WIELERMAGAZINE VAN

De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 18 | Zomer 2023

MET LINIAAL EN LANDKAART DE AFSTAND BEREKENEN...
FRANS VAN DER HEIDE

WEGKAPITEIN
FERRY VAN DE SCHEPOP

WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG
ROLF WIERINGA

FIETSROUTE VAN HET JAAR 2023

MINERALEN
BEA PINKERT

ZOMER EDITIE

OP WEG.. DE WEG OP

FLOYD LANDIS PATRICK SCHAAP | **FOTO-IMPRESSIE** ERIC DAAMS | **FIETSMAATJES** DANIËLLE NIESING | **TRAINEN ALS MARTI** MARTI VALKS | **VIJF TIPS OM VAN A NAAR B TE FIETSEN** | **DE NIEUWE HOOFDSPONSOR VAN RONDE VAN KORTENHOEF** ERIC DAAMS | **LIEVE AUTOMOBILIST** REDACTIE | **FEMININA** PETER DE JONG | **FIETSEN IN DE ZOMER** | **OP WEG, DE WEG OP** | **ZIN OF ONZIN** | **EN NOG VEEL MEER...**

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP
BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON
Eetcafé
Cartouche
Hilversum
DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP
Eetcafé
Cartouche
Hilversum
ADRES STATIONSSTRAAT 22 HILVERSUM
TELEFOON NUMMER +31356216984
E-MAILADRES INFO@CAFECARTOUCHE.NL
anno
1975

TOYOTA
TOYOTA TOONEN
Uw Toyota dealer voor heel het Gooi
Toyota Toonen Naarden B.V.
Gooimeer 17
1411 DE Naarden
Tel: 035-6942324
naarden@toonen.nl
Hans Toonen
Toyota Toonen Hilversum B.V.
Franciscusweg 4c
1216 SK Hilversum
Tel: 035-6210299
hilversum@toonen.nl
"De Adelaar" zorgt voor uw sportiviteit,
Toonen graag voor uw mobiliteit!!!
TOYOTA
WWW.TOONEN.NL
TOYOTA

KORTENHOEF

WIELERSPORT LIERSEN
EDDY MERCKX
ARGON 18
RIDLEY
Kerkstraat 23 Eemnes
Tel: 035 - 538 35 35
wielersportliersen.nl

STERK IN
FOTO&
VORM
In-Gooi·nl
FOTO- & GRAFISCHE PROJECTEN
06 54 37 57 87 | info@in-gooi.nl | www.in-gooi.nl

EEN NIEUWE VOORZITTER

Een nieuwe lente en een nieuw begin. Op het moment dat de fietsen weer van zolder of uit de berging zijn gehaald, de ketting is gesmeerd en de eerste kilometers en tochten alweer achter de rug zijn, wil ik mij graag aan jullie voorstellen. Bij de meest recente Algemenen Leden Vergadering ben ik voorgedragen als jullie nieuwe voorzitter en heb deze mooie functie aanvaard.

Ik woon in Kortenhoef en ben ondertussen al zo'n 20 jaren lid van de Adelaar. Onze kinderen (2) zijn hier opgegroeid en hebben inmiddels het adelaarsnest verlaten. Tijdens mijn werkzame leven was ik o.a. werkzaam bij ING. Nu, met meer tijd, vind ik het eervol om met een mooi en enthousiast team bestuursleden GWC de Adelaar een nog mooiere vereniging te maken.

In de paar weken die ik nu aan de slag ben realiseer ik mij dat ik in de afgelopen 20 jaren niet heel erg veel wist van wat er allemaal rondom de club aan activiteiten wordt ondernomen. We hebben een grote groep jeugd die op maandag en woensdag hun rondjes op ons parcours rijden, we hebben de zogenaamde pensionado's op woensdag die alle voorkomende klussen perfect uitvoeren, we hebben een grote groep rijders die wekelijks door de regio toeren. En uiteraard ook de groep wedstijdrijders en niet te vergetende moutainbikers op de zaterdagen gedurende de winter.

Kortom een bont gezelschap van jongeren en volwassenen die allemaal met elkaar gemeen hebben, dat ze de wielersport omarmen op welke manier dan ook. Ik zie het dan ook als mijn uitdaging dit enthousiasme en het veelzijdige aanbod in stand te houden en verder te ontwikkelen, te zorgen dat de wielersport laagdrempelig blijft. Dit alles met uiteraard een gezonde financiële basis.

Een club als de Adelaar moet het hebben van de inzet van heel veel vrijwilligers, mensen die hun vrije tijd in de vereniging stoppen. Waarschijnlijk net als ik, omdat ze van fietsen houden en door de Adelaar vrienden hebben gemaakt en de omgeving van Hilversum beter hebben leren kennen. Ik hecht er dan ook aan dat we elkaar met respect en op een positieve manier aanspreken als er iets niet zo gaat als je wilt of verwacht. Wij, zeker ook het bestuur , kunnen leren van onze fouten en door kritiek op een goede manier te brengen, kan dit alleen maar leiden tot een nog mooiere vereniging.

De Gemeente Hilversum heeft ons te kennen gegeven dat men graag wil dat verenigingen zoals de Adelaar, openstaan voor een brede groep in de samenleving. Dus misschien moeten we eens kijken naar bijvoorbeeld het betrekken van (potentiële) renners met een andere achtergrond dan die we gemiddeld zien op bijvoorbeeld een woensdagavond. Ook de opkomst van het gravelbiken zou een manier kunnen zijn om het aanbod verder te verbreden. Jullie ideeën hierover zijn welkom.

Met het vertrouwen dat ik op de ALV heb gekregen en jullie hulp en bijdrages wens ik dat we de Adelaar met haar rijke traditie in en rond Hilversum een nog mooiere club kunnen maken. Ik hoop dat jullie, net als ik, het werk van de redactie van ons Magazine op zijn waarde schatten en wens ik jullie veel leesplezier.

Rolf Wieringa,
voorzitter GWC de Adelaar

De shirtsponsoren van GWC de Adelaar

BEUKER wielersport
schilderwerken Krijn Barmentloo
hypsos.
de Boer dier & ruiter Muiderberg
BEKS&BEKS

OVER DE COVERFOTO

Lekker de weg op 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 Solutions
trips & clinics
Trips
Clinics
Enduro
Training
info@mtb-solutions.nl | 06 - 1608 2212
www.mtb-solutions.nl

Het Wapen van Kortenhoef
FOX SPORTS
KIJK JE HIER LIVE
Openingstijden :
Ma t/m Do 15:00 - 01:00 uur
Vrijdag 15:00 - 02:00 uur
Zaterdag 18:00 - 02:00 uur
Kerklaan 3, 1241CJ Kortenhoef • Tel.: 035 - 655 00 83
www.Facebook.com/janice.vanbeusekom

• Verkoop van nieuwe en gebruikte bedrijfswagens
• Het complete onderhoud aan bedrijfswagens
• 24 uur storingsdienst
• Schadeafhandelingen
• Truck- en bestelwagen wasstraat
• Complete service voor campers
TDC BEDRIJFSWAGENS
www.tdcgooi.nl

6 FLOYD LANDIS
Patrick Schaap

8 WEGKAPITEIN
Ferry vcan de Schepop

10 "MET LINIAAL EN LANDKAART DE AFSTAND BEREKENEN...
Frans van der Heide

14 OP WEG... DE WEG OP CHAT GPT/ Eric Daams

15 LIEVE AUTOMOBILIST
Redactie

16 FIETSROUTE VAN HET JAAR 2023
Redactie

22 FOTO-IMPRESSIE DK TIJDRIJDEN 2023
Eric Daams

24 TRAINEN ALS MARTI
Marti Valks

26 HISTORIE RONDE VAN KORTENHOEF
Redactie

30 NIEUWE HOOFD-SPONSOR RONDE VAN KORTENHOEF
Eric Daams

32 KLEDINGSPONSORS: BEUKER WIELERSPORT
Eric Daams/Gerard van ophem

34 WEDSTRIJDINFO

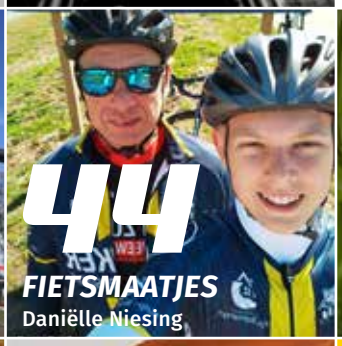
35 AGENDA VRIJE TOER-TOCHTEN 2023
Redactie

36 WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG
Rolf Wieringa

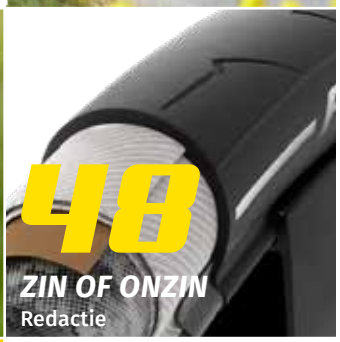
38 VIJF TIPS OM VAN A NAAR B TE KOMEN
Jos Egberink

40 FIETSEN IN DE ZOMER
Redactie

43 WEDSTRIJDEN VOOR EN DOOR DE JEUGD
Ralph Valkonet


44 FIETSMAATJES
Daniëlle Niesing

47 HET GEDICHT
Peter de Jong


48 ZIN OF ONZIN
Redactie

52 MINERALEN
Bea Pinkert

54 LETTERS TUSSEN DE WIELEN
Redactie

54 CLUBINFO

FLOYD LANDIS

Opgegroeid in een Mennonieten gezin (vergelijkbaar met de Amish geloofsachtergrond), kwam de discipline die tijdens de opvoeding voor het geloof kwam, erg goed van pas in de latere carrière van Floyd Landis.

Zijn vader was sceptisch over de stap die zijn zoon zou maken naar het 'wereldse'. De jonge hond Landis zag dat anders en wilde liever in een ander streng regime een deel van zijn leven doorbrengen.

Uren op de fiets doorbrengen, dagelijks op zijn voeding letten en het vele reizen. Hij zag dat meer zitten dan dagelijks naar de kerk gaan en de Bijbel lezen. Twee kanten van uitersten, Landis koos nooit de gulden middenweg.

Zijn doorzettingsvermogen was niet zonder succes. Al snel kwam hij via een kleine ploeg, genaamd Mercury en later bij de US Postal ploeg bij de grote mannen in het peloton. Partner in crime Lance Armstrong had veel aan hem te danken tijdens zijn behaalde Tourzeges. Landis keek verbeten toe; hij moest en zou de Tour gaan winnen. Dat kon niet met Armstrong dacht hij.

Een paar jaar later ging hij voor eigen succes en Phonak bood hem een contract aan. In 2005 behaalde hij een negende plaats in de Tour de France, maar een jaar later was het dan zover.

Dopingzondaren als Jan Ullrich en Ivan Basso mochten niet deelnemen aan de Tour van 2006. Vanwege dopingperikelen moesten zij vanaf de bank toekijken, hoe de Tour zich zou ontvouwen. Armstrong was gestopt na het winnen van zijn zevende Tour.

Niemand is roomser dan de paus en zeker Landis niet.

Landis zag zijn kans schoon. Hij had veel moeten opofferen om zover te komen. Het afscheid nemen van een hechte familie en wedstrijden rijden aan de andere kant van de plas. Het was hem niet in de koude kleren gaan zitten.

Alejandro Valverde, de andere kanshebber voor de eindoverwinning, smakte in de derde etappe naar Valkenburg tegen het asfalt en moest de koers moest verlaten.

Als El Patron van de Phonak-ploeg denderde Landis drie weken lang over de Franse wegen. Het ging hem voor de wind

In etappe 11, na de etappe in Morzine, kreeg hij die felbegeerde gele trui in handen. Landis was als een kind in de snoepwinkel zo blij, maar wist dat hij nog anderhalve week had te gaan voordat hij het geel veilig kon binnenhengelen.

Volhardend als hij was, bleef hij ontkennen iets met doping te maken te hebben.

In etappe 16 kreeg hij een geweldige inzinking, wat tot een verlies van 8(!) minuten leidde. Hij zag zijn droom in duigen vallen. Een dag later vond hij op wonderbaarlijke wijze zijn benen weer terug en pakte 6 minuten op toenmalig gele truidrager Oscar Pereiro. Uiteindelijk won Landis, nadat hij nog eens tijd terug had gepakt in de laatste tijdrit van de Tour. Hij was de winnaar van de 93e editie van de Ronde van Frankrijk. Later bleek dat hij dit niet alleen op bietensap had gedaan.

Niemand is roomser dan de paus en zeker Landis niet. Een week na de grootste overwinning uit zijn loopbaan werd hij betrapt op het gebruik van doping.

Hij wist dat je de Ronde van Frankrijk niet kon winnen op een broodje pindakaas en deed wat eigenlijk iedereen in die tijd deed: snoepen uit de verkeerde pot. Ieder mens heeft zo zijn zwakke momenten en ook Landis liet zich met de wielerwinden meewaaien. Volhardend als hij was, bleef hij ontkennen iets met doping te maken te hebben.

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

In 2010 was het liegen voorbij. Hij bekende doping te hebben gebruikt en nam partner in crime Lance Armstrong mee in zijn val. Zo zou hij toenmalig UCI-voorzitter Hein Verbruggen hebben omgekocht om een positieve dopingtest uit de publiciteit te houden. Armstrong, die in eerste instantie ontkende, bekende tijdens het gesprek met Oprah Winfrey eveneens het gebruik van doping.

De leugen overwon uiteindelijk niet.
Maar Landis had zijn klus geklaard. ‹

Eind 2023 kondigt Floyd Landis aan terug te keren in de wielerwereld.

Hij heeft besloten om met zijn eigen bedrijf Floyd's of Leadville (legale verkoop van hennep en cannabis) in het gravelracen te stappen. "In het professionele wielrennen heerst er een andere sfeer. Bij het gravelracen heb je heel veel mensen die gewoon genieten van het fietsen, en na de race nog wat rondhangen. Bovendien heb je in het gravelracen een vaste community, wat voor ons marketingtechnisch dan weer interessant is", citeert Cyclingnews.

"Verder is het leuk om op een of andere manier betrokken te blijven bij de wielersport en jonge renners te helpen. Het fietsen heeft me veel gegeven. Ik ben al een tijdje in het bezit van een gravelfiets. Het is leuk om op een gravelfiets te rijden, ook al omdat je op plekken komt waar minder verkeer is. Ik heb het fietsplezier inmiddels weer teruggevonden. Ik kan nu eindelijk weer fietsen met andere mensen zonder me ongemakkelijk of schuldig te voelen. Dat heeft toch lang geduurd", is Landis openhartig.

WEGKAPITEIN

Zaterdag 4 maart j.l. volgden 15 personen de cursus wegkapitein, gegeven door Eveline Bremmer. In dit artikel wil ik daar graag wat meer over vertellen, aan hand van een aantal voor de hand liggende vragen.

Een artikel van Ferry van de Schepop.

Een wegkapitein, wat is dat nou weer....

De NTFU organiseert cursussen, onder andere die van "wegkapitein". Tijdens de cursus leer je om "goed voorbereid te vertrekken" en ervoor te zorgen dat de groep zich "behoorlijk gedraagt". Van de wegkapitein wordt verwacht dat hij/zij daarop een positieve invloed uitoefent.

Is zo'n wegkapitein een soort supermens die alles beter weet?

Absoluut niet! Iedereen kan die cursus volgen en wegkapitein worden. Bijvoorbeeld, een van de zaken die aan de orde komt is "de fiets". De fietsen moeten in een goede staat van onderhoud verkeren; goede banden, werkende remmen, een hoorbare bel, maar denk ook aan verlichting bij een avondrit. Dat is geen moeilijke taak. Verder is het van belang dat route vooraf bekend is. Dat voorkomt onduidelijkheden en discussies. Dit is allemaal eenvoudig te controleren, maar dat moet dus wel iemand doen. Het is ook belangrijk dat de route ook tijdens de tocht duidelijk wordt aangeven. Dat is de taak van de voorrijder. Tegenwoordig wordt er gelukkig veel gebruik gemaakt van GPS zodat meer mensen de route kunnen volgen. Dat in combinatie met de Cyql app geeft veel extra duidelijkheid.

Een goede fiets en een route afspreken, dit is toch een open deur?

Meestal doen we dat inderdaad keurig, maar ik weet uit ervaring dat het ook wel eens anders gaat. In een groep fietsen is leuker, maar ook gevaarlijker dan alleen fietsen. Een ongeluk zit in een klein hoekje en de fietstocht is pas geslaagd als iedereen ongedeerd weer thuis komt.

Een valpartij in een groep wielrenners kan flinke lichamelijke gevolgen hebben en er zijn allerlei situaties te bedenken die dat risico verhogen. Soms denk je er even niet aan dat je rare dingen doet. Bijvoorbeeld wanneer een groep netjes over het fietspad rijdt, maar een aantal mensen besluit om de rijbaan

op te duiken. Als wij fietsers kriskras door elkaar schieten, is dat vragen om problemen, net als een afslag té laat aangeven, of zonder aanleiding té hard remmen. Als je midden in de groep fietst, moet je blind kunnen vertrouwen op de mensen die voor je fietsen. Met dat in gedachten is het niet vreemd dat er een wegkapitein is, die erop wijst als er onveilig wordt gefietst.
Als het goed is, behoort het woord "afdwingen" dus tot het verleden. Bovendien zal de wegkapitein erop toezien dat de gemaakte afspraken en regels worden opgevolgd.

Welke regels bedoel je?
Als eerste zijn er uiteraard de verkeersregels. Ook op de racefiets moeten we ons daar gewoon aan houden. Verder zijn er een aantal afspraken gemaakt binnen onze vereniging.

We gaan er vanuit dat iedereen die kent en zich er aan houdt, maar misschien heeft dat collectief geheugen ook een opknapbeurt nodig? Bijvoorbeeld de snelheid van een groep.
Hoe hard fietst de D groep, en is dat gemiddelde- maximum- of kruissnelheid, en wat betekent dat ook al weer precies? En houden we ons daar dan ook inderdaad aan?
Het zou goed zijn om dat soort zaken met enige regelmaat onder de aandacht te brengen. Als je je dan inschrijft voor een rondje van 50 km met maximale snelheid van 28 km/u, hoort dat ook te gebeuren. Het kan niet zo zijn dat het onderweg verandert naar 70 km met 30 km/u.
De wegkapitein moet ook op dit soort zaken toezien.

