

WIELERMAGAZINE VAN
De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 20 | Voorjaar 2024

**DE FIETS, DE FIETS
EN ANDERS NIETS!**

PETER KOEHORST

**ADOLF HITLER
WAS EEN VELDRIJDER**

RODERIK EGBERINK

**FIETSMATJES: VADER HELMERT
EN ZOON CHRISTIAN**

DANIËLLE NIESING

**WE ZIJN WEER THUIS
EEN TERUGBLIK**

PETER VAN DER MEULEN

**GRAVEL
SPECIAL**



**WAT GAAT 2024 ONS
FIETSEND BRENGEN?**

FEDERICO BAHAMONTES PATRICK SCHAAP | **MTB AVONTUREN VAN HET AFGELOPEN JAAR** BAS WINKEL **5 TIPS**
VOOR HET NIEUWE WIELERSEIZOEN PETER KOEHORST | **EEN GROOT OF KLEIN VERZET?** JOS EGBERINK |
FILOSOFIETSEN MET WIM DANIELS ROLF WIERINGA | **SCHOTLAND** MARTI VALKS | **DUTCH MASTERS**
OF MTB 2023 TON OSKAM | **DE FOTO** GERARD VAN OPHEM | **EN NOG VEEL MEER...**



PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

anne
1975

MEESTER & KUIPER
ACCOUNTANTS
BELASTINGADVISEURS

**Balans tussen
betrokkenheid,
kwaliteit en kosten**

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

www.mk.nl

STERK IN
FOTO & VORM

In-Gooi.nl
FOTO- & GRAFISCHE PROJECTEN

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

Een arbeidsdeskundige, die de wettelijke verzuimregels kent, maar vooral denkt in oplossingen. En daar duidelijk de regie in neemt. Iemand waar je echt wijzer van wordt. Wijzer als werkgever én als werknemer. Wijzer over werk, werkwijzen dus.

Preventief kennismaken?

Werkwijzen.nu

Jacqueline Valkonet | jacqueline@werkwijzen.nu
06 539 58 808 | www.werkwijzen.nu

Hobeon



”

LENTEKRIEBELS

”

Voor je ligt een nieuw exemplaar van ons magazine. Buiten wordt het lichter, de temperatuur stijgt en een aantal evenementen werpen hun schaduw vooruit. Denk aan de driedaagse naar Ibbenbüren, de trip naar Gran Canaria en de activiteiten voor de jeugd.

Plannen maken doet ook het bestuur van de Adelaar. Maar voordat je concrete plannen maakt, wil je het ook hebben over de vraag: welke doelen streven we als Adelaar na?

Een voorbeeld daarvan is: zijn we er voor onze leden en willen we hen een fijne (fiets) ervaring bezorgen, zijn we er voor de wielersport in het algemeen of zijn we er voor de wielersport in en rond Hilversum. Neem de Ronde van Kortenhoeve. Die ging in 2023 niet door vanwege te weinig belangstelling van (jonge) wedstrijdrijders.

Gaan we hiermee door, passen we het programma aan? Ideeën en organisatietalenten zijn van harte welkom, ook om de jeugd die bijvoorbeeld meedoet aan een dikke banden race een mooie dag te bezorgen. Gelukkig zijn er evenementen waar wel veel belangstelling voor is: denk

aan de Janet Memorial, de Koppelcross of het winterkampioenschap. Op de komende ALV willen we hierover graag met jullie spreken over de plannen en welke verwachtingen er leven.

Ondertussen gaan we door op de weg die we al lang geleden zijn ingeslagen en blijven we toertochten, veldritten, trainingen organiseren. En zoeken we de samenwerking met wielerverenigingen in het Gooi. Een mooi voorbeeld is de Primavera die we in het voorjaar met elkaar organiseren. Zie de komende nieuwsbrieven en volg de Cyql app voor de aankondiging.

Ook zijn we de mogelijkheden van een uitbreiding van ons parcours aan het verkennen. We hopen jullie in de ALV meer te kunnen vertellen over deze plannen, de samenwerking met de Gemeente Hilversum en wat we van jullie verwachten bij de realisatie.

Veel fietsplezier gewenst namens het bestuur van GWC de Adelaar.

Rolf Wieringa,
voorzitter GWC de Adelaar

**De shirtspansoren van GWC de Adelaar****OVER DE COVERFOTO**

De coverfoto's geeft van het nu populaire gravelen. Een tak van de wielersport die groeiende is.



Ambachtelijke pannenkoeken

Restaurant Het Vuursche Bos is in 2021 heropend na een intensieve verbouwing waarbij het klassieke karakter behouden is gebleven. Wij zetten de traditie van het ambachtelijk pannenkoeken bakken in een koekenpan voort. Dit komt ten goede van de ingrediënten en dat proef je! Onze koks gebruiken enkel lokale en verse streekproducten.

Ons pannenkoekenhuis beschikt binnen over 130 zitplaatsen. Bij mooi weer is ook ons ruime en zonnige terras geopend.

Wij serveren verscheidene andere (seizoens-) gerechten, dus voor elk wat wils. Verder serveren we de lekkerste verse appeltaart en beschikt Het Vuursche Bos over een heerlijke ijssalon met twaalf smaken ambachtelijke Italiaanse schepijs.



Het Vuursche Bos
Dorpsstraat 25
3749 AC Lage Vuursche
www.hetvuurschebos.nl
035-6668426



il diVino's
WIJNCLUB

Elk kwartaal spannende wijnen
mèt bijpassende recepten

il diVino Amersfoort, Bussum & Hilversum
www.ildivino.nl

WIELERSPORT LIERSEN

EDDY MERCKX

ARGON 18 **RIDLEY**

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

PUIK TUINCENTRUM B.V.

Persoonlijk advies,
goede service en
snelle bezorging

Puik Tuincentrum
Raaweg 28 (Kerkelanden)
1216 RA Hilversum

T: 035-6215938
E: verkoop@puiktuincentrum.nl



6
**FEDERICO
 BAHAMONTES**
 Patrick Schaap



8
**DE FIETS, DE FIETS
 EN ANDERS NIETS!**
 Peter Koehorst



14
**MTB AVONTUREN VAN
 HET AFGELOPEN JAAR**
 Bas Winkel



17
**FILOSOFIETSEN
 MET WIM DANIELS**
 Rolf Wieringa



18
KOPPELCROSS 2024
 Eric Daams



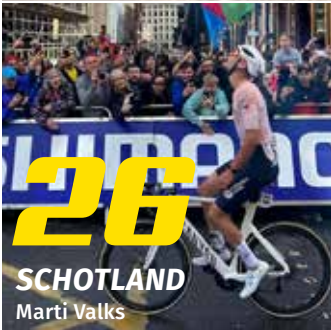
20
**EEN GROOT OF
 KLEIN VERZET?**
 Jos Egberink



