR eTap AXS 1x12s / 40T / 10-40T / 160-180 mm	Groep	Shimano GRX RX900 1x11s / 40T / 11-34T / 160-180 mm
Wielen	Bontrager Aeolus Pro 3V TL ready	Wielen	Bontrager Paradigm Comp 25, TL ready
Banden	Bontrager GRX Team Issue TL ready 40 mm	Banden	Bontrager CX3 Team Issue 32 mm
Zadel en -pen	Bontrager P3 Elite korte reus / Bontrager Carbon 2 mm offset	Zadel en -pen	Bontrager P3 Verso Comp 143 mm / Bontrager Carbon
Stuur en -pen	Bontrager Pro IsoCore / Bontrager Pro	Stuur en -pen	Bontrager Elite IsoZone / Bontrager Pro
Moten	40, 52, 64, 56, 58, 63	Moten	48, 52, 54, 56, 58, 61
Website	trekikes.com	Website	trekikes.com





WATER, DE BRON VAN LEVEN.

MAAR WAT MAAKT WATER NU ZO BELANGRIJK?

Vandaag, na de snertit, extra actueel want ik kwam thuis met een bidon van 750 ml waar slechts 200 ml uit was. De volgende vraag is dan ook heel terecht:

'Drink je wel genoeg?'

Water, we weten dat we er voldoende van moeten binnenkrijgen op een dag. Maar hoeveel is voldoende? En waarom is het gezond om water te drinken? Val je ervan af? Is het goed voor je huid? Is thee of fruitwater net zo effectief? Op al deze vragen wordt in dit stuk het antwoord gegeven.

Waarom is water goed voor je?

Een mens kan niet zonder water (nou ja, hooguit een paar dagen); het is een eerste levensbehoefte. Het menselijk lichaam bestaat ook grotendeels uit vocht: vrouwen in principe voor de helft en mannen zo'n 65%. Wanneer je bijvoorbeeld 70 kg weegt, kan dat dus 35-45 liter (!) water zijn. Best veel dus. Maar wat is precies het nut van hiervan?

Volgens Harvard (Medical School, red.) speelt water een belangrijke rol in een aantal cruciale lichamelijke processen. Want water zorgt vooral voor: Oplossen van voedingsstoffen op zodat deze kunnen worden opgenomen in de darmen

- Transport van voedings- en afvalstoffen in het bloed. Nadat de voedingsstoffen zijn opgenomen in de darmen ko-

men ze in het bloed terecht. Hierna worden ze vervoerd naar de rest van je lichaamscellen. Het lichaam produceert ook afvalstoffen en die moeten afgevoerd worden, dit gaat via de urine

- Regulering van je lichaamstemperatuur
- Stabilisering van je hartslag;
- Stimulering van de spijsvertering;
- Bescherming van je organen;

Best indrukwekkend toch?

De voordelen van water drinken?

Je kunt dus simpelweg niet zonder water leven. Maar voldoende hydratatie heeft nog een aantal grote voordelen.

- Water is goed voor je huid
- Water voorkomt hoofdpijn
- Water ondersteunt je immuunsysteem
- Water helpt bij het afvallen
- Water verbetert de stoelgang

Alleen maar lof wat water betreft dus! Maar, zoals met alles in het leven, teveel is ook niet goed en kan je zelfs vergiften. Hoeveel water je dan wel mag drinken?

Hoeveel water moet je drinken?

Elke dag verlies je vocht. Bijvoorbeeld doordat je zweet tijdens je slaap, het sporten of als je het warm hebt. Ook raak je dagelijks een deel water kwijt via je urine. Door de dag heen zakt je interne waterpeil dus aardig. Gelukkig verliest je lichaam niet al het vocht, want dat zou betekenen dat je elke dag minstens 30 liter water zou moeten drinken.

Het advies is om zo'n 2 liter water per dag te drinken. Dat zijn zo'n 8 tot 10 glazen per dag. Best veel hè? Hoe je dat voor elkaar krijgt, of hoe je van voldoende water drinken zelfs een gewoonte kunt maken, leggen we verderop in dit artikel aan je uit.