Hoe weet je "wie de wegkapitein is"?
Binnen onze vereniging spreken we af wie de wegkapitein is. Het is belangrijk dat het helder is en dat maar één persoon de rol heeft in een groep fietsers. De NTFU geeft aan dat een wegkapitein herkenbaar moet zijn, aan een gele armband of helm. De armbanden zijn binnen onze vereniging ook beschikbaar. Je kunt de wegkapitein dus goed herkennen.

Is het leuk om wegkapitein te zijn?
Dat zal moeten blijken en zal afhangen van de acceptatie van de rol binnen onze vereniging. Als we onze zaken goed regelen en ons gewoon netjes gedragen tijdens de fietstochten, hoor je de wegkapitein niet. Gaat het echter links en rechts mis en wordt het een zooitje, dan moet de wegkapitein zijn stem verheffen en is het waarschijnlijk voor niemand een leuke tocht. Het is dan eenvoudig om de wegkapitein (onterecht) "gezeur over regeltjes" te verwijten.
Het lijkt me eerlijk gezegd best een lastige taak om tijdens zo'n tocht de persoon erop aan te spreken, helemaal als de persoon zich niet herkent in de aanwijzingen en de kont tegen de krib gooit. Het zou fijn zijn als we allemaal het nut ervan inzien. De tijd zal het leren.

Maar dan sta je als wegkapitein toch machteloos?
Als de rol van de wegkapiteins duidelijk is, wordt begrepen en gewaardeerd, dan komen we er met z'n allen wel uit.
De vraag om wegkapiteins komt uit het bestuur en dat kan er over nadenken "wat te doen met individuen die niet willen meedoen". Laat je wangedrag op z'n beloop, dan bestaat de kans dat de wegkapiteins hun rol als zinloos beschouwen en het bijltje er bij neer te gooien. Dan zijn we terug bij af.

Verder, gezien de discussie tijdens de cursus, bestaat er verwarring over de rol wegkapitein en de voorrijder. Ik hoop dat het bestuur hierin ook duidelijkheid kan geven.

Valt er verder nog iets te melden over de cursus?
De cursusdag was geslaagd en de vereniging is 15 wegkapiteins rijker. Laten we ons voordeel er mee doen.
Respecteer tijdens onze gezamenlijke tochten "de voorrijder en de wegkapitein van dienst". Hou je aan de regels en de afspraken, denk na bij wat je doet en hou het veilig. Dan hebben we dit jaar nog een hoop leuke en gezellige kilometers voor de boeg. ‹

“Met liniaal en landkaart de afstand berekenen...”

Frans van der Heide schrijft voor het Magazine voor de laatste maal met een blik naar het verleden.

Frans, bedankt voor mooie stukken die je hebt gemaakt.

In deze editie verschijnt de laatste bijdrage van Frans van der Heide. Door persoonlijke omstandigheden heeft Frans moeten besluiten hiermee te stoppen. Langs deze weg willen we Frans zeer hartelijk bedanken voor zijn altijd prachtige bijdragen. Hij heeft vele ‘Adelaars’ in het zonnetje gezet. Zijn pen zal worden overgenomen door Roderik Egberink. We zijn heel benieuwd welke ‘Adelaar’ hij in eht volgende nummer in het zonnetje zal zetten. {red]

Op een druilerige vrijdagmorgen begin februari van dit jaar hadden wij voor dit interview afgesproken bij Peter de Jong thuis in de Hilversumse Meent. Naast actief wielrenner (veteranen 70+) en voormalig secretaris van De Adelaar is hij nu betrokken bij activiteiten die bijdragen tot het in conditie brengen en houden van lichaam en geest. De ontvangst van Peter en zijn echtgenote Annemieke was uiterst hartelijk. Zij is zeker geen bankzitter en leidt sinds 1975 actief een dames jazzballet gezelschap in de Hilversumse Meent.

Tijdens zijn studie sociologie was Peter o.a. student-assistent onderzoek op de Vrije Universiteit Amsterdam alvorens hij carrière maakte bij de gemeenten Baarn en Diemen als beleidsmedewerker kunst en cultuur. Op de VU werkte hij nog met ponskaarten op het academisch rekencentrum aan de Boelelaan (SARA). “Tegenwoordig heb je thuis op een laptop/pc/telefoon betere faciliteiten dan destijds op de Universiteit” merkte hij op. De ontwikkelingen stonden zeker niet stil.

Peter de Jong

Tegenwoordig heb je thuis op een laptop/pc/telefoon betere faciliteiten dan destijds op de Universiteit

Waarom fietsen?

“In 1971 startte ik met fietsen toen mij tijdens een vakantie door een vriend een Peugeot racefiets te koop werd aangeboden. Hij gebruikte deze nauwelijks. Ik kocht de racefiets en gebruikte deze om te toeren. Mijn sport was een andere. Ik voetbalde sinds de jeugd bij LVV in Laren. Zodra het voetbalseizoen was gestopt, stapte ik weer op de fiets. Zo hield ik mijzelf in conditie gedurende de zomermaanden.

In 1977 kocht ik een nieuwe Peugeot met tubes. Tijdens onze vakanties kampeerden wij. Toen wij een gezin hadden ook natuurlijk. De fietsen gingen altijd mee. We begonnen in Luxemburg. Daar maakten we onze eerste buitenlandse kilometers. Met de auto trokken we de volgende jaren steeds verder Frankrijk in.

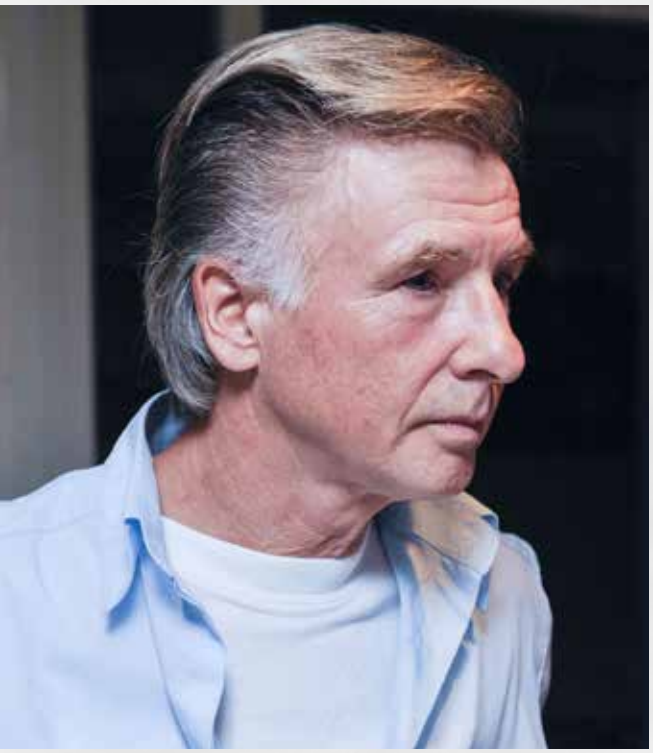
We fietsten in de Vogezen, Jura en het Centraal Massief maar ook in Spanje en Duitsland. Koen, onze zoon, is eigenlijk gaan fietsen omdat ik dat deed. We hebben veel tochten gemaakt en elke vakantie breidden wij onze klimmers-

Peter de Jong

ervaringen uit. Op een keer reden wij samen de Mont Ventoux op. Koen reed toen op de goedkoopste Giant in straf tempo naar de top. Bovengekomen oogstte hij veel bewondering van Belgische jeugdploegleiders die hem onderweg hadden gadegeslagen. Overtuigd van het feit dat hij op "eenvoudig materiaal" met zoveel souplesse naar boven reed, kon hij eigenlijk meteen bij een Belgische jeugdploeg aan de slag. Dat was een mooie opsteker voor hem. Hij fietste toen nog puur voor zijn plezier en was nog geen lid van GWC de Adelaar. Koen voetbalde bij BFC en had geen aspiraties in die richting."

Ronde van Hilversum

"In 1996 was Koen bij de Ronde van Hilversum gaan kijken. Het parcours lag in het centrum met start en finish op de Groest. Enthousiast kwam hij terug die middag en nam het kloeke besluit te gaan wielrennen. Zogezegd, zo gedaan.



Het voetbalseizoen werd afgemaakt en hij werd lid van GWC de Adelaar. Samen reden we naar Presto in Oostzaan om een wedstrijdfiets te bestellen. Mede gedreven door zijn enthousiasme heb ik er toen ook één gekocht. Die fiets gebruik ik tegenwoordig alleen in de winter.

Diep onder de indruk was ik over de snelheid waarmee deze mannen over het parcours reden

In het voorjaar van 1997 ging ik met Koen mee naar de Midden Nederland Competitie waar hij bij de junioren zou rijden. Voor zijn wedstrijd werd een veteranen koers gereden. Diep onder de indruk was ik over de snelheid waarmee deze mannen over het parcours reden.
Koen was ervan overtuigd dat ik dat ook zou kunnen.
Het hield mij wel bezig maar dat jaar waagde ik mij er nog niet aan."

De Adelaar

"In 1998 werd ik ook lid van de Adelaar. Ik reed bij de clubwedstrijden in de B-groep en in de Midden Nederland Competitie bij de veteranen. Dat was wel even wennen.
In mijn derde wedstrijd kon ik op het parcours te Vianen finishen in het peloton. Daar was ik best trots op.

Inmiddels heb ik mijn 26e licentie en rij ik in de categorie 70+. Toen ik begon met wedstrijden rijden - ik was toen bijna 50 - waren er wekelijks vaak 50 tot 60 renners op de afspraak. Naarmate ik ouder werd, werd dat gestaag minder. In mijn categorie staan nu wekelijks ongeveer 25 enthousiastelingen te trappelen aan de start. In alle categorieën waarin ik uitkwam heb ik wedstrijden kunnen winnen. Twee keer werd ik eindwinnaar van de Midden Nederland Competitie.

Momenteel rij ik vooral wedstrijden onder de vlag van VBVN (Veteranen Belangenvereniging Nederland) en clubwedstrijden op het Amsterdamse wielerparcours van Sloten. Door mijn zoon ben ik dus gaan wielrennen."

"Koen bleek een talentrijke wielrenner. Via de vereniging ontwikkelde hij zich voortvarend onder de bezielende leiding van Dick van Blarcum. Oud-renner René Beuker leidde rond het jaar 2000 een gesponsorde wielerploeg, die gelieerd was aan de vereniging in Vianen. Hij begeleidde Koen verder in zijn wielerontwikkeling. Koen reed zelfs nog een jaar bij Ulma Cegasa een wielerploeg in het Baskenland. Zijn interesses lagen echter niet bij wielrennen alleen. Maatschappelijke ontwikkeling en wielrennen bleken in Spanje heel lastig te combineren. Er was geen ruimte voor sociale interactie en dat brak hem op.

Door mijn zoon ben ik dus gaan wielrennen

Koen keerde terug naar Nederland en ging o.a. als sportredacteur aan de slag bij de Gooi- en Eemlander en werkte bij Energy Control van Stans van der Poel (inspanningstesten en rustmetingen). Hij richtte later o.a. het bedrijf Sportrus-

ten (www.sportrusten.nl) en uitgeverij De Lucht op. Met succes schreef hij verschillende sportboeken. Een bekend boek van hem is Koud Kunstje dat hij samen schreef met "iceman" Wim Hof. Dat werd een internationale bestseller.

Voor verschillende bedrijven van Koen verzorg ik momenteel de administratie. Het is ontzettend leuk om op deze wijze bij zijn activiteiten betrokken te zijn.

Van René Beuker heb ik overigens zelf ook het nodige mogen leren aan fietstechniek. Tijdens clubwedstrijden op het MOB-complex te Bussum gaf hij onderweg aanwijzingen bij het nemen van bochten en andere tips. Daar heb ik veel aan gehad. Bestuurlijk was ik als algemeen secretaris actief voor De Adelaar. Ik heb die taak op me genomen toen ik erachter kwam dat Janet Overman het erbij had moeten nemen naast het wedstrijdsecretariaat en al haar wedstrijd-organisatorische activiteiten. Vanwege haar ziekte en overlijden, kwam het wedstrijdsecretariaat ook onder mijn hoede. Janet hield de werkzaamheden gaande tot vlak voor haar dood. Hoewel het een hele klus was deed ik het plezier."

De Renner

"Toen ik in 1971 begon met fietsen, documenteerde ik al mijn ritten. Puur handwerk uiteraard, want fietscomputers bestonden nog niet. Met een liniaal en een landkaart om de afgelegde afstanden weg na weg terug te berekenen. De verzamelde data bewaarde ik ordners in mijn werkruimte. Vandaag de dag is dat een stuk gemakkelijker met een fietscomputer.

Tim Krabbe, wielrenner en schrijver van het boek De Renner, had weer een andere manier om afstanden te berekenen. Hij telde zijn pedaalomwentelingen en rekende deze dan terug naar en afgelegde afstand. Met Tim Krabbe heb ik nog zo'n acht jaar gefietst gedurende zijn tweede wielerperiode. Van hem kreeg ik een boekje over de Col d'Uglas in de Cevennen. Daar werd hij ergens begin jaren zeventig gegrepen door het wielervirus. Zijn boek De Renner is nog steeds een aanrader voor elke wielrenner".

Andere interesses.

"Naast wielrennen en voetballen, schaats ik in de winter-

Ik heb de mogelijkheid te "dippen" in het water achter ons huis

maanden op de Jaap Edenbaan en in de korte vorstperiode van afgelopen winter zelfs nog op het natuurijs van het Naardermeer.
Daarnaast ben ik, in navolgin van Koen zijn activiteiten, op drie manieren bezig met koude training. Ik heb de mogelijkheid te "dippen" in het water achter ons huis, ik douche koud en ik doe koude training op de fiets. Dat laatste houdt in dat ik, afhankelijk van de wind, vanaf 10 graden met korte mouwen en korte broek op de fiets zit. Belangrijk daarbij is om goed op je ademhaling te letten.

Verder ben ik al 22 jaar bezig met www.sportgedichten.nl waar elke maandag een nieuw sportgedicht verschijnt over een actueel sportevenement." ‹

OUD BESTUUR MET ERIKA DE LANGE, PETER DE JONG EN LOUK WELTER

OP WEG... DE WEG OP

De Adelaar
GOOISE WIELER CLUB

Leuk! Het is altijd spannend om de weg op te gaan. Of je nu een autorit maakt, op de fiets stapt of zelfs te voet gaat, er zijn een paar dingen waar je rekening mee moet houden:

Verkeersregels: Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de verkeersregels en deze naleeft. Dit geldt voor alle weggebruikers, inclusief automobilisten, fietsers en voetgangers.

Veiligheid:
Denk aan je veiligheid en die van anderen. Draag indien nodig een helm tijdens het fietsen, gebruik reflecterende kleding bij weinig zichtbaarheid en wees alert op je omgeving.

Navigatie:
Als je een nieuwe route volgt, zorg er dan voor dat je een navigatiemiddel hebt om je te helpen. Dit kan een kaart, een navigatie-app op je telefoon of een ingebouwd navigatiesysteem in je auto zijn.

Concentratie:
Houd je aandacht bij de weg en vermijd afleidingen, zoals het gebruik van je telefoon tijdens het rijden of fietsen.

Brandstof/batterij:
Als je met een voertuig op weg gaat, zorg er dan voor dat je voldoende brandstof hebt. Voor elektrische voertuigen is het belangrijk om de batterijstatus in de gaten te houden en indien nodig op te laden.

Onderhoud:
Controleer regelmatig de conditie van je voertuig, zoals bandenspanning, remmen en verlichting, om ervoor te zorgen dat alles goed functioneert.

Noodgevallen:
Het is altijd handig om een noodset in je voertuig te hebben met essentiële items zoals een reservewiel, gereedschap, een verbanddoos en een telefoonlader.

Onthoud dat veiligheid voorop staat wanneer je de weg op gaat. Geniet van je reis en wees verantwoordelijk! ‹

Lieve automobilist,

Het is bijna zomer! Tijd om weer op de fiets te stappen voor mijn favoriete sport.

Ik ben een wielrenner. Ik ben een buitenmens, een snelheidsduivel en een levensgenieter.

Met mijn voeten vastgeklikt aan mijn pedalen, fiets ik soepeler, sneller en blessurevrij. Daarom vind ik het soms lastig om snel te stoppen. Het geraas van de wind zorgt er soms voor dat ik je niet hoor aankomen. Mijn smalle, gladde banden geven me snelheid, maar maken mijn remweg lang. En wist je dat mijn fiets minder weegt dan jouw bumper? Hierdoor heb ik het gevoel dat ik vlieg. Ook betekent het dat een tikje van jouw bumper ervoor zorgt dat ik een werkelijke vlucht maak.

Ik ben een wielrenner. Ik ben fit, energiek, gezond en fanatiek. Maar ook ben ik kwetsbaar.

Ik ben een wielrenner en ik wil samen met jou de weg op. Ik begrijp dat dit niet altijd even makkelijk is. Ik begrijp dat je mij en mijn sport niet echt begrijpt.

Ik wil zo graag buiten zijn. Genieten van de adrenaline die mijn snelheid me geeft. Fit en gezond blijven, en soms íets te fanatiek.

Daarom beloof ik je plechtig dat ik:

- Niet door rood zal rijden
- M'n muziek niet zo hard zal zetten dat ik je niet kan horen aankomen
- Zoveel mogelijk aan de kant zal gaan wanneer je me wilt passeren
- Mijn snelheid aan de verkeerssituatie aan pas

Wil jij me dan beloven dat je:

- Me de ruimte geeft als je me passeert?
- Je die telefoon even met rust laat tijdens het rijden?
- Je rekening houdt met mijn lange remweg?
- Eraan denkt dat ik met mijn schoenen ingeklikt, niet zo gauw kan stoppen?