22
**ADOLF HITLER
 WAS EEN VELDRYDER**
 Roderik Egberink



24
**KLEDINGSPONSORS:
 SCHILDERSBEDRIJF
 KRIJN BARMENTLOO**
 Egberink/Daams/van Ophem



26
SCHOTLAND
 Marti Valks



28
**WE ZIJN WEER THUIS
 EEN TERUGBLIK**
 Peter van der Meulen



30
**ETEN, DRINKEN,
 ETEN, DRINKEN,
 ETEN, DRINKEN ...**
 Patrick Schaap



32
**DUTCH MASTERS
 OF MTB 2023**
 Ton Oskam



34
**5 TIPS
 VOOR HET NIEUWE
 WIELERSEIZOEN**
 Peter Koehorst



35
**ANDERE REGELS
 VOOR RACEFIETSERS?**
 REDACTIE



36
TOERINFO
 Redactie



40
HET VUURSCHE BOS
 Jos Egberink



42
TOER: 3-DAAGSE
 Conny Rijbroek



46
GRAVELEN
 Jos Egberink




47
**ENTHOUSIASME
 VOOR GRAVELEN**
 Jos Egberink



50
**10 NIEUWE
 GRAVELTOCHTEN
 VOOR 2024**
 Fiets.nl



52
**GRAVELBIKE KOPEN?
 LET HIEROP...**
 Redactie



54
**VADER HELMERT
 EN ZOON CHRISTIAN**
 DAnielle Niesing



56
**DE BIOLOGISCHE
 KLOK**
 Bea Pinkert



58
**LETTERS TUSSEN
 DE WIELEN**
 Redactie



FEDERICO

OOK EEN ADELAAR

.....

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

BAHAMONTES

Dit keer gaat het verhaal over Federico Bahamontes. Eén van eerste echte klimmers

Federico Bahamontes heeft een bewogen jeugd gehad. Hij groeide op in een arme boerenfamilie en verkocht groente op de markt. Na enige tijd kreeg hij een fiets om aan zijn gezondheid te werken, aangezien hij regelmatig ziek, zwak en misselijk was. Het was een match made in heaven. De Spanjaard bracht uren en uren door op zijn fiets, wat hem uiteindelijk veel heeft gebracht.

Zijn specialiteit was klimmen. Zo goed zelfs dat het verhaal rond gaat dat hij in de Tour van 1954, tijdens het bereiken van de top van de Col du Tourmalet, een ijsje kon nuttigen en zat te wachten totdat de achtervolgers enigszins dichterbij kwamen om daarna weer verder te kunnen fietsen. Zoals gezegd: het is een verhaal, maar tekenend hoe goed zijn klimmersbenen waren in die tijd. Zijn bijnaam was dan ook de ADELAAR van Toledo.

De term 'klimgeit' was hem zeker toebedeeld

Wanneer in een van de drie grote rondes een bergetappe opdoemde, was Bahamontes de eerste naam die op de favorietenlijst prijkte. De term 'klimgeit' was zeker op hem van toepassing. Zo won hij maar liefst zes keer de bolletjestrui in de Ronde van Frankrijk, twee keer de toenmalig oranje bergtrui in de Vuelta en was hij eenmalig bergkoning van de Giro.

In de strijd om het hoogste schavot in het algemeen klassement heeft hij de truien niet voor het opra-





pen gekregen. Ondanks de bijnaam: 'De adelaar van Toledo', waren zijn daalkunsten daar te beperkt voor. Één keer, één keer wist hij een algemeen klassement in een grote ronde te winnen. In 1959 won hij de Tour de France doordat hij bij een etappe in de Pyreneeën en een klimtijdrit dusdanig veel tijd pakte dat hij zijn voorsprong nooit meer uit handen kon geven. Kleppers als Henry Anglade en Jacques Anquetil kwamen dichterbij maar Bahamontes had het koren van het kaf gescheiden. Hij was de eerste Spanjaard die de Tour de France won.

Kleppers als Henry Anglade en Jacques Anquetil kwamen dichterbij maar Bahamontes had de koren van het kaf gescheiden

Een mooie bijkomstigheid voor de Spaanse grootheid was dat de organisatie van de Tour de France bij het 100-jarig bestaan van de ronde over Bahamontes zei, dat hij de beste klimmer in het bestaan van de Tour de France was. Met zes gewonnen truien, mogen we met recht spreken dat dat inderdaad zo is. ◀

Federico Bahamontes overleed op 8 augustus vorig jaar op 95-jarige leeftijd.



JACK SOMMER (REACTIE OPROEP)

In je oproep over de Australische renner Jack Sommer het volgende. De wedstrijd van die dag was de huldiging van de ploeg Tour de l'Avenir van 1962.

Deze was op de baan in Hilversum. Ik ben daar ook aanwezig geweest als renner maar vind hiervan geen uitslagen.

Bij de opening van de wielersbaan was Jack Sommer ook aanwezig met een landgenoot 'Lafferty'. Hij reed met hem de koppelkoers en zij werden daarbij 8e en laatste.

Verder vond ik hen als 6e in de ronde van Utrecht.

Ik geloof dat ik de renner ben onder de gele streep, of het Jack Sommer is weet ik niet.

Want ik heb totaal geen beeld van hem na 61 jaar. Op kop rijdt Jos van Vleuten dus het is zo goed als zeker een wedstrijd in Brabant.

Ondergetekende is zelf van 1955 tot 1967 fietsend lid geweest van de Adelaar.

Het is niet veel wat ik weet maar misschien heb je er wat aan.

Groeten,

Nico Lute





.....
Een artikel van
Peter Koehorst,
een fietsende
pensionado.

DE FIETS, DE FIETS EN ANDERS NIETS!

THE RIDE 2019,
IN ACHT DAGEN VAN DE STELVIO NAAR DE CAUBERG,
1300 KILOMETER EN 20.500 HOOGTEMETERS.



Augustus 2018

In het blad Fiets lees ik een uitgebreid verslag van The Ride 2018 en daarmee wordt een zaadje geplant. Dat wil ik ook!... Maar kan ik dat ook? Weinig fietsconditie door de

vervanging op 17 maart van mijn rechterknie door een volledige knieprothese en klimmen is niet mijn hobby. Moet ik zo'n tocht als dan 65-jarige wel aangaan? Op de laatste vraag is de reactie van Yvonne duidelijk: "Als je het graag wilt, moet je ervoor gaan."

Het antwoord van de orthopedisch chirurg Dr. Verhagen op de vraag kan de knieprothese de sportieve belasting aan was zijn reactie, dat dat prima kan. De voorlichtingsavond bij The Ride in Amsterdam verhelderde veel en niets stond de aanmelding meer in de weg.



Vrijdag 7 juni 2019 Cauberg – Camping Prato allo Stelvio

In alle vroegte is het verzamelen bij het busstation boven aan de Cauberg. Hiervandaan vertrekken de bussen met fietsaanhangers en 220 deelne-



mers naar Camping Kieferhain Prato allo Stelvio.