Water versus andere dranken

Water drinken is dus om meerdere redenen ontzettend gezond. Maar je kunt je vochtbalans volgens Het Voedingscentrum ook aanvullen met andere dranken:

- Water. Hieronder valt kraanwater, bronwater en mineraalwater.
- Zwarte thee (beperkt)
- Kruidenthee en groene thee
- Koffie (beperkt)
- Melk/karnemelk



Voeding, met name groente en fruit, kan ook helpen bij het aanvullen van vocht. Zo bestaat een komkommer grotendeels (90%) uit water. Dus als je nog niet helemaal aan de 2 liter komt kan dit net de juiste aanvulling zijn.

Val je af als je meer water gaat drinken?

Dat hangt ervan af wat je daarvoor gewend was te drinken en wat je daarnaast aan calorieën binnenkrijgt met voeding. Als je wilt afvallen, is vaak het eerste waar je aan denkt het aanpassen van je voedingspatroon.

Maar ook voldoende (suikervrij) drinken is van groot belang wanneer je op dieet bent. Water is helaas geen wonderdrankje die de extra kilo's als sneeuw voor de zon doet verdwijnen, maar het maakt je dieet wel makkelijker.

Water...

- bevat geen calorieën;
- vermindert je hongergevoel;
- geeft je meer energie, een fitter gevoel
- en versnelt je stofwisseling (een klein beetje)

Begin al dat water drinken toch een beetje te vervelen? Voeg er wat fruit aan toe. Bijvoorbeeld een schijfje citroen, wat rood fruit of een smaakmaker zoals muntblaadjes, gember, komkommer, basilicum.

Voldoende water drinken als gewoonte

En? Ben je je eigen glazen al aan het tellen? Ga jij ook voor die 10 glazen water per dag? Het lijkt zo simpel. Toch kan het aanleren van een nieuwe



gewoonte, zoals voldoende water drinken, lastiger zijn dan je denkt. De gratis app "water drinken aquarium" is een leuke manier om het bij te houden en kan je ook herinneringen sturen. Op een leuke en laagdrempelige manier ga je aan de slag met gezonde gewoontes. De stapjes lijken klein, maar kunnen voor grote veranderingen zorgen.

Bij sporten, en vooral bij intensief sporten gelden andere regels. Afhankelijk van de intensiteit, duur, temperatuur zijn er verschillende adviezen.

Ook volsta je dan niet meer met alleen water omdat je teveel mineralen verliest door zweten. Een sportdiëtist kan je hierbij het advies geven wat voor jouw doel van toepassing is.

NB ter geruststelling naar aanleiding van de eerste regel van dit stuk.....mijn vochtbalans heb ik gedurende de middag aangevuld met een aantal grote glazen thee van munt en verse gember. ◀



Diverse bronnen gebruikt

**additief**
voeding dieet & leefstijl

Voor uw voedings- of dieetadvies op maat
Meer informatie? Bel met 06-23965003 of mail naar: info@additief-voedingdieet.nl
www.additief-voedingdieet.nl **Bea Pinkert • diëtist**

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



Altijd bergop

Tragische helden van de koers

Altijd bergop. Het is de nachtmerrie van elke renner. In de koers maar ook in het leven. Tussen hoop en wanhoop vechten tegen het peloton, tegen het noodlot, tegen innerlijke demonen, tegen vooroordelen, leugens en mythes. Maar de weg gaat alleen maar steiler omhoog.

Wielerauteur Geert De Vriese (Bahamontes) vertelt de verhalen van tragische helden in de koers. Van vier Vlaamse renners die alles kwijtspelen in één bergrit en de Tourklammer die de dood vindt in de laatste meters van zijn laatste koers. Van de winnaar van de Ronde van Vlaanderen die verdwijnt in de slagschaduw van Eddy Merckx en de uitdager die te ver gaat om hem te verslaan in de Tour. Van de wereldkampioene die een genderheld wordt en de Belgische superkampioen die zijn schoen kwijtraakt en zo de zwaarste Milaan-Sanremo aller tijden verliest

Geert de Vriese

Geert De Vriese (1962) schreef onder meer 1976. De zomer van ons leven. Voor Radio 1 werkte hij mee aan de docu-

reeksen Het land van de Nieuwsgierigheid en De zomer van 1976. Frank Van Laeken (1959) schreef onder meer ££££ UNITED. Het geld van het voetbal en, met Paul Beloy, Vuile zwarte. Racisme in het Belgische voetbal. Samen schreven zij De Grote Duivels (2016), de bestseller INferNO. De brand in de Innovation (2017) en Mei '68 – 31 dagen die ons leven veranderden? (2018).