Dan ben jij mijn favoriete automobilist.
En ik hopelijk een wielrenner waarmee jij op weg kunt. ‹

Bron #ikbeningeklikt

FIETSROUTE VAN HET JAAR 2023

Jaarlijks wordt tijdens de Fiets en Wandelbeurs in Utrecht de Fietsroute van het Jaar bekend gemaakt. De drie kanshebbers voor de titel van 2023 zijn nu bekend.

De lijst is dit jaar wat korter. Door de coronacrisis hebben veel ontwikkelplannen van fietsroutes vertraging opgelopen, of zijn ze zelfs uitgesteld. En omdat alleen maar nieuw aangelegde of recent her ontwikkelde routes meedingen naar de prijs, was de lijst dit jaar wat korter. Maar, de jury verwacht dat het aanbod voor 2024 nóg beter zal zijn. Ondertussen moeten de juryleden zich het hoofd breken over 2023, want de selectie mag dan wat kleiner zijn, de routes zijn allemaal erg goed. Makkelijker is de keuze dus zeker niet geworden!

KASTELENROUTE (DENEMARKEN), 660 KM

De Deense eilanden zijn een prachtig fietsgebied. Het eiland Fyn, bij ons beter bekend als Funen, is dat zeker. Met een sfeer die soms wat doet denken aan onze wadden, kun je hier eindeloos fietsen. Uitzicht op zee, vissershaventjes, uitgestrekte akkers waarboven roofvogels cirkelen en veel kastelen en grote landhuizen.
Dat is waar deze route om draait. Op het eiland staan niet minder dan 123 kastelen en landhuizen. Deze 660 kilometer lange route doet een groot aantal van deze kastelen aan. Daarnaast stap je af en toe aan boord van een veer dat je naar een van de kleinere eilanden vlak bij Funen brengt. Met de zeewind in je haren kun je even uitblazen en vanaf het dek heb je zo nu en dan zelfs kans om dolfijnen te zien! De route is geschikt voor alle typen fietsen, al moet je rekening houden met passages over gravel. De route is goed bewegwijzerd, met een toepasselijk logo met een kasteel op de wegwijzers.

Via 660 kilometer aan fietspaden maken fietsliefhebbers kennis met de eilanden Funen, Langeland en Ærø en passeren zij onderweg 50 van de 123 historische kastelen en landgoederen die de bestemming rijk is.

In juni van dit jaar werd de nieuwe Kastelenroute (Herregårdsruten in het Deens) officieel geopend. Het project werd opgezet door Destination Fyn met als doel het historisch erfgoed en de diversiteit aan landschappen via een fietsroute te presenteren. Fietsliefhebbers komen naast kastelen en landgoederen onderweg ook pittoreske dorpjes en vissersplaatsjes tegen met uitzichten over zee, strand en havens, gecombineerd met cultuur, kunst en het typische Deense eilandleven vol met creatieve gemeenschappen die hun kunstwerken via galeries en authentieke winkeltjes tentoonstellen.

De unieke rijkdom aan historische kastelen en landgoederen is het resultaat van de vruchtbare grond van het gebied die ook bekend staat als de "Tuin van Denemarken". De regio is altijd aantrekkelijk geweest voor graven, baronnen en andere landheren. Sommige families van de oorspronkelijke eigenaren wonen en beheren de landgoederen van hun voorouders nog steeds en een deel ervan stellen de huizen en kasteelparken graag open voor publiek.
De Kastelenroute is een eerbetoon aan het historische belang van het gebied in het hart van Denemarken.

De bewegwijzerde route, aangegeven met een kasteel op de bordjes langs de weg, is geschikt voor de meeste soorten fietsen. Naast asfaltpaden komen af en toe een aantal gravelpaden voor. Ook deze zijn goed begaanbaar met een toerfiets. De route is verdeeld over 14 etappes, elk tussen de 40 en 50 kilometer lang. Bij pech onderweg kunnen fietsers gebruikmaken van de meer dan 30 servicestations verspreid over Funen en de kleine eilandjes, de zogenaamde Bike Stations of lokaal hulp inschakelen van Bike Friends, een netwerk aan vrijwilligers die klaar staan om een handje te helpen.

Eiland Funen

Funen ligt in het midden van Denemarken en is omgeven door meer dan 90 kleinere eilandjes, ook wel bekend als het Zuid-Funense Archipel. Naast dat het de "Tuin van Denemarken" wordt genoemd, is het eiland ook de thuisbasis van de bekende Deense sprookjesschrijver Hans Christian Andersen. Kastelen, landgoederen, authentieke vakwerkhuisjes, winkeltjes, galeries en musea zijn volop te vinden in en nabij de oude straatjes van Odense, Nyborg en Svendborg. Voor natuurliefhebbers zijn er de afgelegen strandjes en het glooiend heuvellandschap.

Onderweg is de smaak van Funen - onder andere de typische Funense gerookte kaas rygeost - te proeven bij boerderijwinkeltjes en lokale producenten.

EUROVELO 5 (BELGIË), 407 KM

Het Belgische deel van de Europese route EuroVelo 5, ook bekend onder de mooie naam Via Romea Francigena, voert je dwars door België. Van de Vlaamse kust, door Brussel tot aan de grens met Luxemburg. Onderweg rij je deels over voormalige jaagpaden langs rivieren en kanalen, maar ook over oude spoorlijnen. Een interessant stukje is het traject dwars door het centrum van Brussel. Nog niet zo lang geleden was de stad een no-go area voor fietsers, maar daar wordt verandering in gebracht. De Anspachlaan die ooit vol stond met auto's, is nu helemaal autovrij. En dus fiets je zo langs Manneken Pis en andere Brusselse trekpleisters.
Een fietstocht door België is niet compleet zonder kasseienstroken, maar die zijn nooit te lang. Ook de heuvels in de Ardennen zijn nooit heel steil.
Voor wie na 407 kilometer nog niet klaar is, is de route makkelijk te verlengen. De EuroVelo5 loopt van Canterbury in Engeland tot Rome, dus je kan nog even blijven fietsen.

Na het verlaten van de Franse stad Lille (Rijsel), ook wel de 'Hoofdstad van Vlaanderen' genoemd, fiets je in een bucolische groene omgeving.
Via het Kanaal van Roubaix kom je in België aan. Talrijke kleine sluizen en brugjes volgen elkaar op. De perfecte plek om met volle teugen van het kabbelende water te genieten. Je fietst langs het Spierekanaal en de Schelde eerst Wallonië en wat later Vlaanderen binnen.
Bij Avelgem steek je de Schelde over in de richting van het Natuurpark 'Pays des Collines' en de Vlaamse Ardennen. De omgeving is best wel heuvelachtig. De RAVeL loopt hier over de voormalige spoorlijnen 83 en 87. Achtereenvolgens brengt deze route je naar Ronse (Renaix) en Lessines, twee steden die prat gaan op hun erfgoed in Vlaamse renaissancestijl.

Daarna volg je de Dender naar het historische centrum van Geraardsbergen, een gemeente die bekend is dankzij de Ronde van Vlaanderen. Hier kan je aansluiten op het knooppuntennetwerk van Vlaanderen of de fietsroute LF6-Vlaanderen volgen die je naar het zuiden van Brussel leidt. Langs dit parcours kom je de pittoreske dorpjes van het Pajottenland tegen, een regio die bekend is om zijn fruitige bieren. Na een proeverij op de Grote Markt van Halle fiets je naar de Vallei van de Zenne, om zo het centrum van Brussel, de hoofdstad van Europa, te bereiken. In Brussel passeren alle bekende monumenten de revue, van de Grote Markt tot het Europees Parlement.

Je verlaat de metropool zuidwaarts en passeert het majestueuze Zoniënwoud. Via de kleine wegjes van Brabant, met zijn typische villa' s, bereik je Waver en Haspengouw, een prachtige streek die ook wel omschreven wordt als de graanschuur van België. De RAVeL van Lijn 142 breng je vervolgens naar Namen, de hoofdstad van Wallonië. Het historisch centrum trekt jaarlijks meer en meer bezoekers. Namen is dan ook een stad van levensgenieters.

De route loopt verder langs de RAVeL van de Maas. Het is een overweldigende regio, met beroemde kliffen, de tuinen van het kasteel van Freyr en de Citadel van Dinant. Daarna fiets je verder over de kleine landwegjes van de Condroz. Je passeert er authentieke dorpjes met kalkstenen huizen. Nadat je Ciney gepasseerd bent, vooral bekend voor zijn veeteelt, kom je aan in Marche-en-Famenne, het levendig hart van Famenne. Bij het verlaten van deze stad volg je de RAVeL richting Hotton. Zo bereik je het dal van de Ourthe met zijn wilde meanders.

Bij je vertrek uit La Roche-en-Ardenne word je ondergedompeld in verrassende landschappen. Je fietst door de betoverende valleien van de Ry de Bronze, de westelijke Ourthe en de Laval. Je passeert prachtige Ardense dorpjes en panoramische vergezichten. Op de meeste wegen is er praktisch geen verkeer. Je klimt langzaam naar

Bastogne, een Belgische stad die bekend is tot in de Verenigde Staten. Een handvol G.I.'s hebben zich hier tijdens het Duitse winteroffensief in 1944 hevig verzet.

Wat verder kom je op de groene route van de oude Lijn 618 in Assenois. Je steekt de idyllische valleien van de Strange en de Sûre over om je fietstocht in Martelange te beëindigen. Hier kan je eventueel verder fietsen richting Redange en Luxembourg Stad op de fietspaden van het fietsnetwerk van het Groothertogdom Luxemburg.

VÄNERLEDEN (ZWEDEN), 640 KM

Het Vänermeer is het grootste meer van Zweden en de Vänerleden voort je er helemaal omheen. De route is niet zomaar een rondje over de oevers, maar een gevarieerde tocht, waarbij je het meer lang niet altijd in zicht hebt. En als je langs het water ziet, is dat vaak water van de vele een andere meren waar die je onderweg tegenkomt. De route slingert over gravelpaden van oever naar oever, door ruige bossen en tussen glooiende weilanden met boerderijen geschilderd in die typisch Zweedse kleur falunrood. De afstanden en het lege en soms ruige, wilde Zweedse landschap maken dat dit een avontuurlijke route is, waarbij je soms kilometerslang geen mens tegenkomt.

Kortom: dit is wel een route voor avontuurlijk ingestelde fietsers. Uitpuffen kan op een van de mooie campings rondom het meer, of bij een oude watermolen of papierfabriek, waar je nu even kan afstappen voor een echte Zweedse fika.

De nieuwe route 'Vänerleden'

De Vänerleden is een relatief nieuwe fietsroute in Zweden. Pas in de zomer van 2022 werd de Vänerleden officieel ingehuldigd. Hiermee is dit de zesde nationale fietsroute van Zweden. De route leidt je in ongeveer 2 weken langs diverse hoogtepunten aan het Vänernmeer. Het ene moment fiets je door pittoreske stadjes met een bruisende archipel, het andere moment fiets je over prachtige grindpaden door diepe bossen en open landschappen. Je komt onder andere door het kleinschalige en gezellige stadje Karlstad, leuke badplaatsen, knusse cafés, Kristinehamn, ruïnes, musea, Mariestad, kerken, natuurparken, Vänersborg en nog veel meer. En bovendien natuurlijk bijna constant met het water van het Vänernmeer aan je zijde.

Houd je van natuur, cultuur, actief bezig zijn én wil je het Zweedse landschap beter leren kennen? Dan is de Vänerleden jou op het lijf geschreven.!

SCILDON
LIFE | PENSION

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

Simpel

Scildon is een Nederlandse verzekerings-maatschappij 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

Vanerleden fietsen

Dwars door de bloeiende koolzaadvelden vänerleden fietsroute fietsen De Vänerleden is een prachtige fietsroute rondom het grootste meer van Zweden: het Vänernmeer 5 Redenen om de Vänerleden te fietsen

Er zijn veel verschillende redenen waarom je de fietsroute Vänerleden zou willen fietsen. Hieronder vind je onze 5 belangrijkste redenen om de regio rondom het Vänernmeer met de fiets te ontdekken.

Prachtige uitzichten:
De route loopt langs het Vänernmeer, het op een na grootste meer van Zweden, en biedt prachtige uitzichten op het meer en de directe omgeving.

Uitdaging:
De fietsroute is een mooie uitdaging. De lengte van 640 kilometer is al uitdagend, maar het terrein is ook nog eens niet overal zo vlak als wij in Nederland gewend zijn. Al met al is deze fietsroute overigens wel voor alle fietsniveaus geschikt. Vooral met een e-bike!

Ontdek de Zweedse cultuur:
Tijdens het fietsen langs de Vänerleden kun je tussenstops maken bij de verschillende stadjes en dorpen die je onderweg tegenkomt. Dit is een leuke manier om meer te leren over de Zweedse cultuur en om te genieten van het plaatselijke eten en drinken.

Voor mensen van alle fietsniveaus:
De route is geschikt voor mensen van alle leeftijden en niveaus, dus het is een geweldige optie voor zowel beginnende als ervaren fietsers.

Geniet van de rust en de natuur:
De Vänerleden is een geweldige manier om te ontsnappen aan de drukte van het dagelijkse leven en te genieten van de rust en de natuur. ‹

Het Belgische deel van de fietsroute EuroVelo 5 is de Fietsroute van het Jaar 2023 geworden. Dat werd tijdens de Fiets en Wandelbeurs op 24 februari 2023 in Utrecht bekend gemaakt.

DK Tijdrijden

len 2023

TRAINEN ALS MARTI

OP DE MAN
VROUW) A

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

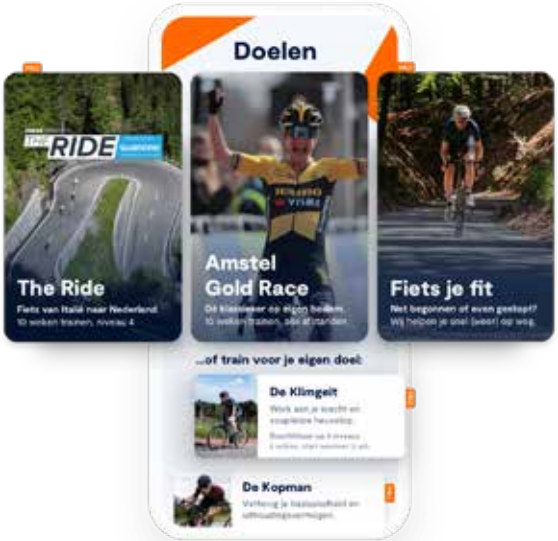
Je wil meedoen aan een Gran Fondo, cyclo, toertocht, tijdrit, (bikepacking) fietsvakantie, beter worden als kopman van de Adelaar of een andere reden om in korte tijd beter te gaan fietsen voor een specifiek doel. Dan is het leuk om een kort trainingsschema van 6 – 12 weken te volgen.

Ik ben begonnen met een persoonlijke trainer, maar dat kost al gauw 60 euro of veel meer per maand. Je traint dan wel gestructureerd naar doel(en) en de trainer maakt een programma voor jouw op maat voor een heel jaar.

Als je echter snel beter wilt worden zijn er tegenwoordig veel korte en goede trainingsschema's. Een hartslag- of vermogensmeter is handig, maar hoeft niet altijd. Je voert je eigen gegevens in: hoe vaak je wil trainen, etc. Daarna krijg je een mooi schema.

Fondo van de KNWU werkt heel makkelijk via een app. Je kunt het ook importeren in Zwift en koppelen met Garmin. Het heeft ook een bikepacking fietsvakantie schema. Fondo kost per maand € 6,99. *https://kennis.knwufondo.nl/artikel/hoe-werkt-trainen-met-fondo*

Join biedt ook work-outs en trainingsschema's en kost €9,99 per maand. Het programma past zich aan als je bv eens een keer een training overslaat. Ook bij deze kun je exporteren naar Garmin en Zwift. https://join.cc/nl/



Hoe JOIN werkt
JOIN creëert een adaptief flexibel trainingsschema in 8 simpele stappen. Wij maken een compleet flexibel smart trainingsschema ontworpen door World Tour-niveau wielrencoaches. Download de app en improve your ride!

STAP 1
Maak je profiel compleet
Laat JOIN weten wie je bent en of je wilt trainen op basis van vermogen, hartslag of gevoel. Je profiel wordt gebruikt om het trainingsschema verder te kunnen personaliseren.

STAP 2
Stel jouw trainingsdoel in
Selecteer een gepersonaliseerd trainingsdoel of een evenement als jouw doel. Je kan ook je eigen trainingsdoel instellen.

STAP 3
Stel jouw beschikbaarheid in
Stel jouw wekelijkse beschikbaarheid in, zodat je trainingsschema past in jouw drukke leven. Je kan je beschikbaarheid iedere dag aanpassen. JOIN is jouw 24/7 fietstrainingsplanner.

STAP 4
Verbind accounts
Koppel JOIN aan Garmin, Strava of Wahoo en Zwift via onze Trainingpeaks integratie. Op deze manier kan je gemakkelijk uitgevoerde trainingen importeren en geplande workouts exporteren.

STAP 5
Start jouw trainingsschema
Start jouw trainingsschema en maak je klaar om beter te worden! Op een dagelijkse basis de best mogelijke workout aanbieden voor wielrenners, mountainbikers, gravelfietsers en triatleten van alle niveau's is een revolutionaire en nieuwe aanpak. Het houdt rekening met jouw beschikbaarheid en past het trainingsschema dynamisch en meteen aan als je om wat voor reden dan ook een training moest overslaan of iets meer hebt gedaan omdat je je goed voelde.

STAP 6
Geef je feedback
Upload jouw trainingsdata automatisch via Strava of voeg je training handmatig toe aan de app. Na iedere training wil JOIN graag weten hoe zwaar het voor je voelde.

STAP 7
Volg je progressie
JOIN laat je zien hoe je conditie verbetert en vertelt je na iedere training hoeveel progressie je hebt gemaakt. Het laat je ook zien wat jouw niveau is ten opzichte van andere JOIN gebruikers.

STAP 8
Nodig je vrienden uit
Verbinden met je fietsvrienden, join fietsgroepen of creëer je eigen (privé) fietsgroep om groepsritten te organiseren. Groepsleden kunnen informatie uitwisselen over hun trainingsschema, routes en alle updates over groepstrainingen automatisch ontvangen.