In de bus hangt de sfeer van de schoolreisjes van vroeger. Blijde verwachting van wat komen gaat maar ook de vraag 'zijn we voldoende voorbereid, zowel fysiek als mentaal', komt in de gesprekken voorbij. Op de enkele deelnemers na die voor de tweede of derde keer deelnemen, is het voor de meesten van ons de eerste keer dat we zo'n fietstocht gaan ondernemen. Na een, door vertragingen onderweg, lange reis komen we in het donker bij de camping aan. Wachten op mijn tas uit de

buik van de bus en mijn fiets uit de fietsaanhanger en in het donker op zoek naar een vrije tent. Slaapzak uitrollen op het slaapmatje dat uitnodigend klaarligt en ik val vrijwel meteen in slaap.

Zaterdag 8 juni 2019 Prato

Na de lange reis van gisteren is het vandaag acclimatiseren en contacten leggen met andere deelnemers. Samen met Sybren, die ik heb leren kennen tijdens een kennismakingstocht in Nederland, verkennen we fietsend de omgeving. Geen van tweeën hebben we eerder in de bergen gefietst en we kijken met



ontzag naar de Stelvio die vanaf de camping goed te zien is. Tijdens de avondbriefing volgt de teleurstellende mededeling dat er nog zoveel sneeuw op de Stelvio ligt dat deze nog enkele dagen afgesloten blijft voor alle



verkeer. Er is gelukkig een alternatieve route via de Umbrail pass uitgedokterd.



Zondag 9 juni 2019 Prato Italië – Silvaplana Zwitserland

Om 6.00 gaat de wekker af en begint het avontuur echt. Opstaan, mezelf verzorgen, fietskleding aan, spullen in de reistas en deze op de bagage trolley plaatsen. Daarna uitgebreid ontbijten in de kantine van de naast de camping gelegen sportclub.

Na het plaatsen van de handtekening op de presentielijst staan 220 man en vrouwen even voor achten klaar voor de collectieve start. Exact om 08.00 mogen we los en gaat het avontuur beginnen. Sybren en ik sluiten aan bij een groepje en via een mooie route gaan we naar de Umbrail pass (2501 m).

Aan het begin van de beklimming gaat ieder in zijn eigen tempo omhoog. Op de top ligt de sneeuw metershoog en is het een volledig winterlandschap. De 13 kilometer lange afdaling met 36 haarspeldbochten is minstens zo indrukwekkend als de beklimming.

In het dal met de 1e verzorgingspost is het groen van het voorjaar in schril contrast met de sneeuw.

De 2e beklimming vandaag is de Forcola di Livigno (2316 m) waar Sybren en ik samen aan zijn begonnen. We praten elkaar tijdens deze klim omhoog en hebben weinig oog voor de omgeving.

Op de top is de 2e verzorgingspost, het winterlandschap is weer volledig terug. We nemen de tijd om de grootsheid en schoonheid in ons op te nemen. Na de beklimming van de laatste uitdaging de Berninapass (2328 m) is het 26,3 km dalen naar de camping in Silvaplana. Het begin van de afdaling is wonderschoon, overal sneeuw en bevroren bergmeren met hun blauwe ijskleuren.

Na ruim 8 uur fietsen en 3750 hm zijn we rond 17.30 uur als een van de laatsten binnen. Mooi op tijd voor het diner dat elke avond tussen 18.30 en 20.00 plaats vindt. Na het diner is tussen 20.30 en 21.30 de Etappe-briefing voor de volgende dag en bekendmaking van de dag klassementen.

Maandag 10 juni 2019 Silvaplana-Thusis Zwitserse Alpen

Ook de geplande beklimming van de Albula Pass (2312) is door de sneeuw die er ligt niet mogelijk en gaan we vandaag via de Julier Pass (2285) richting



Thusis. Met een gemiddeld stijgingspercentage van 6,7% met een maximum van 13% ook een aardige uitdaging.

Gekraak van kettingen, ge.... en voor sommigen is het afstappen.

Vanaf de camping draaien we rechts af de route op en na zo'n vier kilometer in Silvaplana haaks linksaf om direct te worden verrast met een sterk oplopende straat. Gekraak van kettingen, ge.... en voor sommigen is het afstappen. Door de aanpassing van de route is de etappe vandaag relatief kort, 61 kilometer met 1690 hm.

Het ritme aan het eind van een etappe begint nu al routine te worden, bij de bagagekarren reisbagage halen, dan een lege tent opzoeken en de slaapzak uitrollen daarna douchen en omkleden. Tijdens het diner ervaringen uitwisselen met de andere deelnemers. Daarna de Etappe-briefing en de dag klassementen.

Dinsdag 11 juni Thusis-Sempach de Kleine Reuzen

Na twee dagen hooggebergte laten we het hooggebergte definitief achter ons en staan

vandaag de kleine reuzen ons te wachten. Vlak voor de start wil mijn fietscomputer de GPX-route niet oppakken en zonder de route op weg gaan is geen optie. In overleg met Carlo van de organisatie wordt mijn fiets achter op zijn auto gezet en rij ik mee naar de 1e verzorgingspost. Onderweg proberen we van alles en uiteindelijk wordt de route geladen en kan ik vanaf verzorgingspost 1 verder op de fiets.

Vanaf verzorgingspost 1 voert de route langs het meer van Zurich met zijn diep groenblauwe kleuren en is het weer genieten van een prachtige route. Het genieten gaat langzaam over in afzien als de eerste kleine reus zich aandient: 6,8km klimmen tegen 4,5% gem en 12,1% max. Na 34 kilometer op en af volgt de absolute klapper van de dag 2,9 km, tegen 9,7% gem en 14,6% max. De laatste vier kleine reuzen zijn op papier minder zwaar maar doen zich na drie dagen fietsen goed voelen.

Woensdag 12 juni Sempach-Mullhouse Middelgebirge

Vandaag verlaten we Zwitserland en gaan via het Zwarte woud naar camping de Lill in Mullhouse in Frankrijk. Voor de wielen liggen 166 km en 2600 hm.



Er staan ons 6 pittige beklimmingen te wachten waarvan twee met een max percentage van 15,3% respectievelijk 13,5%. Samen met Sybren fietsend glijden de kilometers, over overwegend autoluwe wegen, onder onze wielen door. We zien af bij de beklimmingen en genieten op de vlakkere wegen van de afwisselende en mooie omgeving.

Donderdag 13 juni Mullhouse-Celles sur Plaine.

Verdwaald en er doorheen Vandaag de Ronde Toppen met na 58 kilometer de Grand Ballon als eerste beklimming. Na vier dagen fietsen is de Grand Ballon (1424 m) me een uitdaging te veel. Na overleg met Carlo kan ik met de auto mee naar de

top van de Grand Ballon waar de 1e verzorgingspost is. Het is supermooi weer en vanaf de top is het uitzicht magnifiek. Nadat de eerste motards langs zijn gekomen mag ik op weg en geniet volop van de Routes des Crêtes.