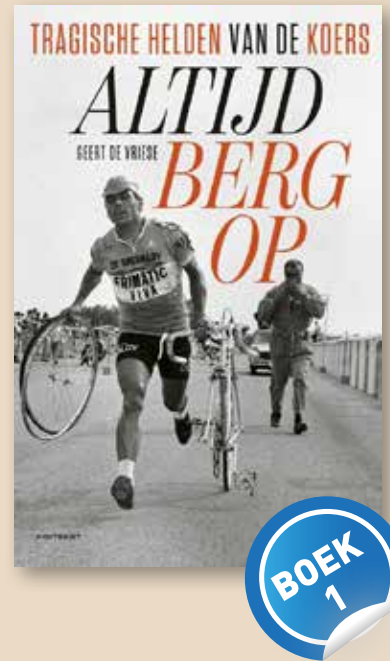
Altijd bergop

Hoofdauteur: Geert de Vriese

Uitgever: Houtekiet

ISBN: 9789089248961

€ 22,99 ◀



Thuis in het peloton

Wielerverhalen

Het peloton is het huis van de renners. Ze verblijven er immers van 's ochtens tot 's avonds, ze werken in weer en wind, de godganse dag, voor zichzelf of voor hun werkgever, ze discussiëren, socializen, ze plassen er, en meer...

Er zijn net zoveel manieren om in dit huis te wonen als er wielrenners zijn. Sommigen rusten er, anderen verbergen zich, sommigen doen het huishouden, anderen kijken uit het raam. De brutaalste en meest ervaren renners ontsnappen. Maar toch komen ze er allemaal elke ochtend weer samen. Het peloton is een kleurrijk en katachtig huis dat zich uitstrekt, uiteenvalt en weer samenkomt terwijl het zich een weg baant over de weg, door het landschap.

In vijfenveertig wielerverhalen vertelt Paul Fournel met zijn poëtische blik en zijn meeslepende schrijfstijl, die de liefhebbers kennen uit de succesvolle wielerverhalen 'Ik en mijn fiets' en 'Anquetil alleen', over de intimiteit van het peloton.

Over Ik en mijn fiets (verschenen bij Oevers in 2020, nu 3e druk):

'Een ongelooflijk goed boek.' - Frank Heinen

'Zelden is de beleving van het wielrennen zo mooi en scherp in woorden gevat!'

- Martijn Batenburg,
Boekhandel Scheltema

Over Anquetil alleen (verschenen bij Oevers in 2021):

'Erg goed, prachtige schrijver.'

- Bert Wagendorp

'Het mooiste en meest door-dachte wielerverhaal dat ik ooit heb gelezen. En lees ook Ik en mijn fiets van Fournel.'

- Guus van Holland, voormalig chef sport van NRC

Paul Fournel (1947) heeft romans, korte verhalen en talloze boeken voor jongeren gepubliceerd.

Voor zijn boek Les Athlètes dans leur tête ontving hij in 1989 de prestigieuze Prix Goncourt de la Nouvelle.

Als vervent wielervriend schreef hij naast Thuis in het peloton nog twee (bekroonde) wielerverhalen: Ik en mijn fiets en de biografie Anquetil alleen.

Thuis in het peloton

Auteur: Paul Fournel

ISBN: 9789493290396

€ 21,00 ◀



De bier fietsgids van Nederland

30 fietsroutes
langs brouwerijen

Met deze handzame A5 fietsroute-gids ontdek je bijzondere bierbrouwerijen in Nederland in 30 speciale fietsroutes.

Met informatie over de brouwerijen, rustpunten en bezienswaardigheden op de route, kaarten en foto's.