Bicycling biedt ook trainingsschema's. Elke week ontvang je een uitgebreide mail met je trainingsschema en interessante artikelen met tips over training, materiaal, onderhoud en voeding. Prijs afhankelijk van het schema dat je wil volgen. https://www.bicycling.com/nl/training/

Naast deze zijn er vast nog wel meer te vinden, zoals op de indoor trainers apps als Zwift, Tacx, Rouvy, BigRingVR etc. etc. Het gaat even om het idee om snel beter leren fietsen. Van altijd hetzelfde doen wordt je niet beter. Je hoeft niet perse meer te fietsen, maar slimmer.
Even een andere uitdaging is leuk en uitdagend om te doen. De meeste apps kun je wel even gratis uitproberen! Succes! ‹

Johan van de Velde

RT
BANBEN
VREDESTE
VREDEST

25 STE
RONDE VAN
KORTENHOEF
2 AUGUSTUS
1980

Stephen R
TOUR DE FRANCE

ZYNBENDE
FORD
FRANCE
HOUTHANDEL
BRABANT
BREDA
Ier wint Ronde van Kortenh ef
Roche geeft pub
Johan van der Velde beste in Kortenhoef
Van onze sportcorrespondent
KORTENHOEF, maandag
Niet de gretige Adrie van der Poel, die na zijn fraaie zege in de Schelde-prijs ook graag Kortenhoef wilde winnen, maar Johan van der Velde was na 110 kilometer de sterkste in dit wielerdorp.
Johan van der Velde, volgend jaar uitkomend voor de Panasonic-ploeg van Peter Post, maar nu nog rijdend voor het Italiaanse Vini-Ricaridi was kort voor het einde weggesprongen uit een vijf man sterke kopgroep en won met 50-tal meter voorsprong. Tweede werd Adrie van der Poel die de Australiër P Anderson en Gerrie Kne mann achter zich liet.
Op een 20-tal second voerde Leo van Vliet v Maarten Ducrot de twe groep aan. Kortenhoef t weer 25.000 belangstellend
Uitslag 110 kilometer. 1. Johan van der Velde. 2. (5 sec.) Adrie van der Poel. 3. (z.t.) Phil Anderson. 4. (z.t.) Gerrie Knetemann. 5. (20 sec.) Leo van Vliet. 6. Maarten Ducrot. 7. Henk Lubberding. 8. Ron Groen. 9. Theo Smit. 10. Ger van Gerwe.
Peter Post heeft in principe een akkoord bereikt met de proloog-specialist Alain Peiper.
Wielerronde
ielerronde wordt georganiseerd door K
. De start vindt plaats op de Oranjeweg
gereden wordt Emmaweg, Kerklaan en
nish is op de Oranjeweg. Om 14.30 uur
n. Ongeveer een uur later volgen de an
week na de Tour de France kunt U hie
alleen meeleven met de wielersport, ma
t kijken! Entrée voor volwassenen 75 c
nts.
onde van Kortenh
Roche en Pedro Delgado dé g
Organisatie
UNIEK REN
ZOETEMELK
Oude tijden
Ronde van

Profronde sterk l zet

Tourwinnaar weer va

start in Kortenhoef

Wielrennen

(Van onze medewerker)

KORTENHOEF — Voor een orga-
nator moet het een bevredigend
voel zijn als hij kan zeggen dat
j sowel de gele-truiwinnaar, als
nummer twee van de afgelopen
r de Franse aan zijn publiek
n voorgesteld. Geurt Pos is
's man. Als voorzitter van de
leiding Wielerronde Kortenhoef
g hij, na een onderbreking van
e jaar weer een Tourwin-
r naar Kortenhoef kwam, aan-
zande zaterdag Stephen Roche
Pedro Delgado een bloemenhul-
beengen en hen op pad sturen
r het wielerevenement van het
el en omstreken, de jaarlijks te
rijden 110 kilometerlange prof-
ede van Kortenhoef.

Pos, zo gauw de conversatie wel-
zien betreft op zijn praatstoel,
ft. Hier en daar tijgestaan door
ningsmeester Krijn Luyer en
ede penningmeester Piet van
k, een heldere beschouwing over
lke ronde die zeker iets reizens-
d tot de sterkste uit de laatste
n jaren moet worden gerekend.
e stonden er in Kortenhoef altijd
bekend dat we een belangrijk
nerweld aan de start hadden. De
nen waren niet anders geweest,
verwachten dat ook zeer veel mensen

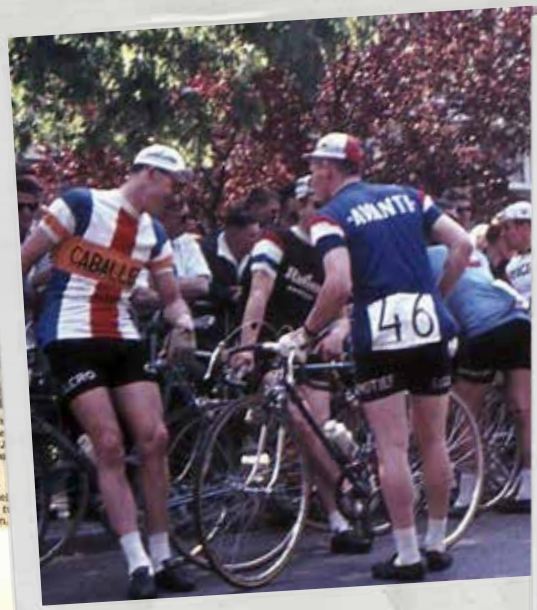
ook, steeds sterk vorig jaar, dus nog
voor de Ronde van Italië, heb ik
laten blijken dat ik Roche wilde heb-
ben. Ook Hampsten (die tijdens de
rustdag in Avignon niet te vermur-
ren was om naar Nederland te ko-
men) stond op mijn lijstje. Met Ro-
che moest ik in Avignon echter met-
een bedisseren".

Met nog een kleine week te rijden
en de ler in een kansrijke positie
voor de eindoverwinning was de
beslissing natuurlijk eens genomen.
Ook Delgado was, dankzij tussen-
komst van PDM-manager Manfred
Kriizer, vrij gemakkelijk naar te leg-
gen voor de eerste augustus.

Pos: „Wij hopen iets van de span-
ning die in de Tour heerste zaterdag
op de mensen over te brengen. Als
er van sport houden, moeten ze
naar Kortenhoef komen. Zeker voor
de prijs van 7,50, die we al jaren
hanteren, bieden we iets ongelooflijks.
Waar zie je m'n topevenement voor
dat geld".

De organisatie, die valt en staat
mij de medewerking van m'n hon-
derdvoudig medewerkers, de ge-
meentelijke overheden, RHBO, dok-
ter en sponsors, heeft naast Delgado
en Roche - die beiden hun meester-
knechten (Laguia en Scheperz) ma-
nnen - nog een aantal grote na-
men in het programmaboek staan:
witte-truidrager Raul Alcala uit Me-
xico, stapgenoemaar Erik Breukink,
de Noor Dag Otto Lauritzen, Eric

binnen zijn en de zesde
zijn eerste ronde heef
vertrekken om twaalf u
tours. Zij rijden tachtig
Daarna zal van kwart o
kwart over drie de dam
Centerfold het gutsiek
Rond drie uur zullen de
ste Tour-helden gehuldig
waarna om kwart over
startschot zal klinken voo
zo'n vijftig in getal.



Raas wint voor tweede keer Ronde Kortenhoef

(Van onze sportredactie)

HILVERSUM — Jan Raas heeft za-
erdag de 26e editie van de Ronde van
Kortenhoef gewonnen. De Zeeuwse
redette demarreerde precies op tijd en
ing net als in 1978 als eerste over de
treep. Hij bleef achtereenvolgens Phil
Anderson, Sean Kelly, Henk Lubber-
ding en Joop Zoetemelk voor. Achteraf
werd tegen de tweede plaats van An-
derson geprotesteerd omdat de Aus-
traliër na een onderbreking zich ten
onrechte weer bij het peloton had aan-
gesloten. De jury kende het protest toe,
zodat iedereen een plaats opschoof.

Grete Waitz behaalde gisteren de
erste officiële wereldtitel op de ma-
athon voor dames. De Noorse loopster
deef in Helsinki onder meer de Ne-
erlandse Carla Beurskens voor, die
ch met een zeventiende plaats niet
utomatisch kon kwalificeren voor de
Olympische Spelen. Tragiek viel er ook
oddoende te beleven in de Finse
oofdstad.

Zo moest Alberto Juantore-
a na de 800 meter voor heren per
rangnard worden weggedragen met
ee gescheurde enkelbanden. De Cu-
aanse routinier lette meer op zijn
genstanders dan op de weg die hij
oest volgen en maakte een lelijke
iastap. Juantorena, die meteen werd
opereerd, is zeker tweeëneenhalve
aand uitgeschakeld.

● Enkele wielerredetten werden voor het begin
een nogal ongebruikelijke manier aan het publie
trok hen, staande in een bak, hoog de lucht in.
lachen, Tour-winnaar Laurent Fignon kijkt
Stevens)

Ook de Italiaanse hoogspringster
Sarah Simeoni moest het atletiektoneel
voortijdig verlaten met een blessure.

Ze liep een spierscheuring op bij een
poging over 1,87 meter te springen. De
Nederlandse atleet Rob Druppers
kwalificeerde zich moeiteloos voor de
halve finales van de 800 meter, in

tegenstel
die na t
huis kon.

HISTORIE RONDE VAN KORTENHOEF

Op zondag 17 september 2023 staat de Ronde van Kortenhoef weer op het programma. In vroegere jaren genoot deze ronde een grote bekendheid. Niet alleen in de eigen omgeving, maar ook in Nederland en zelfs internationaal.

Via Jan Schriek van de Historische Kring Kortenhoef ontvingen we een groot aantal foto's uit de historie van de Ronde van Kortenhoef. Zonder tekst. Wij van de redactie zijn ontzettend benieuwd wat we allemaal zien op deze foto's. Wie herkennen jullie, welke verhalen kun je vertellen bij de foto's, uit eigen ervaring omdat je erbij was of gewoon uit verhalen van anderen.

Daarom nodigen wij jullie uit je reacties n.a.v. deze foto's en andere verhalen over historie van de Ronde van Kortenhoef met ons te delen. Stuur je verhalen naar redactie@gwcdeadelaar.nl

Vind je het lastig om zelf te schrijven, maar kun je wel een leuk verhaal vertellen?
Neem dan gewoon even contact op met
Eric Daams (06 - 54 37 57 87) of
Jos Egberink (06 – 54 66 55 98). ‹

De Adelaar
GOOISE WIELER CLUB

GEZOCHT: GELUIDSMAN (m/v)

Wie vindt het leuk om het evenemententeam 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
WWW.THUIZBIJ.NL

Een bijdrage van
Eric Daams

NIEUWE HOOFD-SPONSOR RONDE VAN KORTENHOEF

We stellen u graag voor aan de nieuwe hoofd-sponsor van de Ronde van Kortenhoef.

De Wielerronde van Kortenhoef gaat ook dit jaar door en wel op 17 september 2023. We hebben ons niet laten ontmoedigen door het weer van vorig jaar. Ja, het was vervelend weer en nat, en ja, er was niet veel publiek. Maar we hebben ook de zonnige edities nog redelijk vers in ons geheugen staan. Vrolijk publiek, mooie wedstrijden in alle categorieën en feest langs het parcours.

Voor dit jaar is er wel nieuws: er is een nieuwe hoofdsponsor! Werkwijs.nu, het arbeidsdeskundige bureau van Jacqueline Valkonet gaat onze wielerronde financieel ondersteunen als hoofdsponsor. Werkwijs wordt de opvolger van Veilinghuis Van Spengen, die jarenlang de hoofdsponsor van deze ronde is geweest.

Doordat haar zoon Freek al langere tijd fietst bij GWC de Adelaar was er natuurlijk al een soort van band met onze vereniging. Zelf fietst zij niet op zodanig niveau dat ze daarmee op de voorgrond wil treden. Wel zien we Jacqueline regelmatig op haar stadsfiets – of moeten we zeggen dorpsfiets - in Kortenhoef en omgeving

Bij de vraag wat haar band is met deze wielerronde gaf Jacqueline aan dat zij vooral als kind geboeid was door dit wielerfeest waar zij destijds als meisje van 10 of 11 jaar de grote namen (Knetemann, Zoetemelk) voorbij zag fietsen. Waar je normaal deze mannen alleen op de televisie ziet. Daarnaast heeft ze natuurlijk ook als moeder haar zoon aangemoedigd aan de zijkant van het parcours.

Wat betreft dit sponsorschap is dit 100% gunnen en zit er geen commercieel belang bij. “Op dit moment heb ik voldoende klanten en ik vind het gewoon leuk om dit te doen. Via Ralph (haar man), die als jeugd coördinator in het bestuur zit van GWC de Adelaar, hoorde ik dat er gezocht werd naar een nieuwe hoofdsponsor omdat veilinghuis 'van Spengen' gestopt was als sponsor. Ik heb toen aangegeven wel in dit gat te willen springen. Dat eigenlijk... Wel heb ik gezegd dat mijn naam niet aan het evenement hoeft te worden gekoppeld. Daar houd ik helemaal niet van. Als er via deze sponsoring toevallig een klant naar mij toekomt is dat natuurlijk prima en die zal ik zeker niet de deur wijzen maar dat is niet waar ik persé op zit te wachten.”

“Nu krijg ik, naast de grote bedrijven waar ik voor werk zoals Shell, IBM, de landbouwgroep, een grote jeugdzorg- en onderwijsinstelling en een aantal kinderdagverblijven, ook mijn klanten via via. En dat is ook prima. Zo krijg je de klant die bij je past.” “Voor enkele van mijn klanten werk ik aan wat langere trajecten en daar is toch een be-

paalde tijd voor nodig. Soms zijn er ook arbeidsdeskundige onderzoeken, waarna na aanmelding, afspraak en actie, binnen een week al een advies klaar kan zijn. Wat vooral belangrijk is dat het in mijn werk maatwerk is, omdat iedere klant anders is en zijn eigen traject moet volgen. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van eventuele aanhangende onderzoeken.

Meestal kom ik in beeld als iemand langer dan een jaar ziek is. Dan komen de gesprekken met werkgever en/of werknemer. Met de dan beschikbare relevante informatie maak ik vervolgens een advies waar de klant mee verder kan. Vaak zijn dit gevoelige zaken. En soms zijn er ook conflicten aan voorafgegaan. Hoofdzaak is dus dat je een grote zorgvuldigheid toepast bij alle klanten."

Jacqueline is als reïntegratie/casemanager zo'n 16 tot 17 jaar geleden begonnen. Als arbeidskundige is zij al ongeveer 12 jaar aan de gang.

Terugkomend op het sponsorschap: Jacqueline gaf aan dat ze dus niet op de voorgrond hoeft, maar het zou wel fijn zijn als haar zoon Freek een keer mee mag rijden in een volgauto. Dat gaan we natuurlijk regelen. En natuurlijk volgens het contract een beachflag en alles wat er verder bijkomt. ‹

OVER WERKWIJS

Werkwijs is gespecialiseerd in verzuimbegeleiding en arbeidsdeskundige onderzoeken. Oprichter Jacqueline Valkonet heeft ruime ervaring, met zowel ziekteverzuimbegeleiding, arbeidsdeskundige dienstverlening en bezwaar- en beroepsprocedures bij het UWV.

Kenmerkend voor de verzuimbegeleiding en arbeidsdeskundige onderzoeken van Werkwijs is de pragmatische inslag. Om zowel de werkgever als werknemer verder te helpen, kijkt Jacqueline Valkonet breder dan de functie van de medewerker. Zij pakt direct de regie. Complexe materie brengt zij doelgericht terug naar praktische eenvoud. Helder en duidelijk werkt Jacqueline Valkonet van Werkwijs met werkgevers en medewerkers naar een realistisch resultaat.

Het plan is dat Werkwijs.nu in 2025 ook ARBO dienstverlening gaat aanbieden. Een mooie aanvulling binnen het totale dienstenpakket. Dit vereist wel een degelijke voorbereiding. Daarom pas in '25.

Jacqueline Valkonet werkt samen met enkele arbodiensten, voor het MKB en grotere bedrijven. Daarnaast werkt ze voor een arbeidsdeskundig onderzoeksbureau, re-integratiebureaus en uitzendbureaus. Met haar hbo-studie Sociale bedrijfskunde heeft zij een uitstekende basis gelegd om te werken als arbeidsdeskundige. Uiteraard is Jacqueline Valkonet SRA-geregistreerd en gecertificeerd volgens SKO HOBEON.

Balans werk-privé

In gesprek met werknemers en werkgevers is de balans tussen werk en privé een terugkerend onderwerp. Jacqueline Valkonet besteedt zelf ook bewust aandacht aan het creëren van een goede balans. Ter ontspanning, loopt Jacqueline minstens twee keer per week hard. Al hardlopend of wandelend in het bos, komt zij tot nieuwe wijsheden die ze inzet voor Werkwijs. ‹

KLEDINGSPONSORS 2023 – 2027

Een productie van Eric Daams en Gerard van Ophem (fotografie).

GWC de Adelaar is er trots op dat het gelukt is om voor de komende 4 jaar weer sponsoren te vinden, die op onze kleding zullen prijken.
Op de geheel vernieuwde kleding met nieuw logo nemen zij allen een duidelijke plaats in. We hopen dan ook dat dit zal leiden tot een grotere naamsbekendheid van de sponsor. We zetten deze eerste keer Beuker Wielersport in de schijnwerpers.

De (steeds maar groeiende) familie Beuker is al jarenlang bekend bij GWC de Adelaar. Vader Cor die zijn zoons Marcel en René al vroeg meenam naar de Adelaar. Marcel en zijn zoons Wesley en Jordi hebben ook van jongs af aan gefietst bij de Adelaar. En niet zonder succes. We hebben dat allemaal al kunnen lezen in het verhaal van Frans van der Heide over Marcel in Adelaar Magazine nr. 15. Ook Rene Beuker, de broer van Marcel, was een groot fietser. Zijn zoon Camiel is nu op weg naar meer succesen.