Het valt me op dat mijn hartslag vandaag, in tegenstelling tot de afgelopen dagen, niet hoger komt dan 130. Gaandeweg realiseer ik me dat dat wel eens een signaal kan zijn om rust te nemen.

Bij Fraize rij ik ondanks de GPX-route verkeerd. Op enig moment heb ik door dat ik van de route af ben maar ik heb geen idee waar ik fiets. Ja, in Frankrijk maar daar houdt het ook mee op. Uiteindelijk vind ik de weg terug naar Fraize maar kan hier de 2e verzorgingspost niet vinden. Een voorbijkomende motard gevraagd waar de verzorgingspost is. Deze wijst naar de zichtbare post in de straat waar ik zojuist doorheen was gefietst. Wijselijk besluit ik die dag niet verder te fietsen en ben meegereden naar de camping in Celles-sur-Plaine.





Scildon bedankt
De Adelaar voor haar hulp
bij de organisatie van de
Scildon Life Cyletour 2023

Simpel

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

Met onze verzekeringen helpen wij je om:

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

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

Financieel advies

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

Meer weten?

Zoek een onafhankelijk financieel adviseur bij jou in de buurt op onze website www.scildon.nl



Zo **SIMPEL**
kan het zijn



Vrijdag 14 juni Celles sur Plaine – Losheim am See

Vandaag de Rolling Hills 176 km met 2200 hm maar niet voor mij. Ik voel dat ik nog niet goed hersteld ben en neem, met tegenzin, een rustdag en rij mee met een van de materiaal auto's naar de camping in Losheim am See. De sanitair gebouwen zijn verouderd en te weinig voor de ruim twee honderd deelnemers. Het terrein voor de tenten is zo klein en de tenten staan zo dicht op elkaar dat je met je benen bijna in de tent van je overbuurman of -vrouw zit. Bert V en ik krijgen, terwijl we onze tentjes inruimen, door wat wederzijdse opmerkingen hierover, ongelooflijk de slappe lach. 's Avonds tijdens het eten hoor ik van meerdere kanten dat de rit vandaag vooral eentonig was waar ik weinig aan heb gemist. Dat is een schrale troost.



Zaterdag 15 juni Losheim am See – La Roche-en-Ardenne Drie Landen Tour

De rustdag heeft me goed gedaan en vol goede moed sta ik aan de start van de voorlaatste dag.

Vandaag gaan we door Luxemburg en via 2650hm naar de 175 kilometer verderop gelegen camping Floreal La Roche en Ardenne. Het eerste deel van de route vanuit Duitsland Luxemburg in voert ons door een mooi afwisselend heuvelachtig landschap. In Luxemburg komen we veel groepen wandelaars tegen, waaronder een enthousiaste groep Friezen, die hier een meerdaags wandelevenement hebben. Het tweede deel van de route in Luxemburg gaat over een golvende hoogvlakte. De weg golft mee en bij elke top zie je niet verder dan de volgende golf-top. De kilometers rijgen zich aaneen zonder dat ik het idee heb dat ik vooruitkom. Dan is daar toch de 2e verzorgingspost. Na het zetten van de handtekening op de presentielijst doe ik me, net als alle andere keren, tegoed aan koude pannenkoeken van Jan en zoute chips. Na nog een handvol winegums bij me gestoken te hebben ga ik monter op weg naar de laatste camping.

Zondag 16 juni La Roche-en-Ardenne – Valkenburg a/d Geul

Een kort ritje vandaag van 136 km met 2100hm. Fietsen door België, wat valt erover te zeggen, de wegen zijn er slecht en het landschap, na al die overweldigende indrukken van de afgelopen dagen, een soort van wel aardig.

Bij het drielanden punt in Vaals is de 2e verzorgingspost en ver-



zamelen we ons om gefaseerd de laatste 25 kilometer af te leggen. De Cauberg wordt soepel genomen en boven steken we 1 voor 1 over naar het eindpunt. Hier staan familie en vrienden op ons te wachten en wordt iedere deelnemer toegesproken door Carlo van de organisatie en krijgt zijn of haar welverdiende medaille omgehangen.

Terugblik

Was de trainingsarbeid in de maanden van september 2018 tot juni 2019 voldoende? Ja, want ik heb The Ride groten-deels gefietst en ben gefinisht op de Cauberg.

Het is een unieke ervaring die ik nog steeds bij me draag. Met elkaar zo'n tocht ervaren, scheidt blijvende banden. Met Bert V. heb ik nog steeds contact. Hij was zo enthousiast dat hij The Ride in 2020 nog een keer heeft gefietst.

Met Sybren fiets ik sindsdien jaarlijks nog een vijf tot zestal tochten, zoals in 2022 de Winter Elfsteden tocht. ◀



MTB AVONTUREN VAN HET AFGELOPEN JAAR





Adelaar Bas Winkel is een echte kilometervreter, zowel op de weg als op de mountainbike. Hij vertelt over 3 grote MTB tochten van het afgelopen jaar.

.....
Een artikel van
Bas Winkel

STONEMAN ARDUENNA

Begin juli startte onze (van mij en Margriet) vakantie van 3 weken. Eerste week naar de Ardennen om er in te komen. We hadden een onderkomen geregeld in Ovifat wat een super mooi onderkomen bleek te zijn en dicht bij het parcours van de STONEMAN.

De eerste dag ben ik meteen de STONEMAN ARDUENNA gaan doen. Dit keer in 1 dag en ook alleen, Margriet was 7 weken ervoor gevallen en daarbij de voorste kruisband bij de knie afgescheurd en knie gebroken. Dat Margriet niet mee was bij de rit had ook een paar voordelen. Zo kon ze me halverwege wat voeding meegeven. Het ging als volgt, 05.00 opstaan, een flink bord havermout met grote schep carboloader erbij en 06.00 uur starten met fietsen, in de mist. De Stoneman ARDUENNA parcours lag er gelukkig goed bij, niet al te nat en met een graad of 25 nog redelijk te doen. Met al die steile beklimmingen verlies je behoorlijk wat vocht - op mijn teller zag ik geregeld 20%. Het was goed te merken dat het STONEMAN avontuur steeds populairder wordt. Overal waar ik maar even stopte of waar het mogelijk was om even te rusten, kwam ik deelnemers tegen.

Tot Ouren, wat het meest zuidelijkst is (85km en 1800HM) ging het redelijk makkelijk. In Ouren bij de camping een goed bord pasta genuttigd. Omdat ik het plan had de Stoneman Arduenna in één dag te rijden wist ik dat ik niet al te veel pauze moest nemen en pech krijgen kan zomaar 1 uur tijd verlies betekenen.

Op ongeveer 140 km komen drie downhill afdalingen van cat. S3. Deze afdalingen vragen veel concentratie en veel van de remmen als je tenminste op de fiets blijft. Op 160 km had ik ongeveer 3500 hm op de teller en kwam ik bij de Camping du Moulin van Malmedy waar ik een super lekker bakkie koffie met huisgemaakte appelgebak heb genuttigd.