In het kort:

- 30 fietsroutes langs bierbrouwerijen en proeflokalen
- Voor gewone en elektrische fietsen
- Onderweg afstappen voor een bijzonder biertje
- Mooie natuur, leuke plaatsen en rustpunten
- Eenvoudig te volgen met fietsknooppunten
- Een mooi cadeau voor iedereen die van een biertje houdt

Bier is weliswaar het thema, maar met de fietsroutes in deze fietsgids leiden ze je uiteraard ook langs fraaie natuurgebieden, interessante bezienswaardigheden, knusse dorpjes en andere leuke afstappunten. De routes liggen verspreid door Nederland dus er is altijd wel een route dichtbij.

Knooppunten en rustplekken

Bij elke fietsroute in deze fietsgids geven ze je de knooppunten. Hiermee kun je heel eenvoudig de fietsroutes volgen.

Ook vertellen ze handige startpunten met ruime parkeergelegenheid om je fietstocht te starten. Wel zo fijn natuurlijk. Op de uitgebreide website www.reisreport.nl vind je nog meer aanvullende routes, zie je de hele collectie en kun je even bladeren door de bijpassende reisgidsen van Nederland.

De bierfietsgids van Nederland

Auteur: Godfried van Loo en Marlou Jacobs

Uitgever: REISREPORT

ISBN: 9789083241272

€ 15,- ◀



SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



Lid van
**Techniek
Nederland**

Bouwend Nederland
de vereniging van bouw- en infrabedrijven

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



Polijst-en Slijptechniek
TORSING-JANSEN
POLIJSTSPECIALIST.NL



T 035 6242 103 @ info@polijstspecialist.nl

CONTRIBUTIE 2023

Leden die de contributie voor 2023 nog niet hebben betaald worden verzocht om per omgaande de contributie 2023 over te maken op **NL67 RABO 0328 2687 71**

t.n.v. GWC de Adelaar onder vermelding van 'Contributie 2023 + naam'.
De contributie bedragen zijn als volgt:

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.
- Klaas Ykema (penningmeester)

Contributie-overzicht 2022			
Soort lidmaatschap	Contributie 2023	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)
Jeugd lid (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

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 2023:

- 1/8 pagina binnenwerk € 80,- voor 3 plaatsingen
- 1/4 pagina binnenwerk € 150,- voor 3 plaatsingen
- 1/2 pagina binnenwerk € 275,- voor 3 plaatsingen
- 1/1 pagina binnenwerk € 500,- 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 o.a. mee: Eric Daams, Jos Egberink, Dominique Klemann, Art Krikke, Gertjan Meijer, Peter van der Meulen, Alwin en Daniëlle Niesing, Bea Pinkert, Arnold van 't Riet, Conny Rijbroek, Patrick Schaap, Stephan Stalenhoef, Ralph Valkonet, Rolf Wieringa, Klaas Ykema **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: zomer 2023

Deadline kopij: 14 mei 2023

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.



IN 2023 IS DE WEBSHOP VAN BIORACER OPEN VOOR HET BESTELLEN VAN KLEDING:

13 maart t/m 26 maart
15 mei t/m 28 mei
14 augustus t/m 27 augustus
16 oktober t/m 29 oktober

De kleding wordt ongeveer 8 weken van sluiting geleverd bij Beuker Wielersport. Daar kun je dan je pakketje ophalen.

Ik ben naarstig op zoek naar
PAUL BLASSCHKE (of BLASKE?)
Hij was in de jaren '70 wielrenner en woonde toen
in Hilversum.
Ik zoek contact met hem i.v.m. een boek waar ik
aan werk.
WIE kan mij op zijn spoor zetten?
Laat me het weten svp via een PB of anders vai
opdenvinken@gmail.com



**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!**

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

OP DE FIETS NAAR JE WERK?
KOM WERKEN BIJ
123INKT.NL!



www.werkenbij123inkt.nl



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

schilderwerken
Krijn Barmentloo

info@schilderwerkenkrijnbarmentloo.nl 06 1222 8051

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

AANNEMINGSBEDRIJF

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



B.T.Z

www.btz.nl
(036) 531 88 11



BIKESHOP

LOOSDRECHT

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



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

Hypsos

Founded in 1911 with a belief in crafting future memories.

We do this for museums, brands and stands.

Interested in history?

And what this could mean for the future?

Read the full story at hypsos.com