Marcel heeft dus alle facetten van het wielrennen gezien. Als fietser, als ouder, als verzorger, als teammanager en als mecanicien. En dan zal ik best nog enige taken vergeten zijn.

Tijdens al die activiteiten had Marcel ook een soort van thuiswerkplaats/magazijn/winkel in zijn eigen huis, waar hij het materiaal van zijn eigen familie en een grote wielervriendengroep onderhield. Ity, zijn vrouw, moet zware tijden hebben gehad, ongeveer in iedere kamer lag wel materiaal. Zo lagen er op zolder tientallen wielsets die allemaal nog gespaakt moesten worden.

Zo'n negen jaar geleden besloot Jordy - nadat hij een aantal maal te maken had gehad met lichamelijke ongemakken - dat hij het niet meer zag zitten om een prof carrière te ambiëren. Eén prof (René) in de familie was ook al heel mooi. Er ontstond iets van een ander idee. Toen Jordi voor zijn opleiding (Johan Cruijff College) een proefwerkstuk moest maken voor het starten van een onderneming, kwamen idee en werkelijkheid bij elkaar. Met de hulp van Marcel is toen besloten om een pand te huren in Winkelcentrum 'De Holleblok' te Huizen en daar te starten met

De Adelaar
GOOISE WIELER CLUB

Beuker Wielersport. Marcel was toen nog werkzaam bij Blokker maar dat werd afgebouwd om uiteindelijk steeds meer tijd vrij te kunnen maken voor de opbouw van deze zaak.

Onlangs was er de mogelijkheid om de winkel te vergroten, omdat het pand van de buren vrij kwam. Nu is er een grote eigentijdse wielerzaak in het winkelcentrum, waar je voor al je wensen terecht kan. Verkoop van nieuw en 2e hands, reparatie en onderhoud en ook service van e-bikes.

Vriendschap zit in het DNA van onze winkel

Het is moeilijk om een exact cijfer te noemen maar er rijden waarschijnlijk zo'n 1500 tot 2000 wielrenners in een Beuker outfit rond. DIt zijn onwaarschijnlijke aantallen. Al deze wielrenners zijn eigenlijk ambassadeurs van de zaak die er voor zorgen dat klanten van heinde en ver naar de winkel in Huizen komen.

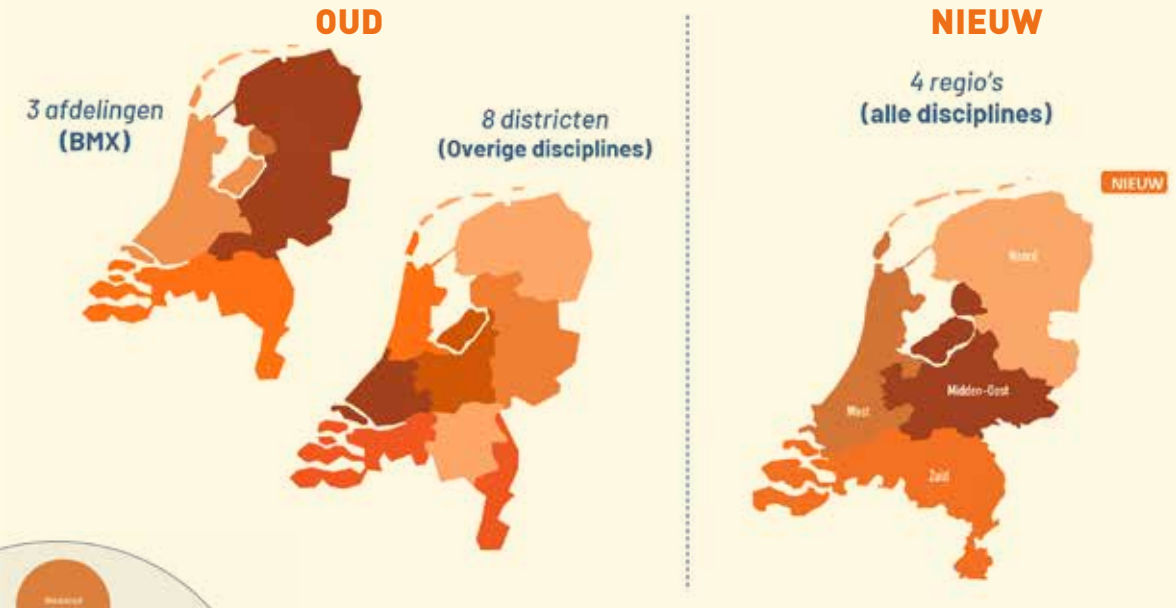
Zo ook de relatie met GWC de Adelaar. Marcel en Jordi kennen zoveel mensen bij de vereniging - die voor een groot deel ook vrienden en klanten zijn - dat het voor Beuker Wielersport maar een kleine stap was om GWC de Adelaar te gaan sponsoren. En daar zijn wij als GWC de Adelaar ontzettend blij mee.

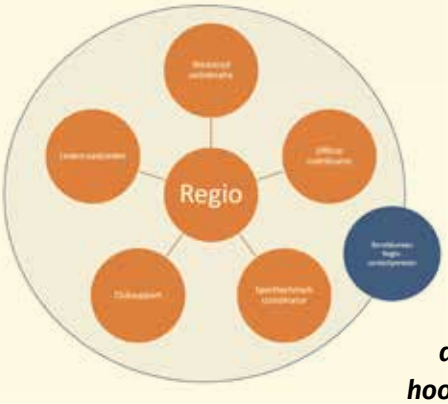
De zaak is opgebouwd vanuit vriendschap, vanuit langdurige relaties binnen de wielersport en dan wordt het ook gunnen.

Mond op mond reclame werkt als je je werk goed doet!. ‹

NIEUWE INDELING

WEDSTRIJDAFDELINGEN KNWU





Een productie van de redactie.

Vanaf juni 2023 zal de KNWU gaan werken met een andere, nieuw besturingsmodel. Tot nu toe werd er gewerkt met en vanuit 8 districten. Onze vereniging hoorde bij het district midden. In dit nieuwe model zal onze vereniging gaan horen bij één van de 4 regio's, namelijk de regio Noord- en Zuid Holland. Hoe de verdeling over Nederland eruit zal zien na juni 2023 zie je op bovenstaand kaartje

In de nieuwe structuur worden de rollen in het land regionaal ingevuld. Ondanks deze indeling blijft het voor onze renners mogelijk om mee te doen aan activiteiten van de regio Midden-Oost. Denk hierbij aan de crosscompetitie of de Hans vd Hengel competitie. In het model hiernaast zie je de verschillende rollen.
Welke consequenties deze nieuwe structuur in de praktijk heeft voor onze vereniging en onze renners is nog onduidelijk. We zullen jullie hierover informeren op het moment dat we meer weten. Je kunt zelf natuurlijk de ontwikkelingen volgen via knwu.nl. ‹

CLUBKLEDING BESTELLEN EN DRAGEN.

Het bestuur ziet heel graag dat leden van GWC de Adelaar in de nieuwe kleding rijdt bij alle clubactiviteiten: wedstrijden, clubritten en toertochten. We zien dat steeds meer leden dat doen. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee.

Ben je nog niet in het bezit van onze nieuwe kleding, dan kun je die bestellen via de webshop van Bioracer. Hoe? Zie uitgebreide info op onze website https://gwcdeadelaar.nl/vereniging/kleding/ De webshop is enkele keren poer jaar open.
Ook tijdens het verschijnen van dit Magazine, en wel van **12 juni t/m 25 juni.** Mocht het om wat voor reden dan ook niet gelukt zijn om te bestellen via de webshop, dan kun je ook een mailtje sturen naar kleding@gwcdeadelaar.nl met de maat van shirt en broek. Andere kleding hebben we niet op voorraad. ‹

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		Vertrektijd
Zo	12 mrt.	Openingstocht	45 km	Clubrit/GPS	09.30
			70 km	In groepen	09.30
Zo	26 mrt.	Randmeertocht	70 km	Clubrit/GPS	09.00
			100 km	In groepen	09.00
Ma	10 apr.	Heuvelrugtocht	65 km	Clubrit/GPS	09.00
		2e paasdag	115 km	In groepen	09.00
			145 km		09.00
Zo	30 apr.	Posbankrit	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
		Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12			
Zo	14 mei	Groene Harttocht	60 km	Clubrit/GPS	08.30
			90 km	In groepen	08.30
			140 km		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	Clubrit/GPS	08.30
			115 km	In groepen	08.30
			150 km		08.30
Zo	6 aug.	Kromme Mijdrechttocht	60 km	Clubrit/GPS	08.30
			105 km	In groepen	08.30
Zo	27 aug.	Rondje Amsterdam	150 km	In voorbereiding	08.30
Zo	10 sept.	Veluwetocht	100 km	Clubrit/GPS	09.00
			170 km	In groepen	09.00
Za	23 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10,00

NIEUW

NIEUW

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	toerrit (32 - 35 km/u)
Groep C	toerrit (30 - 32 km/u)
Groep D	toerrit (28 - 30 km/u)
Groep E	toerrit (26 - 28 km/u)

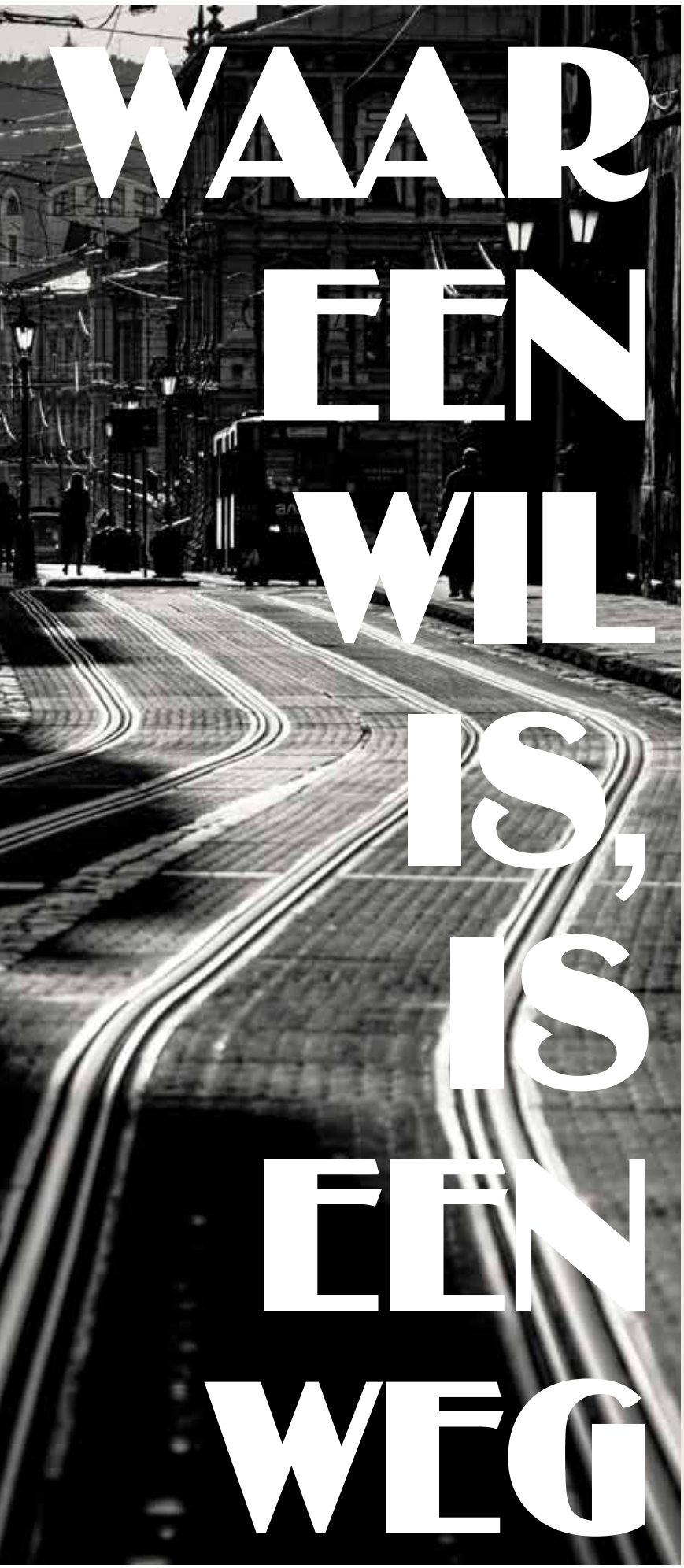
Tarief voor tochten gratis, Introducés € 2,00

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



WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG

Het woord weg komt oorspronkelijk uit het Latijnse Via. Heel vroeger sprak men van een wegge, maar dat was een broodje als in krentewegge.
Via kennen we nog steeds in het Nederlands: “Rijd jij vanavond terug via het clubhuis? Kunnen we het via de voorzitter regelen?”
Dus meer in de betekenis van langs een plaats of met behulp van.

Via werd in de loop der jaren weg. Dat had te maken met het woord bewegen en het op weg gaan. In Nederland rijden we op een fietspad en in Duitsland op een Radweg. In Nederland had men rond 1900 een aantal onverharde voetpaden die men in het weekend beschikbaar stelde aan het toenemende aantal fietsers. Dat waren dus de eerste fietspaden. Tegenwoordig hebben we het al over fietssnelwegen.

Als wielrenner kunnen we niet zonder een weg, liefst verhard. Mountainbikers zoeken liever hun eigen weg en noemen het dan een track.
Voor de opkomst van de GPS reden we nog wel eens een doodlopende straat in.
Niets frustrerender dan dat trouwens.
Met een hele groep een doodlopende weg in.
En dan keren en dezelfde weg weer terug. De voorrijder van dienst kreeg het zwaar te verduren bij zo’n miskleun. Niemand wil doodlopen zeker niet als fietser.

Als kind las ik het boekje Wim is weg, ook een betekenis van weg (Wim was verdwenen) Leuk detail: hij vertrok op een (rode) driewieler.
Begin van een mooie carrière als fietser. Dat moet dus van Est of Stroetinga zijn geweest.

Auto’s rijden op een weg en fietsers op een pad, althans in theorie. Als er geen fietspad is bijvoorbeeld rijden fietsers op de weg.
Je hebt ook fietswegen en dan is de auto verboden of te gast. Leuk woord: gast zijn op een weg, meestal neem je dan een bloemetje mee voor de aanwezige. Heb ik als fietser nooit iets van gemerkt.

Door de drukte op de wegen - vooral in de steden - proberen de autoriteiten de situatie voor fietsers overzichtelijker te maken. Ze maken dan gebruik van een opgeblazen fiets opstelstrook, een banaan of frietzak. Die bestaan echt en zijn

alle drie varianten van een opstelstrook bij een druk kruispunt of stoplicht . Een banaan is trouwens ook een levensgevaarlijke gele fiets met een dak die je niet ziet aankomen.

Om het fietsverkeer te reguleren staan er zo'n 30 verschillende soorten fietsverkeersborden langs de weg. "Pas op voor fietsers" (raar volk) "Fietsen verboden" (vreemd) "niet appen" (1 bord voor heel Nederland lijkt me genoeg , maar hij bestaat echt)

Misschien eens toevoegen: "pas op voor boomers met een E-bike" of: "verboden voor honden met incompetente begeleider."
De overheid wil ons uit de auto en op de fiets zien te krijgen. De vraag is waar dan die fietsers kunnen fietsen zonder door appende, bellende, tiktokkende jeugd gehinderd te worden?

Wat mij betreft: deze doelgroep toestaan tussen 7 en 9 uur en vanaf 15.00 uur. En dan in de tussentijd voor pensionado's met E-bikes.
Zijn ze ook mooi op tijd weer thuis.

Wij hebben veel baat bij een weg. Het geeft richting, je komt op je plek en je hoeft niet zoals in de middeleeuwen zigzaggend naar je doel.

Bijen blijken ook niet zomaar wat rond te vliegen; ze volgen wegen en kanalen en onthouden die route zonder gebruik van Garmin of Mio.
Daar kunnen wij als wielrenners een voorbeeld aannemen.

Geen geite- en smokkelpaadjes of files voor de bij.

Een weg kan ook gevaren opleveren. Bijvoorbeeld in Limburg waar het vorig jaar 54 mensen overleden bij het fietsen door aanrijdingen met andere verkeersdeelnemers. Daar wreekt het gebrek aan fietspaden zich het meest.

Maar laten we niet eindigen in mineur, want wat houdt ons tegen deze zomer weer de weg op te gaan langs gebaande en ongebaande paden.

Want waar een wil is, is een WEG, dus inpakken en wegwezen! ❮

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

Iets over 'via'.
"Via" is een woord dat afkomstig is uit het Latijn en betekent "weg" of "doorgang". Het wordt vaak gebruikt om aan te geven dat iets via een bepaalde route, methode of middel gebeurt. Hier zijn enkele voorbeelden van hoe het woord "via" kan worden gebruikt:

Reizen:
Als je bijvoorbeeld van Amsterdam naar Parijs reist via de trein, betekent dit dat je de trein neemt als transportmiddel om van de ene stad naar de andere te komen.

Communicatie:
Als je een bericht stuurt naar iemand via e-mail, betekent dit dat je gebruikmaakt van het e-mailplatform om het bericht te verzenden en ontvangen.

Online bronnen:
Als je informatie zoekt via internet, betekent dit dat je gebruikmaakt van zoekmachines of websites om de benodigde gegevens te vinden.

Routing:
In de informatica kan "via" worden gebruikt om de route aan te geven die gegevens volgen van de ene locatie naar de andere, zoals bij netwerken.

Kortom, het woord "via" wordt gebruikt om aan te geven dat iets gebeurt door middel van een bepaalde weg, methode of middel.

Wie kent niet de slogan van de overheid VanAnaarBeter. Rijkswaterstaat probeert je via allerlei tips op de snelste dan wel beste manier langs allerlei wegwerkzaamheden wegaansluitingen te leiden of alternatieve vormen van vervoer aan te bieden.