Nu nog de beklimming van Mont Rigi. Het avontuur zat er na 13 uur op. Het was een van mijn mooiste fietsritten die ik ooit heb gedaan. Margriet was al bezig met een super gezond avondmaal te maken wat na zo'n rit extra goed smaakte.

STONEMAN MIRIQUIDI

Twee weken later stond de Stoneman Miriquide op het programma. Dit keer in 2 dagen, Margriet durfde het aan om mee te gaan, haar knie was weer wat hersteld. Vooraf hadden we gezien dat het 162 km en 4300 hm was. De eerste dag bleek al 86km en 2300 hm te hebben. We gingen er van uit dat 2 dag dus niet veel meer hoogte meter zou bevatten. Dat was helaas niet zo.

Het bleek dit jaar een jubileum uitvoering te zijn. Stoneman Miriquidi bestaat inmiddels tien jaar waardoor er twee extra lussen in aangebracht zijn. Mooi maar aardig technisch en veel hoogte



meters. Uiteindelijk kwamen we de 2e dag binnen met ruim 90 km en ruim 2700 hm. Deze dag ging over Trailcentra Rabenberg, Plesivic en Klinovec. Bike parken kunnen best leuk zijn. Al deze trailcentra zijn wel zonder liftjes, dus gewoon weer omhoog fietsen. Trailcentrum Rabenberg is de oudste van Europa. Een aanrader wat mij betreft.

VASA TRANSALP: NAUDERS COMO

Bij de fietsclub van Margriet was er nog behoefte aan een mtb vakantie. Ik heb bij VASA een transalp reis (Nauders Como) uitgezocht en met 23 leden hebben we deze fantastische week reis beleefd in de 2e week van september. Vasa heeft echt fantastische gidsen en prachtige trails in hun reizen opgenomen. De reis gaat door Altarezia en Valtellina, ik vond het gedeelte door Zwitserland qua landschap prachtig. Ook de gletscher van Ortler is prachtig. We zijn ook in Livigno geweest. Bij Livigno zijn er super mooie trails Het is echt een fietsstadje. Een nadeel van Zwitserland is dat het duur is en ze slechte koffie hebben. We hebben ook de Bernina-trail gedaan, mag wel zeggen dat dat super mooi is. Dit keer ging de transalp zonder valpartijen en zonder pech wat het tot een groot succes maakte. ◀





Filosofietsen met Wim Daniels

Op een zaterdagavond in december waren we op bezoek bij Wim Daniels. Wim Daniels is een fietsfanaat, taalkundige en is geboren in Aarle Rixtel. Hij is op tournee langs theaters in Nederland met de voorstelling filosofietsen. Vooraf stuurt Wim de besturen van fietsclubs in de regio een bericht om zijn voorstelling aan te prijzen. Hij ondertekent met Wim Daniels en zijn 06 nummer.

In de zaal in de kelder van het Spant in Bussum zaten tenminste 4 Adelaars en een publiek met veel 50-ers en 60-ers. Wim treedt op in een groen jack en een decor dat lijkt op een werkplaats voor fietsen met veel historische memorabilia. Dat verwijst naar zijn verleden als winnaar van een omloop in Aarle Rixtel, toen hij per abuis de rondemiss een tongzoen gaf.

In 1,5 uur zonder pauze komen veel anekdotes en jeugdherinneringen van Wim voorbij. Op een beamer toont hij foto's van zichzelf en zijn geboortegrond die hij in zijn PowerPoint presentatie heeft geplakt.

Wim begint met het analyseren van het gouden boekje : 'Wim is Weg' uit de jaren 60 van de vorige eeuw. Op zijn rode fietsje vertrekt Wim en wordt dagen gezocht totdat hij slapend naast zijn fiets wordt teruggevonden.

Wim is een Brabander, dat merk je aan zijn zachte G en een joviale uitstraling. Hij geeft na zijn voorstelling het publiek de gelegenheid met anekdotes te komen. Dat werkt goed. Er waren mooie verhalen bijvoorbeeld over hoe je in de jaren 50 van de vorige eeuw een fiets bij elkaar kon sparen met zegels van de kruidenier. De voorstelling maakt veel los bij het publiek. Er komen veel herinneringen voorbij over fietsmakers, rijwielzaken, stripboeken, ongelukken met fietsen en ga maar door. Op een gegeven moment moet Wim daar noodgedwongen een einde aan maken want voor de gemiddelde 60 plussers was het al ruimschoots bedtijd.

We hebben in de voorstelling het over het ontstaan van het woord fiets dan al behandeld. Wim heeft daar een aantal verklaringen voor.



Want voor 1864 bestond alleen de loopfiets waarbij je je met de voeten moest voortbewegen. Daarna kwam de vélocipède. Dat kom van het Latijnse velox, veloc- 'snel' + pes, ped- 'voet'. (snelle voet dus) Fiets zou dan afgeleid zijn van vélo, dat in het Frans nog steeds fiets betekent.

Een andere mogelijke afkomst is die van een fietsmaker uit Aarle Rixtel die Eli Viets heette. Tussendoor legt hij uit waarom de gemiddelde wielrenner minder kinderen krijgt dan een andere mannelijke wielrenners (spoiler: het zadel) Wim noemt ook naar de eerste wielvereniging in Nederland: Immer Weiter uit Deventer (1871) Nu meer bekend van de Immer Weiter brug in Deventer en hun bijdrage aan het oprichten van de ANWB. Hierbij een deel van het Immer Weiter Wielrijderslied 1871:

*Voort in 't zadel kameraden!
Op je plaats! De rit vangt aan,
Lanterfant en Aardigraden
Wijkt ter zijde van de baan.*

Wim heeft deze avond een hoog tempo. Het is goed opletten tijdens dit cabaretcollege. Soms stel hij een vraag aan het publiek (waar ligt het eerste fietspad in Nederland? Antwoord: Maliebaan Utrecht) dus je moet goed opletten. Het is een beetje alsof Wim je bij hem thuis heeft uitgenodigd voor de pubquiz. Dus je verwacht elk moment een huisgenoot van Wim die een Belgisch biertje voor je gaat neerzetten.

Mocht je nog in de gelegenheid zijn: gaat dat zien, of lees een van zijn vele boeken over de Nederlandse taal.

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





ZONDAG 28 JANUARI 2024

oogzorg briljant **KOPPELCROSS**

DÉ AFSLUITING VAN HET CROSS-SEIZOEN
START OM 10.30 UUR

KOPPEL: 40+ / 40-
INFORMATIE: RAMON KNIP, NICO DOORD, JOS EGGERINK OF ERIC DAAMS.
INSCHRIJFGELD: 12 EURO PER KOPPEL
AANMELDEN: STUUR PER KOPPEL EEN E-MAIL NAAR VIA KOPPELCROSS@GWCOEDELAAAR.NL.