Dit is altijd gericht op de auto. Maar hoe zit het eigenlijk op de fiets? Wij geven hier enkele tips, die je kunnen helpen om op een goede en vooral veilige manier van A naar B te gaan. Of in veel gevallen van A naar A.

Een productie van
Jos Egberink.

Illustraties door
Lars Deltrap
Zin Magazine, 2014.

5 Tips om van A naar B te komen

TIP 1

Bedenk vooraf de route

Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Dit geldt ook voor een goed-voorbereid mens. Bedenk van tevoren hoe je fietstochtje eruit moet gaan zien. Dit kun je zelf bedenken, maar er zijn ook allerlei hulpmiddelen om een mooie route te maken. Internet staat vol met afwisselende routes. Veel fietscomputers hebben de mogelijkheid om een fietsroute voor je te maken. Laat je eens verrassen. Maar het meest belangrijke is: bereid je tocht goed voor.

TIP 2

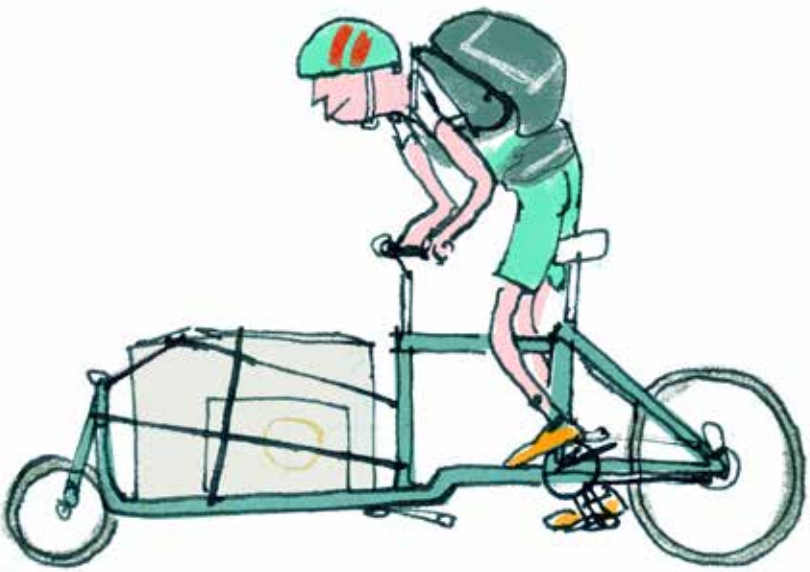
Denk aan je eigen en andermans veiligheid

Het is soms leuk om flink hard te fietsen. Maar op de openbare weg levert dat veel gevaar op. Voor jezelf, maar ook voor je medeweggebruikers. Pas je snelheid dus aan de omstandigheden aan. Omdat je op het fietspad met meerdere weggebruikers te maken hebt, is het belangrijk dat je elkaar kunt waarschuwen. Een fietsbel is hiervoor het geëigende middel. Bel ruim van tevoren, dan schrikken mensen niet zo snel. En zorg voor goede verlichting voor en achter, als het donker begint te worden

TIP 3

Zoek een maatje, groepje. Toch alleen, dan WhatsApp

Je kunt natuurlijk in je eentje gaan fietsen. Maar het is veel gezelliger om dat met zijn tweeën te doen of met een groepje. Even bijpraten behoort dan tot de mogelijkheden. En wat dacht je van ‘uit de wind zitten?” Vooral als het een stevige wind is. Vanzelfsprekend neem je dan ook af en toe over.



Maar geef je toch de voorkeur om af ten toe alleen te fietsen, laat dan weten aan iemand waar je naartoe gaat. Er zijn diverse mogelijkheden dit te doen. Via Google maps, WhatsApp, Strava of Live tracking via je fietscomputer.

TIP 4
Minimaal één pauze met appelgebak

Bij wedstrijdrijders is dit not-done tijdens een training, bij toerrijders vind ik het een must. Hoe lekker is het om te weten dat je ongeveer halverwege een tochtje gaat stoppen voor een bakkie met een stuk appeltaart, al dan niet met slagroom. Daar lever je toch al die inspanning voor! En na die welverdiende pauze kun je er weer flink tegenaan. Je hebt immers behoorlijk was extra calorieën binnengekregen en die moeten er wel weer vanaf.

TIP 5
Heb geen haast

Onze huidige maatschappij is er eentje van haast en nog eens haast.

Herman van Veen zong het al: Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, Ik heb ongelofelijke haast. Opzij, opzij, opzij, want ik ben haast te laat, Ik heb maar een paar minuten tijd.

We vliegen van het een naar het ander. Geduld is vaak ver te zoeken. Ook op de weg -vaak in de auto- hebben we haast.

We raken gestrest en krijgen daardoor nog meer haast. Kom ik wel op tijd? Ben ik niet te laat? Zet die haast tijdens het fietsen nu eens opzij. Ontspan en geniet van de omgeving. Er is tijdens het fietsen zo ontzettend veel moois te zien. Ik wens jullie veel plezier tijdens jullie fietstochten. ‹

11,4 MILJOEN KEER DE WEG OP ...

Er zijn in de wereld op dit moment 11,4 miljoen fietsroutes met in totaal 705 miljoen kilometers. Er zijn dus zeer veel mogelijkheden om de weg op te gaan. Ons landje levert een aardige bijdrage. Niet in afstand, maar wel in aantal. We geven een paar voorbeelden:

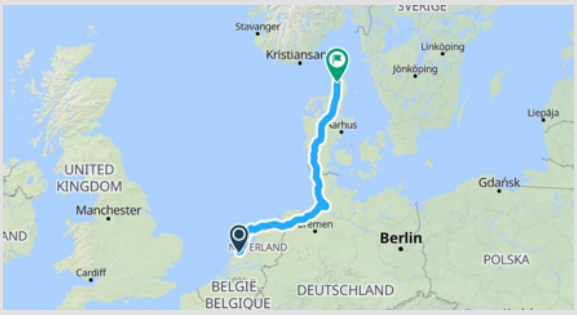
Lekdijk, 103 km

Deze uiterst vlakke route loopt grotendeels over dijken. Maar je wordt ook getrakteerd op enkele klimmetjes, waaronder de Amerongse Berg.

Op de Leidse tour, 57 km

Een fietstocht van uitersten. Van het uitgestrekte polderlandschap, naar de stad, om vervolgens langs de kustlijn terug richting de Bollenstreek te rijden. Een intensieve, maar uiterst fraaie rit!

Amsterdam Hirtshals, 987 km



Voor wie eens een langere tocht wil maken over de grens heen en niet hoger dan 72 meter wil komen.

Bron: Bikemap.net

De weg op ZON

Fietsen in de zomer is een geweldige manier om van het mooie weer te genieten en actief te blijven. Hier zijn enkele tips om optimaal van je fietstochten te genieten:

Plan je route: Kies routes die geschikt zijn voor fietsen en die je interessant vindt. Overweeg fietspaden, rustige landweggetjes of fietsroutes in de natuur.

Controleer je fiets: Voordat je op pad gaat, controleer je je fiets op eventuele gebreken. Controleer de bandenspanning, remmen, ketting en zorg ervoor dat alles goed functioneert.

Draag geschikte kleding: Kies lichte en ademende kleding die je koel houdt tijdens het fietsen. Vergeet niet om een zonnebril te dragen en zonnebrandcrème te gebruiken om jezelf te beschermen tegen de zon.

Drink genoeg: Neem voldoende water mee tijdens je fietstocht en drink regelmatig om niet uitgedroogt te raken. Het is ook handig om wat gezonde snacks bij je te hebben om je energieniveau op peil te houden.

Plan rustpauzes: Als je een lange fietstocht maakt, plan dan regelmatig rustpauzes om te ontspannen, wat te eten en te genieten van de omgeving.

Verken nieuwe gebieden: De zomer is een geweldige tijd om nieuwe plekken te verkennen. Overweeg om naar nabijgelegen parken, stranden, bossen of andere schilderachtige locaties te fietsen.

Geniet van het moment: Tot slot, vergeet niet te genieten van het fietsen zelf en de prachtige zomerse omgeving. Neem de tijd om te ontspannen, te ademen en te genieten van de natuur om je heen. Veel plezier met fietsen deze zomer!

MER

Er zijn talloze geweldige bestemmingen om naartoe te fietsen in de zomer, afhankelijk van jouw locatie en voorkeuren. Hier zijn enkele ideeën:

Natuurgebieden: Verken nationale parken, natuurgebieden of beschermde landschappen in jouw omgeving. Fietsen door prachtige landschappen, bossen, bergen, meren of kustgebieden kan een geweldige ervaring zijn.

Steden en dorpen: Fietsen in steden en dorpen biedt de mogelijkheid om lokale cultuur, architectuur en bezienswaardigheden te verkennen. Kies een stad met fietsvriendelijke infrastructuur en ontdek de straten, parken, markten en historische plekken.

Fietsroutes: Veel landen hebben speciale fietsroutes die je kunt volgen. Deze routes zijn vaak goed aangegeven en kunnen je naar interessante plekken leiden. Zoek naar fietsroutes in jouw regio en kies er een die aansluit bij jouw interesses en vaardigheidsniveau.

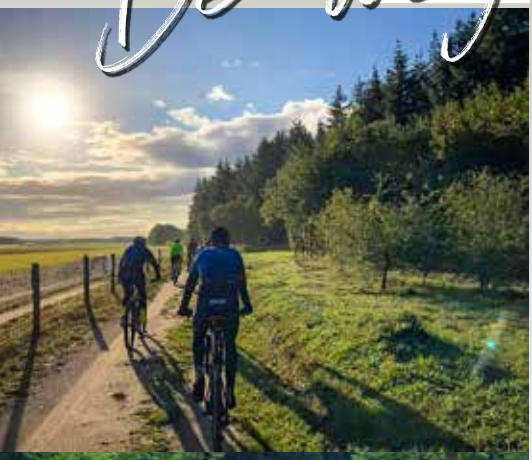
Kustgebieden: Als je van de zee houdt, overweeg dan om naar de kust te fietsen. Geniet van verfrissende zeelucht, fiets langs stranden, ontdek kustdorpen en geniet van prachtige uitzichten over de oceaan.

Wijn- en plattelandsgebieden: Als je van wijn houdt, zijn er veel fietsroutes die door wijngaarden en plattelandsgebieden lopen.
Fiets tussen de wijngaarden, stop bij lokale wijnhuizen voor proeverijen en geniet van het landelijke landschap.

Historische bezienswaardigheden: Fietsen naar historische bezienswaardigheden kan een interessante en educatieve ervaring zijn. Denk aan kastelen, ruïnes, archeologische sites of historische steden die je kunt verkennen.

Fietsvakanties: Overweeg een fietsvakantie waarbij je van de ene bestemming naar de andere fietst. Er zijn georganiseerde fietsreizen beschikbaar waarbij je bagage wordt vervoerd en

De weg op ZOMER



accommodaties worden geregeld. Of je kunt je eigen route plannen en kamperen onderweg.

Lokale evenementen: Controleer of er speciale fiets gerelateerde evenementen of - festivals zijn in jouw regio. Bijvoorbeeld fietstochten voor het goede doel, fietsraces of thematische fietsevenementen.

Fietspaddenstoelnetwerken: Sommige regio's hebben fietspaddenstoelnetwerken, waarbij verschillende routes samenkomen bij knooppunten. Hierdoor kun je je eigen route samenstellen en onderweg de omgeving verkennen.

Ontdek onontdekte plekken: Fietsen biedt de mogelijkheid om off-the-beaten-track plekken te verkennen. Ga op zoek naar minder bekende gebieden, landwegen of landelijke paden die je naar verborgen schatten kunnen leiden. Onthoud dat het belangrijk is om rekening te houden met jouw fysieke omstandigheden.

Kortom: geniet van 'fietsen in de ZOMER'. ‹

Wedstrijden voor en door de jeugd

Ieder weekend, maar ook door de week, worden er weer wedstrijden georganiseerd voor de jeugd, nieuwelingen junioren en volwassenen. De jeugd kan zich via de Hans van de Hengelwedstrijden plaatsen voor het NK. De nieuwelingen en junioren moeten zich zien te plaatsen door goed te staan in het regelmatigheidsklassement. Dat betekent veel wedstrijden rijden en natuurlijk goed voorin finishen.

Het startveld van niet alle wedstrijden is even goed gevuld. Lars van Engen (nieuweling) moest zich meten met de renners uit het Sportklasse peloton. Dat is dan wel weer een behoorlijke uitdaging.

Niels van der Laan houdt de eer van GWC de Adelaar hoog bij de Junioren. De concurrentie ligt daar weer stapje hoger dan bij de nieuwelingen. Maar Nils staat zijn mannetje.

Zondag 7 mei, Arnhem, op het bedrijvencomplex waar Specialized zit, was er een klimkoers voor nieuwelingen. Nu, een klimkoers in Nederland, het parcours bestond uit een klim, afdaling en hup weer naar boven. Afmattend voor de deelnemers maar erg leuk voor het publiek!

- Teun te Riele, 32ste
- Freek Valkonet, 38ste
- Lars van Engen, 41ste

In het District Midden is een ploeg opgericht om deel te kunnen nemen aan de grotere wedstrijden voor de KNWU Toekomstcup competitie, waar je niet als individu kunt inschrijven. Lars van der Laan heeft al verschillende wedstrijden hiervoor gereden. In de zware omloop in Simpelveld, is hij 45ste geworden. Maar door een paar knappe prestaties in andere koersen, heeft hij zich al geplaatst voor het NK in Zuid-Limburg op 24 juni.

Naast de wedstrijden op de weg, worden er ook de LJC [Landelijke Jeugd Competitie red] wedstrijden verreden op de mountainbike. Luca Leeflang, Lars van de Laan, Ole Niessing en Lieuwe van der Meulen moeten daar hun behendigheid gebruiken om mee te kunnen rijden. En dat doen ze best wel goed.

Bij de jeugd (cat 1 t/m cat 7) strijden Marit Kamer, Stijn Beekman, Camiel Beuker, Ole Niessing en Lieuwe van der Meulen om de winst in de Hans van de Hengel competitie. Er kunnen niet alleen punten verdiend worden in de criteriums maar ook in bijvoorbeeld een ploegenwedstijd en behendigheidswedstrijd. Deze competitie blijft een erg leuke, laagdrempelige competitie!

Zondag 17 september staat de Ronde van Kortenhoef op het programma. Dat is de mogelijkheid om al onze wedstrijdrenners aan te moedigen. Mooi dat er dit jaar een kans voor de nieuwelingen is. We hebben een relatief grote groep nieuwelingen, dus zet de datum alvast in je agenda. ‹

Ralph Valkonet vervent fietsen en jeugd bestuurslid.

Fiets MAATJES

Vader en zoon René en Camiel Beuker

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 René en Camiel Beuker.

Danielle Niesing maakt deze leuke portretten.

Leuk, dit keer mocht ik René en Camiel Beuker interviewen. En wel bij ons thuis. Na koffie en heerlijk gebak was het tijd om wat meer te weten te komen over deze leuke gezellige maatjes.

Hoe gingen je kwalificatiewedstrijden voor het NK wielrennen?
Camiel: Goed, ik heb meerdere wedstrijden gereden. De beste 3 wedstrijden tellen mee voor het NK en ik ben van mijn district 3x eerste geworden. Wat een mooie prestatie. Gefeliciteerd

Een leuk weetje: Het Nederlands Kampioenschap wielrennen voor de jeugdcategorie 1 tot en met 7 is zaterdag 10 juni. En wordt gehouden in Oud-dorp NH. Dat wordt een spannende strijd.
Er doen meerdere Adelaars mee met dit prachtige evenement.

Heb je een doel op het NK wielrennen?
Camiel: Ja ik hoop op een podiumplek.

Een leuke anekdote van René (achteraf kon hij er wel om lachen eerst niet)

Haastige spoed is zelden goed!
Ik loop toch al wat jaren mee in de wielersport.
En dan gebeurt er dit!
Vanochtend vroeg opgestaan snel de sporttas Camiel ingepakt fiets en wielen in de auto en

gauw nog ff 3 uurtjes werken bij Van Zuijlen Tweewielers. Camiel zou bij zijn moeder vandaan naar mijn werk skeeleren en op mijn werk omkleden. Dan snel naar Veenendaal, waar hij een selectiewedstrijd voor het NK moest rijden en tevens voorwedstrijd voor de profs Veenendaal/ Veenendaal. Camiel had er veel zin en even nadat ik zijn nummer opgespeld had zegt hij “PAP ..... waar zijn mijn schoenen? Dit zijn die van jou.”

Oeps... Dan zak je door de grond en ik dacht meteen aan mijn amateurtijd toen ik in de ronde van Luik tussen Russen en Oost-Duitsers op mijn gympen onbedoeld in de kopgroep zat. Ik had toen mijn schoenen in het hotel laten liggen en er was iemand die mijn schoenen ging ophalen. Tja daar was voor Camiel geen tijd voor. Dat zou ik niet halen voor de start dus zegt Camiel: “Ik probeer het wel op jouw schoenen... die twee maten te klein zijn.” Al na de verzetscontrole bij het opstellen schudt hij zijn hoofd al kijkend naar zijn schoenen. Ik schaam me rot en denk: stomme zak ben ik toch. Vanaf de 2e ronde fietst Camiel weg met Pieter Westbroek. Camiel kan zijn wiel niet houden en schudt weer 'nee' bij het langsfietsen. Camiel laat zich terugzakken naar de achtervolgende groep en wint uiteindelijk de sprint voor plek 2. Mijn motto is: haastige spoed is zelden goed!

Hoe oud was jij toen je begon bij de Adelaar?
Camiel: Ik was 7 en nu ben ik 14 dus alweer 7 jaar.

Voor jou René is het wat langer geleden maar wanneer ben jij begonnen met fietsen?
René: Met fietsen ben ik begonnen toen ik 8 jaar was. Tussen mijn 12e en 14e ben ik gestopt met fietsen en zat ik op judo en had ik een krantenwijk. Ik was toen die tijd nog niet zo goed in fietsen. Op een ochtend, ze wisten waar ik sliep, werden er steentjes tegen mijn raam gegooid. Mijn raam ging kapot. Ik had me verslapen voor mijn krantenwijk. Ik zei daarna tegen mijn moeder, ik ga wel weer op fietsen.

Inmiddels zat ik bij de nieuwelingen en vond het wel interessant, omdat je premies kon verdienen. Mijn allereerste fiets kocht ik zelf toen ik 14 was. Ik weet het nog goed, een mooie gazelle met een speciaal frame. Je kon met die fiets de bochten doortrappen zonder dat je de grond raakte. Voor die tijd een hele dure fiets van 1200 gulden. Ik had geld geleend van mijn moeder om die fiets te kunnen betalen. Ze had niet verwacht dat ik de fiets zo snel kon terugbetalen; binnen een halfjaar met alle verdiende premies. Daarna ben ik doorgegaan met fietsen. Van 1986-1992 ben ik profwielrenner geweest. Ik woonde in Noord Spanje, en ik heb voor verschillende ploegen gereden.

Op welke school zit je?
Camiel: Ik zit op het Leidsche Rijn College in Utrecht en zit in de tweede klas VWO.
In de eerste klas moest ik wel wennen en had ik veel huiswerk maar nu valt het mee en kan ik veel huiswerk op school doen.

Camiel je woont in Vleuten. Waar train je op dit moment?
Camiel: in Utrecht

René: Camiel mag meetrainen op donderdag bij de nieuwelingen van wielervereniging Het Stadion in Utrecht. Dat is vlak bij ons in de buurt. Wel bekend als de Nedereinse Berg. Zij hebben een eigen wielercircuit van 2300m. 1400m laag en 900m hoog met vals plat. De klim is 0.5 kilometer lang en overbrugt 11 hoogtemeters met een gemiddeld stijgingspercentage van 2.3%.
Ze vroegen van de club of Camiel in clubkleding van Het Stadion wil rijden, maar ik heb gezegd dat we dat niet doen. We betalen om te mogen trainen in Utrecht, maar we zijn lid van de Adelaar en blijven in de adelaarskleding rijden. Veel te mooi om met zijn eigen naam BEUKER te rijden.

Wat is je mooiste herinnering van wat je gedaan hebt?
Camiel: We zijn samen wel eens naar Noord-Scharwoude gefietst. Dat was ver fietsen. In Limburg hebben we de Kleeberg gefietst. Dat is een 1 kilometer lange klim.

En heb je al wel eens in het buitenland gefietst?
Camiel: Ja in Duitsland en België

Heb je je nog andere hobby's naast het fietsen?
Camiel: Ja zeker skaten, op een skatebord of op skeelers.
Ik ga graag met vrienden naar een skatebaan of een indoor skatebaan.

Welke karaktereigenschappen het je nodig om goed te kunnen fietsen?
Camiel: Om te kunnen fietsen niet zo veel, maar om goed te kunnen fietsen wel.
Strijdlustig, je moet door kunnen zetten, je moet het kunnen willen en leuk vinden.

René heb jij hier nog wat aan toe te voegen?
Ja talent, inzicht en tactisch rijden.

Krijg je nog tips van je vader voor een wedstrijd?
Camiel: Ja hij kan nooit stoppen met praten.
René: We bespreken soms een tactiek in de auto, en van tevoren bekijken we het parcours en waar de wind vandaan komt.
Koersinzicht kun je leren maar je moet het er wel inbrengen.

Wat is je specialiteit met fietsen?
Camiel: Het was eerst altijd tijdrijden maar ik ben nu ook beter geworden in sprinten en ik heb een hele harde aanzet voor een demarrage.

Wat heb je ervoor nodig om goed te kunnen tijdrijden?
Camiel: Je hebt natuurlijk kracht nodig, goed kunnen draaien en soepel, stil kunnen zitten op de fiets en je kracht goed kunnen verdelen. Je moet goed aanvoelen hoelang je het nog volhoudt.

Je hebt vorig jaar meegedaan aan Tour de Junior. Vertel daar eens wat over.
Camiel: Het is een jeugdwielerfestijn. Zes dagen lang 9 etappes, criteriums, omlopen, een klassieker, 2 tijdritten bergop en een vlakke tijdrit.
Ik heb beide bergtijdritten gewonnen en kreeg de bolletjestrui. Met de vlakke tijdrit was ik tweede.

Welk fietsenmerk vind je het beste?
Camiel: Koga natuurlijk Ik heb zelf een Koga fiets.
René: Ik werk al 16 jaar bij van Zuijlen Tweewielers. Wat zo leuk is, dat vroeger Jan van Zuijlen - de vader van Ton van Zuijlen - al sponsor van de Adelaar en WTC-Woerden was. Toen ik junior was, werd ik gesponsord door Jan van Zuijlen.
En nu sponsort zijn zoon Ton van Zuijlen mijn zoon Camiel. Dat vind ik echt heel leuk.

Hoe gaat het in fietsenbranche?
René: We hebben het hartstikke druk. Op dit moment verkopen wij 90% elektrische fietsen, waarvan veel ook elektrische bakfietsen.
Daarnaast hebben wij heel veel reparaties.

Camiel als er iets stuk is aan je fiets, repareer je dat zelf of doet je vader het?
Camiel: Meestal doet mijn vader het.
René: Nou, ik vind het wel belangrijk dat hij bepaalde dingen zelf moet kunnen, bijv. een bandje repareren. En dat leer ik Camiel wel.
Verder schoonmaken, derailleur stellen doe ik wel op de zaak.

Wat is je doel dit jaar?
Camiel: Tour de Junior winnen, de gele trui pakken. Of heel graag podium plek bij het NK wielrennen. Als je gelooft dat je het kan ben je al halverwege

Ik wens jullie heel veel succes. ‹

FEMENINA

Vos Markus en werkelijk waar
Alleen de Italiaanse Realini
slaat een bres
Kan volgen op steile hellingen
Tientallen km in 't wiel blijven
zonder overnameneigingen
Uitgepierd sprinten
winnende voorsprong
een millimeter of zes

Letters lagen er in besloten
Dus ondanks die eigenaardige anekdote
Vuelta verhaspelen tot Vleut
en een dag vol gas
Drie op een rij
voor de 40-jarige wereldkampioen
Veel tranen voor Demi Vollering
die het met plek twee moet doen
Kwam 9" tekort
door een onvoorziene plas
Nederlandse overheersing
onstuitbaar Kool

Peter de Jong – Sportgedichten.nl

AUTOBEDRIJF
TvRijn
Cannenburgerweg 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

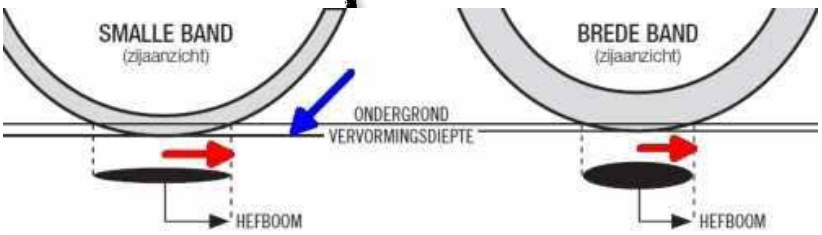
W. DE JONGH
RIJWIELEN
DEALER VAN: BATAVUS, RIH, SENSA en MERIDA
EMMAWEG 5
1241 LE KORTENHOEF
W. DE JONGH RIJWIELEN
035-5824749

ZIJN DIKKE BANDEN OP JE RACEFIETS ECHT SNELLER?

Het Duel

Jesse Kraal
schrijft voor o.a.
Fiets.nl

Dikke banden met een lagere bandendruk zijn de nieuwe mode in wielerland, zelfs bij de profs. Geheel tegen je gevoel is dikker en zachter (tot op zekere hoogte) namelijk sneller. We leggen je uit waarom.



Introductie

Werd je vroeger met de neus aangekeken als je op bandjes breder dan 23mm reed, tegenwoordig rijden de profs zelfs hun tijdritten op 25mm en wordt voor de meeste weg-etappes voor 28mm gekozen. Wordt er over stenen of kasseien gereden, dan steken veel rijders zelfs wielen met 30 of 32mm dikke banden. En dat zijn trouwens steeds vaker tubeless banden in plaats van tubes.

Als de profs -voor wie de hoeveelheid kipfilet bij het avondeten nog wordt afgemeten- voor dikke banden kiezen, dan is comfort vast niet de enige reden. En dat klopt, dikke banden zijn sneller. Je zou misschien verwachten dat een dikke band meer rolweerstand heeft, maar het tegenovergestelde is waar.

Dikke banden hebben minder rolweerstand

Daar waar je band de weg raakt drukt deze iets in. Het gedeelte van de band dat daarbij de weg raakt noemen we het contactoppervlak. Bij gelijke druk hebben een band van zeg 23 en 28mm een vergelijkbaar contactoppervlak, alleen is die van de 23mm-band wat langer en smaller, terwijl het contactoppervlak van de 28mm band korter en breder is. De brede band deukt iets minder ver in en blijft ronder, daardoor rolt hij makkelijker.

Nu rij je een bredere band doorgaans met een lagere druk dan een smalle band en dat vergroot het contactoppervlak en daarmee de rolweerstand. Toch is de brede band nog steeds in het voordeel. Het wegdek is namelijk zelden perfect vlak, zelfs een asfaltweg bestaat uit heel veel kleine steentjes in een laag bitumen. Een hard opgepompte band stuitert meer op en neer en daarbij gaat energie die eigenlijk moet worden omgezet in een voorwaartse beweging verloren in een opgaande beweging. Een zachtere band absorbeert de oneffenheden veel beter en kan daardoor meer energie omzetten in snelheid. Dit kan bij een snelheid van 30 km/u zomaar een paar tot wel tien watt aan benodigd vermogen schelen.

Waarom aero minder belangrijk is dan je denkt

En de luchtweerstand dan? Een brede band vergroot immers het frontale oppervlak en is daarmee minder aerodynamisch. Dat klopt tot op zekere hoogte, al is het vooral belangrijk dat de combinatie van band en velg goed is. De meest aerodynamische combinatie ontstaat wanneer de velg ongeveer 2mm breder is dan de band. En ja, als het echt om tienden van secondes gaat is dunner beter wat betreft luchtweerstand.

Het is wel goed om te weten dat luchtweerstand kwadratisch toeneemt in vergelijking met de snelheid. De luchtweerstand speelt bij een tijdrijder die 60 kilometer per uur rijdt niet een dubbel, maar een viermaal zo grote rol als bij een amateur

die half zo hard rijdt. Voor een ieder die geen tijdrijder is, is het effect van een paar millimeter breder verwaarloosbaar. Het weegt in ieder geval niet op tegen de hierboven beschreven voordelen.

Daar komt nog bij dat een bredere band met een lagere bandenspanning ook veel comfortabeler is. Misschien wel de reden waarom dikke banden zo lang genegeerd zijn. Wat comfortabel is kan immers nooit sneller zijn, toch? Soms komt wijsheid pas met de jaren...

Maar hoe dik moeten mijn banden dan zijn?
Goed, je wil dus dikke banden, maar hoe dik dan precies? Allereerst is het goed om te controleren welke maat banden nog in je frame en vork passen. Tegenwoordig kun je veel wegfietsen met schijfremmen prima voorzien van 30mm brede banden, maar bij wat oudere fietsen met velgremmen kan 28 of zelfs 25mm zomaar de limiet zijn.

Kijk je puur naar de prestaties, dan is de bandenkeuze van de profs een prima uitgangspunt. Dus rond de 28mm op straat, 30 of 32mm als je regelmatig over klinkers rijdt of gravelstroken meepakt. Voel je echter niet bezwaard om een maatje breder te rijden dan de profs. Soms is wat extra comfort minstens zo belangrijk als de laatste tienden van een seconde.

De tijd dat je wordt uitgelachen met brede banden ligt gelukkig al lang achter ons. ‹

DRAADBAND, TUBES OF TUBELESS VOOR JE RACEFIETS?

Als je gaat shoppen voor nieuwe wielen sta je ook voor de keuze wat voor soort banden je wil: draadbanden, tubes of tubeless. We zetten deze drie soorten banden voor je racefiets op een rijtje, inclusief de voor- en nadelen.

DRAADBAND
Denk je aan een fietsband, dan denk je waarschijnlijk aan een zogenaamde draadband (Engels: clincher). Dat is een klassieke buitenband, die je alleen kunt gebruiken in combinatie met een binnenband. De naam draadband komt van de stalen draden die aan beide kanten van de band zitten en die zich vast grijpen in de zijkant van de opstaande randen van de velg. Een variatie op de draadband is de vouwband. Hierbij zijn de staaldraden vervangen door kevlar. Minstens zo sterk, maar veel soepeler, waardoor je de buitenband kunt opvouwen. Daarnaast zijn vouwbanden iets lichter omdat kevlar lichter is dan staal.

Voordelen:
- Veel keuze uit banden en wielen
- Lekke band relatief eenvoudig te plakken onderweg

Nadelen:
- Zwaardere bandencombinatie en velgen
- Hogere rolweerstand

De draadband dankt zijn naam aan de twee draden onderaan de wang van de band.

TUBES
Een tube is een combinatie van binnen- en buitenband. Je kunt het zien als een hele stevige binnenband waarop het rubberen profiel van een buitenband geplakt zit. Voor tubes heb je speciale velgen. Deze hebben geen opstaande randen waarachter de band zich vasthaakt, in plaats daarvan moet je de tube met speciale lijm op de velg vastlijmen.

Vroeger reden alle profrenners op tubes. De voornaamste reden was dat ze minder rolweerstand hadden dan draadbanden. Je kon ze ook lekker hard oppompen (toen dacht men nog dat dit minder rolweerstand opleverde) en dat je bij een lekke band

De draadband dankt zijn naam aan de twee draden onderaan de wang van de band.

ETAPPE-CC.NL

START JOUW BUITENSEIZOEN BIJ ETAPPE CYCLE CENTER

We hebben er even op moeten wachten, maar het is eindelijk bijna zomer! De zon laat zich vaker zien, de temperatuur is aangenaam en de dagen zijn lekker lang. Kortom, de perfecte tijd om er op uit te trekken, dus pak je fiets en geniet van al het moois om je heen!

Wil je naast het racen op de weg ook door het bos crossen? Of juist andersom? Of ben je op zoek naar een mooie e-bike waarmee je naar je werk kunt fietsen en de auto kunt laten staan? Wij hebben we het allemaal! We bieden een ruim assortiment racefietsen, gravelbikes, e-bikes en urban stadsfietsen in verschillende prijsklassen. Voor ieder wat wils. Jouw buitenseizoen start bij Etappe Cycle Center!

RACEFIETSEN VAN HOGE KWALITEIT

In ons assortiment hebben we racefietsen van de merken BMC, Scott, Factor, Invence en Pinarello. Vijf mooie racefietsmerken met allemaal hun eigen sterke punten.

Racefietsen met een super strak design tot chique en glooiende vormgeving.

Racefietsen voor beginners en voor mannen en vrouwen die al vele kilometers afgelegd hebben. Of je nu op zoekt naar een beginners-racefiets, een Aero racefiets of een lichtgewicht racefiets, Etappe helpt je aan de juiste racefiets.

Wil je meer informatie over een bepaalde fiets of heb je advies nodig? Kom dan langs in onze winkel, we helpen je graag!

ETAPPE-CC
Havenstraat 43c
1211 KG Hilversum
Nederland

www.etappe-cc.nl

035 – 785 3786
info@etappe-cc.nl

Een tube is een buisvormige band die je vastlijmt op de velg. De velg heeft daarom ook geen opstaande randen.

een stukje kon doorrijden zonder dat de band eraf liep in de bocht. Door het ontbreken van de opstaande randen waren de velgen ook lichter. Het verwisselen van een tube bij lekrijden is veel ingewikkelder dan een binnenbandje vervangen, maar voor de profs is dat natuurlijk geen probleem: die krijgen gewoon een nieuw wiel aangereikt door de volgwagen.

Tegenwoordig zijn draad- en vouwbanden (en dan met name de tubeless varianten) zo goed dat ook de profs tegenwoordig steeds minder op tubes rijden. Alleen in het baanwielrennen blijven ze onverminderd populair: daar rijden ze met een bandendruk van wel 12 bar!

Voordelen:
- Lichtere combinatie band+wiel dan bij draadbanden op clinchers
- Lagere rolweerstand
- Maximale bandendruk niet gelimiteerd door velgen

Nadelen:
- Tubes monteren is lastiger dan draadbanden
- Niet of erg lastig te plakken bij lekrijden onderweg

TUBELESS: HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Een tubeless band ziet er uit als een draadband, maar kun je in combinatie met een speciale tubeless ready-velg zonder binnenband gebruiken.

Door de combinatie van velg (al dan niet met speciaal velglint), band en een speciale afdichtvloeistof (sealant) ontstaat er een luchtdichte combinatie die de binnenband overbodig maakt. En dat niet alleen, diezelfde vloeistof zorgt ervoor dat kleine gaatjes in je buitenband vanzelf weer dichten. Je rijdt dus ook veel minder snel lek. Voor iets grotere gaten zijn er speciale pluggen die je mee kunt nemen in je zadeltas of jersey en waarmee je snel je band kunt repareren.

Andere voordelen zijn het lagere gewicht ten opzichte van draadbanden en de mogelijkheid om met een lagere bandendruk te rijden. Zeker in combinatie met wat bredere banden van bijvoorbeeld 28mm maakt dat je racefiets een stuk comfortabeler. Door de lagere bandendruk hebben je banden ook een groter contactoppervlak met de weg en heb je meer grip. Niet voor niks zijn tubeless-banden al de standaard in de MTB-wereld en winnen ze steeds meer terrein op de weg.

Voordelen:
- Lichter dan combinatie van binnen- en buitenband
- Lagere rolweerstand
- Mogelijk om met lagere bandendruk te rijden
- Sealant dicht kleine lekken zonder te plakken

Nadelen:
- Speciale banden en velgen nodig
- Banden monteren lastiger dan bij draadbanden
- Bij grotere gaten werkt de sealant niet meer en heb je plugs nodig om thuis te komen (en is je band veelal niet meer bruikbaar) ❮

Een tubeless ready-band is een draadband die luchtdicht is, zodat je hem in combinatie met een geschikte velg en sealent kunt gebruiken zonder binnenband.