Koppelpcross







EEN GROOT OF KLEIN



Ik kom de laatste tijd veel artikelen tegen over het verzet op een fiets. Wat is wijsheid: een groot of een klein verzet trappen? De één rijdt graag groot, terwijl de ander zweert bij klein. De meningen lopen dan ook zeer uiteen.

Daarom ben ik een klein onderzoekje begonnen om de voors en de tegens op een rijtje te zetten. Je mag je eigen conclusie trekken.

Wat is verzet?

Verzet is de afstand die een fiets aflegt als de pedalen een keer worden rondgedraaid. Het verzet is gelijk aan de omtrek van het aangedreven wiel, vermenigvuldigd met het aantal tanden op het kettingblad (bij de pedalen) en gedeeld door het aantal tanden van het achtertandwiel. Een redelijk verzet is ongeveer vier meter. Met een versnellingsmechanisme (naafversnelling of derailleur) kan het verzet aan de voorkeur van de berijder en de omstandigheden worden aangepast.

Toen er nog geen versnellingen waren, werd het verzet bepaald door de grootte van het wiel. Dit was echter niet eindeloos, omdat de beenlengte beperkt is. Bij een maximale beenlengte van 87 cm kon je ongeveer 4 meter afleggen.

Tandwielen

Met de uitvinding van de derailleur en de verschillende maten tandwielen werden de mogelijkheden (bijna) onbeperkt. Het werd mogelijk om op de crank 3 tandwielen (tripel) te plaatsen. Met dan kleinste tandwiel tje voor kun je gemakkelijker een steile helling aan. Ook 2 bladen voor is natuurlijk mogelijk. De laatste tijd zie je met name bij mountainbikes slechts 1 tandwiel voor. Maar ook op racefietsen zie je het steeds meer. Het voordeel is o.a. minder slijtage, minder kabels, goedkoper en het oogt strakker. Een groot nadeel is wel dat je minder keuze in versnellingen hebt.

Cadans

Cadans is een ander woord voor trapfrequentie. Het is het aantal omwentelingen van je trappers per minuut. Een cadans van 90 betekent dus dat je trappers 90x per minuut rondgaan. Wat is de ideale cadans? De meningen hierover zijn zeer verdeeld. Het is ook zeer persoonlijk. De een vindt een cadans van 60 ideaal, terwijl een ander zich lekker voelt bij 90 omwentelingen per minuut. Een hoge of een lage cadans is trainbaar.

Zwaarder = sneller

Hoe groter het voorblad, hoe zwaarder het verzet. Dit betekent dat je dan wel harder moet trappen. Het grote voordeel is dat je wel veel harder gaat. Andersom geldt: hoe kleiner het tandwiel achter hoe harder je moet trappen. Maar ook weer hoe sneller je gaat. Als je dus op je grootste tandwiel voor trapt en het kleinste achter dan ga je het snelst. Mits je dit verzet natuurlijk rond krijgt. Hiernaast zie je een tabel waarin je precies kunt aflezen hoeveel meter je aflegt bij de verschillende verzetten. Horizontaal zie je de tandwielen voor en verticaal de tandwielen achter. Heb je bijvoorbeeld vóór een tandwiel 39 en achter een tandwiel 19 dan leg je per omwenteling 4,30 meter af. Hierbij moet wel aangetekend worden dat ik hierbij uitga van een wielomtrek van 28 inch.

Groot of klein

Ik lees regelmatig: "Een groot (=zwaar) verzet is slecht voor de knieën. Er komt een (te) grote kracht te staan tussen bovenbeen en knieschijf."

VERZET?

Maar ook: "Als ik een klein verzet draai in een hoge cadans dan worden mijn knieën niet overbelast." Ik moet hierbij denken aan Bernard Hinault. Hij heeft zijn knieën volledig kapot gereden door een zwaar verzet. Maar ook aan Chris Froome met zijn 'koffiemolen verzetje'.

Maar als je die lage of hoge cadans dan 4 uur lang wilt volhouden? Een lange periode met een zwaar verzet rijden wordt voor recreatieve fietsers niet aangeraden. Kijk ook eens naar professionals. Die beginnen een lange wedstrijd bijna altijd met een licht verzetje in een hoge cadans. Ze doen dit om de spieren warm te maken en om energie te sparen, die ze later in de wedstrijd nodig hebben. Train je met een lage cadans en een groot verzet dan ben je vooral bezig om je spieren sterker te maken. Bij een hoge cadans en klein verzet werk je vooral aan je uithoudingsvermogen. Het is maar wat je wilt.

Zwaar verzet

Met een zwaar verzet wordt je sterker. Je ontwikkelt hele sterke spieren. Je bovenbenen worden steviger en je krijgt enorme kuiten. Voor een sprinter is dat prima. Kijk maar eens naar het onderstel van een baansprinter. De op deze manier ontwikkelde spieren heb je nodig voor een korte krachtinspanning, even aanzetten of een klein gaatje dichtrijden. Maar je houdt dat geen uren vol.

Klein verzet

Zoals eerder gezegd: met een klein verzet en hoge cadans werk je aan je conditie. Maar trap zeker niet te licht. De ideale cadans is ergens tussen de 90 en de 105.

Rijden met deze cadans en een licht verzet doe je niet zomaar. Dat moet je leren en opbouwen. Begin bijvoorbeeld eerst met een cadans van 60 en bouw dat langzaam uit. Op een gegeven moment lukt het om rond de 90 te trappen.

Dan komt de uitdaging: schakel een tandje bij en trap nog steeds met een cadans van 90. Lukt dat? Dan ben je goed bezig. En dan ga je ook vanzelf harder fietsen.