DE WEG OP MET VOLDOENDE MINERALEN

MINERALEN

Vaak worden ze in één adem genoemd, vitamines en mineralen. Beiden zijn dan ook onmisbaar voor een goed functionerend lichaam. Meestal hebben we het over vitamines, maar mineralen zijn net zo belangrijk voor de gezondheid.

Mineralen zijn essentieel voor een goede gezondheid. De bekendste mineralen zijn ijzer, calcium en natrium, maar er zijn er nog veel meer, denk aan kalium, zink, magnesium, fosfor, jodium, koper, zink, selenium, mangaan, molybdeen, chroom en fluoride.

Een aantal in dit rijtje behoren tot de zogenaamde sporenelementen, heel belangrijk voor alle processen en in een hele kleine hoeveelheid absoluut noodzakelijk.

Wanneer je voldoende variatie aanbrengt in je eetpatroon zul je niet snel een tekort van één van deze mineralen ontwikkelen. Wanneer je, om wat voor reden dan ook, bepaalde productgroepen weg laat of weg moet laten dan kan het ontwikkelen van een tekort wel op de loer liggen. Bekende mineralen die wel eens tot klachten kunnen leiden zijn o.a. calcium, ijzer, jodium en kalium.

Calcium

Waarvoor heb je het nodig?
Calcium is belangrijk voor botten en het gebit. Maar ook speelt calcium een rol bij de bloedstolling en de werking van zenuwen en spieren. Wanneer je via de voeding gedurende een langere periode onvoldoende calcium binnenkrijgt gaat je lichaam calcium onttrekken aan de botten. Dit leidt tot botontkalking (osteoporose) en dan worden calciumsupplementen geadviseerd.

Waar zit het in?
Calcium zit in melk, melkproducten, kaas, (groene) groenten, noten en peulvruchten.

Tekort
Zuivel is een belangrijke én makkelijke bron van calcium. Eet je geen zuivelproducten, dan is het belangrijk om goed op de rest van je voeding (veel groente!) te letten. Anders kan makkelijk een tekort ontstaan. Een calciumtekort kan ook veroorzaakt worden door een tekort aan vitamine D. Je hebt namelijk vitamine D nodig om calcium goed te kunnen opnemen. Ook goed om te weten is dat door consumptie van zout, alcohol en cafeïne het lichaam sneller wat calcium verliest.

Jodium

Jodium is nodig voor de vorming van schildklierhormonen die belangrijk zijn voor de groei en de stofwisseling. Jodium is eveneens van belang voor het goed functioneren van het zenuwstelsel en ondersteunt de energievoorziening.

Waar zit het in?
Jodium kan van nature voorkomen in zeewater, drinkwater en aarde. Via deze weg komt jodium dan ook in veel voedsel, zoals groenten, vis en melk-en melkproducten, dit zijn echter vaak kleinere hoeveelheden. Daarom is in de Nederlandse Warenwet vastgelegd dat voedselproducenten jodium mogen toevoegen aan brood en broodvervanger, vlees en vleesproducten, keukenzout (Jozo) en zoutvervangers.

De gevolgen van tekort
De meeste Nederlanders krijgen voldoende jodium binnen via de voeding. In de schildklier zit normaal gesproken een grote voorraad jodium. Wie te weinig jodium binnenkrijgt, merkt dat dus vaak pas na enkele jaren. Je loopt kans op een jodiumtekort als je weinig of geen brood eet of brood zonder gejodeerd zout, zoals veel biologisch brood of een deel van het thuisgebakken brood.

Bij een tekort aan jodium gaat de schildklier trager werken en opzwellen. Dit heet ook wel struma of krop. Klachten bij traag werkende schildklier kunnen zijn: gewichtstoename, het veel koud hebben, traagheid en obstipatie.
Bij kinderen leidt een jodiumtekort tot een groeiachterstand en een verminderd leervermogen en bij een groot tekort tot dwerggroei (cretinisme).

De gevolgen van teveel
Een te hoge inname van jodium kan de werking van de schildklier verstoren. Daarom is voor jodium een veilige bovengrens vastgesteld. Te veel jodium kan onder andere leiden tot schildkliervergroting of een overstimulering van de schildklier.

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

Bij de meeste mensen hoeft een teveel aan jodium niet tot problemen te leiden. Mensen met een jodiumtekort of een schildklierafwijking zijn extra gevoelig voor een hoge jodiuminname. Klachten die kunnen ontstaan zijn diarree, gewichtsverlies bij goede eetlust, hartkloppingen en nervositeit. Een te hoge jodiuminname komt slechts bij hoge uitzondering voor bij mensen die veel zeewier eten of hoog gedoseerde supplementen gebruiken.

IJzer

Waarvoor heb je het nodig?

IJzer is belangrijk voor de vorming van hemoglobine (in rode bloedlichaampjes). Hemoglobine (Hb) is een eiwit dat zuurstof naar de cellen brengt. Zonder zuurstof kunnen die niet functioneren.

Waar zit het in?

IJzer zit vooral in rood vlees zoals rund- en lamsvlees. In kip zit bijvoorbeeld veel minder ijzer. Het ijzer in vlees is het zogenaamde 'heemijzer' en wordt het best opgenomen door het lichaam. In groente, volkorenbrood en peulvruchten zit ook ijzer. Dit is echter 'non-heemijzer' en wordt minder goed door het lichaam opgenomen. Het helpt om tegelijk wat vitamine C, bijvoorbeeld uit fruit, binnen te krijgen. Aan vleesvervangers wordt vaak ijzer toegevoegd.

Tekort

IJzer is een mineraal om goed in de gaten te houden, zeker als je niet vaak of helemaal geen vlees eet. Een ijzertekort geeft klachten als vermoeidheid, bleke huid, rusteloze benen en snel buiten adem zijn.

In 'gewone' mulitivitaminepillen zit vaak niet zoveel ijzer. Als je een ijzertekort vermoedt, laat het dan onderzoeken bij de huisarts. Die kan als het nodig is ijzerpillen voorschrijven.

Kalium

Waarvoor heb je het nodig?

Kalium zorgt dat je bloeddruk op peil blijft. Ook speelt het een rol bij het samentrekken van de spieren.

Waar zit het in?

In aardappelen, groente, fruit en vlees zit veel kalium. Maar ook in brood, melk en noten. Er is ook keukenzout te koop met kalium in plaats van natrium.

Tekort

Een tekort aan kalium ontstaat vaak niet door een tekort in de voeding, maar door vochtverlies door bijvoorbeeld hevig braken, ernstige diarree of het gebruik van plaspillen. Een ernstig kaliumtekort kan leiden tot hartritmestoornissen.

Kaliumsupplementen kunnen helpen, maar overleg hierover altijd met je huisarts. Via supplementen kun je teveel aan kalium binnenkrijgen, via voeding is dat vrijwel onmogelijk.

Magnesium

Waarvoor heb je het nodig

Magnesium is belangrijk bij veel processen in het lichaam. Het mineraal speelt een rol bij de botopbouw, de opbouw van lichaamseiwit, de overdracht van prikkels in spieren en zenuwen en voor de hartspier.

Waar zit het in?

Magnesium zit in brood en graanproducten, groente, melk en melkproducten en vlees.

Tekort

Een tekort aan magnesium komt niet snel voor, behalve als je nieren of darmen niet goed werken. Het is onduidelijk of spierkrampen iets te maken hebben met magnesium. In elk geval is niet bewezen dat magnesiumsupplementen helpen.

Natrium

Waarvoor heb je het nodig?

Natrium zorgt voor de vochtbalans van je lichaam, regelt je bloeddruk en de prikkeloverdracht in spier- en zenuwcellen. Hierbij spelen ook kalium, magnesium, chloride en fosfaat een belangrijke rol.

Waar zit het in?

Natrium is een onderdeel van zout (natriumchloride) en wordt vaak ook in een adem met zout genoemd. Zout zit vooral in bewerkte producten. Denk aan kant en klaar maaltijden, pakjes en zakjes en brood.

Teveel

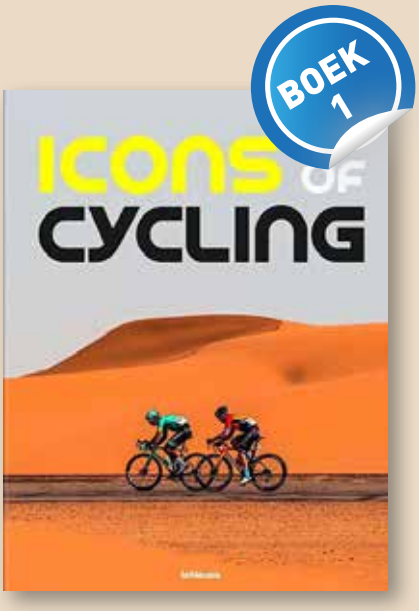
Het probleem met natrium is niet een tekort, maar eerder een teveel. Dat is schadelijk voor het hart- en de bloedvaten en de nieren. Eet zo weinig mogelijk bewerkte producten, dat zijn de grootste zoutbommetjes. ‹

Diverse bronnen gebruikt

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

Icons of Cycling

Tragische helden van de koers



Een fotoboek voor fietsliefhebbers en liefhebbers van sportfotografie 200 fascinerende kleuren- en zwart-witfoto's van de beste wielerfotografen. Professionele wielrenners en gepassioneerde fans in spectaculaire landschappen – met spannende teksten over de wegen, wedstrijden en het gejuich van de overwinning. Foto's door: Chris Auld, Pauline Ballet, Kåre Dehlie Thorstad, Russ Ellis, James Startt en Klaas Jan van der Weij.

Icons of Cycling – Het wielrenboek
Wielrennen inspireert miljoenen mensen over de hele wereld, met een steeds groeiende schare fans. Met zo'n 200 kleuren- en zwart-witfoto's legt Icons of Cycling de spanning en fascinatie van deze sport op twee wielen vast. Het boek, dat het werk van enkele van de beste wielerfotografen verzamelt, ademt de geest van het wielrennen – zo dichtbij en emotioneel alsof de kijker deel uitmaakt van de wedstrijd.

Ontdek buitengewone opnamen van het peloton dat langs alpine serpentines kronkelt; uitgeputte atleten aan het einde van een etappe; en onbekende helden van het team achter de ploeg. Een microkosmos van ambitie en passie, pijn en glorie, dit is zowel een fotografisch kunstwerk als een hedendaags document van een bloeiende sport.

Een gekoesterd verzamelobject voor elke wielerliefhebber.

Icons of Cycling
Hoofdauteur: Kirsten Van Steenberge
Uitgever: TeNeues
ISBN: 978396171355
€ 50,- ❮

Je kop tegen je lijf

Over mentale kracht in het wielrennen

Je kop tegen je lijf duikt in de kop van het peloton. Letterlijk dan. Want om een koers te winnen, moeten de benen én 'het kopke' fris zijn. Maar hoe bereid je je mentaal voor op een wedstrijd?

Je ontdekt het in dit boek! Jens Van Lier neemt je mee in de wondere wereld van de sportpsychologie. Aan de hand van talrijke voorbeelden en onderzoeken vertelt hij hoe mentale training je fietsprestaties kan verbeteren. Want het is overduidelijk: met aangeboren talent en fysieke kracht alleen haal je het niet.

Dit boek biedt wetenschappelijke antwoorden op vragen zoals: waarom heeft Oliver Naesen gelijk als hij zegt dat het hoofd bepaalt wanneer je al dan niet breekt? Deed Remco Evenepoel er goed aan om alleen maar naar zijn cadans en wattages te kijken tijdens het EK tijdrijden? Waarom lach je het best op de fiets, ook al ben je figuurlijk op je tanden aan het bijten? En is een massage of ijsbad na een wedstrijd nu zinvol of niet?

Jens Van Lier (°1987) is doctor in de Psychologie met een voorliefde voor de sportpsychologie, 'onderzoeksnerd' pur sang (volgens zijn vrouw) en wielerfanaticus. Hij is een gepassioneerd fietser die zowel kan genieten van de kasseiwegen van Vlaanderens Mooiste als van de smeltende asfaltwegen van de Tour Down Under en komt vooral tot zijn recht op een col van 10 kilometer met een gemiddelde stijgingspercentage van 7%.

Je kop tegen je lijf
Auteur: Jens Van Lier
Uitgeverij Pelckmans
ISBN-: 9789463832410
€ 24,50 ❮

Het plan

Hoe Team Jumbo-Visma de beste wielerploeg ter wereld werd

Achter de schermen bij de Nederlandse wielerploeg Team Jumbo-Visma, met toprenners als Primož Roglic, Tom Dumoulin, Wout van Aert, Steven Kruijswijk en Jonas Vingegaard.

Het plan geeft de lezer een ongekende blik achter de schermen bij een van de beste sportploegen ter wereld: wielerploeg Jumbo-Visma.

Op 24 juli 2022 zette de Nederlandse wielerploeg Team Jumbo-Visma de kroon op het werk toen Jonas Vingegaard als winnaar van de Tour de France Parijs binnenreed. Het was het gedroomde eindresultaat van een traject dat direct bij de oprichting van het team in 2013 in gang was gezet.

In de drie jaar voorafgaand aan de Tourwinst verbleef schrijver Nando Boers dicht bij Team Jumbo-Visma. Hij mocht als fly-on-the-wall overal bij aanwezig zijn en zag zo van nabij hoe de tactische raceplannen van de wielerploeg werden gevormd en uitgevoerd. Boers sprak in die drie jaar de renners en coaches veelvuldig tijdens wedstrijden en trainingskampen. Hij keek rond bij windtunneltesten en luisterde mee met onlinevergaderingen waarin coaches en wetenschappers discussieerden over tactiek, teamgeest, voeding, trainingsmethodes en talentontwikkeling. Ook mocht hij aanschuiven bij meetings waar de voor-uitgang en de worstelingen van toprenners als Primož Roglic, Tom Dumoulin, Wout van Aert, Steven Kruijswijk en Jonas Vingegaard werden besproken.

Het plan
Hoofdauteur: Nando Boers
Uitgever: Ambo|Anthos
ISBN: 978902635464
€ 25,- ❮

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 2023

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)
Wedstrijdlid, vanaf 17 jaar	€ 66,00	€ 59,00	€ 7,00 (KNWU)
Jeugdlid (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, Frans van der Heide, Daniëlle Niesing, Ferard van Ophem, Bea Pinkert, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Sportgedichten.nl, Ralph Valkonet, Marti Valks, Rolf Wieringa, **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: najaar 2023
Deadline kopij: 10 sept. 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.

MET CYQL MEER SAMEN FIETSEN!

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

Via deze app plannen we onze clubritten en toertochten. Dat de App een succes is, laten de volgende cijfers zien:

141 leden gebruiken inmiddels de app
46 routes staan er in de GPX bibliotheek
232 ritten zijn er tot nu toe aangemaakt
15.358 kilometers zijn er via de app verreden

Kortom, de Cyql app gaat leven binnen onze vereniging. Heb jij de app nog niet, download hem dan snel via de Appstore en Playstore. Na het downloaden moet je je registeren. 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.

Tip. Heb jij een idee voor een tochtje en wil je dat er anderen met je meegaan? Maak dan een rit aan in de Cyql app. Dit is heel eenvoudig. De dag en de startplaats bepaal je helemaal zelf. Net als de snelheid en of je onderweg een koffiestop doet. We zijn benieuwd naar jullie initiatieven.

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

123inkt.nl

DRUK JE STEMPEL OP 123INKT

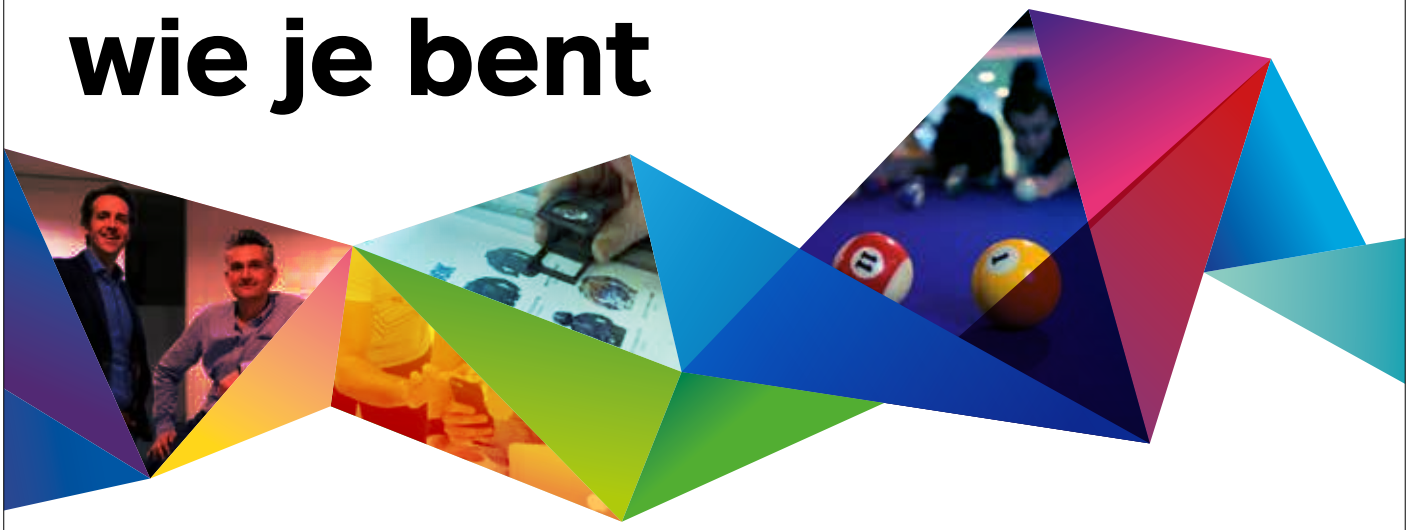
www.werkenbij123inkt.nl

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

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

1946
VAN SPENGEN
KUNST & ANTIEK VEILINGEN

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

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

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

BEUKER wielersport

DE SPECIALIST IN WIELERSPORT

RIDLEY GIANT ORBEA ADVANCED EBIKE · DAS ORIGINAL

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

hypsos. crafting future memories