Verzettentabel racefiets

Aantal tanden																	
		voor															
		achter															
		28	30	32	34	36	38	39	40	42	44	46	48	50	51	52	53
11		5.34	5.72	6.10	6.48	6.86	7.24	7.43	7.62	8.00	8.38	8.77	9.15	9.53	9.72	9.91	10.10
12		4.89	5.24	5.59	5.94	6.29	6.64	6.81	6.99	7.34	7.69	8.03	8.38	8.73	8.91	9.08	9.24
13		4.51	4.84	5.16	5.48	5.80	6.13	6.29	6.51	6.77	7.09	7.42	7.90	8.06	8.22	8.38	8.55
14		4.19	4.49	4.79	5.09	5.39	5.69	5.84	5.99	6.29	6.59	6.89	7.19	7.49	7.64	7.79	7.93
15		3.91	4.19	4.47	4.75	5.03	5.31	5.45	5.59	5.87	6.15	6.43	6.71	6.99	7.13	7.27	7.41
16		3.67	3.93	4.19	4.45	4.72	4.98	5.11	5.24	5.50	5.76	6.03	6.29	6.55	6.68	6.81	6.94
17		3.45	3.70	3.95	4.19	4.44	4.69	4.81	4.93	5.18	5.42	5.67	5.92	6.16	6.29	6.41	6.53
18		3.26	3.49	3.73	3.96	4.19	4.42	4.54	4.66	4.89	5.13	5.36	5.59	5.82	5.94	6.06	6.17
19		3.09	3.31	3.53	3.75	3.97	4.19	4.30	4.41	4.63	4.85	5.07	5.30	5.52	5.63	5.74	5.85
20		2.93	3.14	3.35	3.55	3.77	3.98	4.09	4.19	4.40	4.61	4.82	5.03	5.24	5.34	5.45	5.55
21		2.79	2.99	3.19	3.39	3.59	3.79	3.89	3.99	4.19	4.39	4.59	4.79	4.99	5.09	5.19	5.29
22		2.67	2.86	3.05	3.24	3.43	3.52	3.72	3.81	4.00	4.19	4.38	4.57	4.76	4.85	4.95	5.05
23		2.55	2.73	2.92	3.10	3.28	3.46	3.55	3.65	3.83	4.01	4.19	4.37	4.56	4.65	4.74	4.83
24		2.45	2.62	2.79	2.97	3.14	3.32	3.41	3.49	3.67	3.84	4.02	4.19	4.37	4.45	4.54	4.63
25		2.35	2.52	2.68	2.85	3.02	3.19	3.27	3.35	3.52	3.69	3.86	4.02	4.19	4.28	4.36	4.44
26		2.26	2.42	2.58	2.74	2.90	3.06	3.14	3.22	3.39	3.55	3.71	3.87	4.03	4.11	4.19	4.27
27		2.17	2.33	2.48	2.64	2.79	2.95	3.03	3.11	3.26	3.42	3.57	3.73	3.88	3.95	4.04	4.11
28		2.10	2.25	2.40	2.55	2.69	2.84	2.92	2.99	3.14	3.29	3.44	3.59	3.74	3.82	3.89	3.97
29		2.02	2.17	2.31	2.46	2.60	2.75	2.82	2.89	3.04	3.18	3.32	3.47	3.61	3.69	3.75	3.83
30		1.94	2.10	2.24	2.38	2.52	2.65	2.72	2.79	2.93	3.07	3.21	3.35	3.49	3.56	3.63	3.70
31		1.89	2.03	2.16	2.30	2.43	2.57	2.64	2.70	2.84	2.97	3.11	3.25	3.38	3.45	3.52	3.58
32		1.83	1.97	2.10	2.23	2.35	2.48	2.55	2.62	2.75	2.88	3.01	3.14	3.26	3.34	3.41	3.47
33		1.78	1.91	2.03	2.15	2.27	2.41	2.48	2.54	2.67	2.79	2.92	3.05	3.18	3.24	3.30	3.37
34		1.73	1.85	1.97	2.10	2.22	2.34	2.40	2.47	2.59	2.71	2.84	2.96	3.08	3.14	3.21	3.27

Mijn verzet?

Ik trap graag met een licht verzet. Waarom? Ik heb een onwillige knie. Die gaat protesteren als ik te lang een zwaar verzet rond moet trappen. Ik wil het fietsen nog heel lang volhouden. Door fietsen blijf ik in beweging. Ik wil mooie tochten rijden en genieten van de omgeving. Samen met anderen leuke tochten maken. Jullie toch ook? ◀

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

Groot verzet

Het evenement Groot Verzet Tegen Kanker is voor (hard)lopers en fietsers. De beklimming van de Mont Ventoux vindt plaats op donderdag 5 september 2024 voor (hard)lopers en op vrijdag 6 september 2024 voor fietsers.

De start is in Sault op het plein aan de Avenue de la Promenade. De beklimming is 26 kilometer lang.

Klein verzet

De oudste studenten wielervereniging van Nederland is Klein Verzet en is verbonden aan de Universiteit van Twente. De vereniging is opgericht in 1969. Eén van hun grootste daden was de organisatie van het Europees Studenten Kampioenschap in 1973. De vereniging is net ietsje ouder dan Tandje Hoger, een studenten wielervereniging uit Groningen.



ADOLF HITLER WAS EEN VELDRIJDER

.....
Roderik Egberink
was wedstrijddrijder
bij de Adelaar

Roderik Egberink was wedstrijddrijder bij de Adelaar en later DFVCT uit Wageningen. Na een ernstige valpartij is hij vorig jaar gestopt en heeft plaatsgenomen in de auto als ploegleider van DFVCT. Hij is werkzaam als docent informatica aan het Montessori Lyceum Goiose Meren. Daarnaast is hij ook historicus. In die hoedanigheid dook hij in de oorsprong van het veldrijden. Een opmerkelijk verhaal.

Adolf Hitler deed aan veldrijden. Of hij dat zelf wist, is maar zeer de vraag. Hij reed op een fiets door het veld, dus was hij een veldrijder. Dat lijkt op het eerste gezicht een oppervlakkige conclu-

sie, maar er zit meer waarheid in. Om dat uit te leggen, duiken we eerst wat dieper in de geschiedenis van de veldritten.

Na de uitvinding van de fiets gingen mensen al vrij snel wedstrijddjes tegen elkaar rijden. In het begin vonden deze plaats in parken en op openbare wegen. Later verplaatsten de wedstrijden zich vooral naar de baan. Dit kwam mede door het feit dat de wegen toentertijd vergelijkbaar waren met Carrefour de l'Arbre [bekend uit Parijs Roubaix red] in de regen. Erg slecht dus. Een andere reden was dat wedstrijden op de baan financieel veel aantrekkelijker waren om te organiseren, want je kon toegangsgeld vragen. Publiek was ook bereid daarvoor te betalen, want je zag de renners immers vaak langskomen. Veel waar voor je geld. De eerste wielrenners konden dus ook meer geld verdienen op de baan dan op de weg. Maar niet overal was de mogelijkheid om een goede wielersbaan aan te leggen.

Veldrijden was dus uitermate geschikt voor het leger

De eerste veldritten die georganiseerd werden, waren wedstrijden tussen twee steden waarbij het de bedoeling was over sloten en hekken te springen. Het was daarbij toegestaan de fiets op de nek te nemen en een deel van het traject te voet af te leggen. Een mogelijke eerste wedstrijd vond plaats in Frankrijk, nabij Parijs. De deelnemers legden een parcours van ongeveer 50 km af, door velden en bossen. Er was publiek aanwezig dat de renners zag vertrekken en terugkomen. De organisatoren hadden snel door dat als ze wilden dat het concept een financieel succes zou worden, ze kleinere rondjes zouden moeten rijden. En hier ontstond dus de eerste veldrit zoals we die nu kennen. Een rondje van een paar kilometer, waar je (eventueel) een toegangkaart voor kunt kopen en de renners allerlei obstakels ziet overwinnen.





Maar waarom was Adolf Hitler dan een veldrijder? De eerste veldritten werden dus georganiseerd in Frankrijk. Al snel toonde de militaire top interesse in deze nieuwe sport. In Frankrijk lag de verloren Frans-Pruisische oorlog van 1870-1871 nog vers in het geheugen, waarbij de Fransen hard op hun sodemieter hadden gekregen van een gecombineerde macht van Duitse staten. De Franse legerleiding was naarstig op zoek naar militair voordeel om de geleden schande uit te wissen en zag een goede kans in soldaten op fietsen. In tijden van oorlog kon je de inzet van eventueel fietsende legeronderdelen niet laten afhangen van de staat van de wegen of het al dan niet aanwezig zijn van fysieke obstakels. Veldrijden was dus uitermate geschikt voor het leger, waarbij het ideaal was dat hele gevechtsgroepen zich per fiets gingen verplaatsen. Andere legers volgden snel. Verschillende landen organiseerden wedstrijden voor veldrijders, mede als oefening voor het verplaatsen tijdens de oorlog. Er kwamen verschillende bataljons op de fiets, zoals in de Boeroorlog in het zuiden van Afrika (foto). Maar een belangrijke taak van de veldrijders in het leger was de rol als verkenners en boodschappers.

Het was waarschijnlijk beter geweest als hij een carrière op de fiets had nagestreefd.

Na de oorlogsverklaring van Duitsland aan de Geallieerden meldde Hitler zich aan bij het Duitse leger. Hij vocht in Vlaanderen en Noord-Frankrijk. Na het eerste jaar van gevechten werd hij aangesteld als boodschapper van zijn regiment. Dat hield in dat hij boodschappen van de commandanten overbracht naar andere eenheden of naar de mannen aan het front. Je raadt het waarschijnlijk al: hij deed dit op de fiets. Daarmee reed hij door het veld, over obstakels en soms met zijn fiets aan de hand of op de nek. Blijkbaar deed hij dat goed, want hij verdiende het IJzeren Kruis Eerste Klasse. Dat maakt Adolf Hitler een veldrijder. Er zijn echter geen bewijzen dat hij zich ooit heeft ingeschreven bij een wedstrijd of een licentie heeft gehad.

Het was waarschijnlijk beter geweest als hij een carrière op de fiets had nagestreefd. Kortom, als je moet kiezen, kies dan voor veldrijden. ◀



schilderwerken Krijn Barmmentloo

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

Krijn is met zijn bedrijf, Krijn Barmmentloo Schilderwerken voor de tweede keer shirtsponsor. En nog wel op meerdere plekken. Krijn vertelt: "Mijn passie ligt bij de wielersport en op deze manier steun ik de vereniging. De broeksponsoring vind ik een mooie aanvulling, het nieuwe ontwerp is trouwens echt prachtig geworden!"

Krijn heeft jaren voor een schildersbedrijf gewerkt. Door familieomstandigheden viel dit uiteen. "Ik ben me toen gaan

KLEDINGSPONSORS 2023 – 2027

oriënteren wat ik wilde gaan doen?" Krijn ging eerst bij een vriend werken als fietskoerier (Green Speed) en combineerde dit met wat eigen schilderwerk. "Het schilderen werd steeds drukker en toen is mijn broer Jaap erbij gekomen en ben ik gestopt bij Green Speed."

Schilderen zit verder ook in de familie bij Krijn. Ook Krijns vrouw, Marianne schildert, maar dan als kunstenaar. "Marianne wist dat ze altijd al wilde schilderen. Na het stoppen met haar balletschool is ze cursussen gaan volgen. Daarnaast is ze heel veel zelf aan het uitproberen geweest. Dat ze zo goed zou worden, hadden we nooit gedacht. Ze exposeert op verschillende plekken en schildert ook in opdracht. Ik ben enorm trots op haar!"

Marianne was een van de deelnemers aan het programma De Nieuwe Vermeer. De opdracht was een van de verdwenen werken van Johannes Vermeer tot leven te brengen. Marianne deed dat met 'de drie Maria's aan het graf.' Ik kan persoonlijk getuigen dat Marianne hier uitstekend in is geslaagd. "Omdat ze veel met verf mengt en een goede kijk heeft op kleuren, geeft ze mijn klanten wel eens kleuradvies. Dit wordt zeer gewaardeerd en doet ze dan ook als extra service naar mijn klanten toe."

Krijn en Marianne hebben zich ook intensief bezig gehouden met de nieuwe look van het clubhuis.

"Ze volgde de kleur blauw van de Adelaar en in contrast met lichtgrijs en wit geeft dit een rustige en frisse uitstraling. Een stel top vrijwilligers heb-



De Adelaar GOOISE WIELER CLUB



ben er een mooi stuk werk van gemaakt!"

Als je Krijn zegt, dan zeg je ook Jaap. Naast dat Jaap werkt bij het bedrijf van Krijn is hij ook een fietser. "Jaap reed vroeger als klein mannetje op een BMX en vond dat toen al prachtig. Ik zelf reed wedstrijden bij Tempo Soest als amateur. Jaap ging van een mountainbike naar een racefiets en werd ook lid bij de Adelaar."

Als schilder maak je vast vaak iets bijzonders mee. Zo ook Krijn. "We werkten in de jaren 90 veel in Den Dolder aan appartementen. Daar deden we betonreparaties op balkons. We moesten met onze spullen door het huis. Maar er waren twee deuren, één deur ging via de woonkamer en één deur via de badkamer.

Ik nam afslag badkamer (was ook best donker) en mevrouw zat poedelnaakt in bad! Met schaamrood op de kaken

wenkte ze 'kom maar verder schilder, daar is het balkon!' Mijn collega's toen kwamen niet meer bij van het lachen." Schilders hebben het tegenwoordig lekker druk, maar stel dat een van onze leden heeft een schilder wat kun je dan bieden? "Inderdaad het is lekker druk en onder mijn klanten zijn er ook leden van de Adelaar. Wat ik te bieden heb, is mijn kennis en ervaring op mijn vakgebied. Ik schilder voor een eerlijke prijs en tevredenheid van mijn klanten. <

Jos Egberink



**Adres: Oostindië 19
in Kortenhoeftel. 06 1222 8051**



Schotland

Het plan was om in Schotland mee te doen aan het UCI WK Gran Fondo. Mijn onregelmatig hartritme (atriumfibrilleren) gooide roet in het eten. 'Rustig aan doen en geen WK' was het devies. Toch naar Schotland gegaan: alle WK's zijn in Schotland, ook de profs en op rondreizen in Schotland verheugde ik me ook.

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

Heerlijk met de boot van IJmuiden naar Newcastle: lekker ontspannend, slapen op de boot en je komt de volgende morgen fris aan.

Door mijn gezondheid ervoor gekozen om maar op 2 centrale campingplekken te gaan staan en van daaruit door Schotland te trekken.

De eerste plek is 'Inver Mill Farm Caravan Park' in Dunkeld op een mooie plek aan de rivier.

Mijn conditie is niet geweldig: na een klein stukje lopen, denk ik al 'waar is het bankje.' Van fietsen komt dus niet veel. Gelukkig is

er ScottRail en het WK. Met de trein naar Edinburgh gaat heel makkelijk; Edinburgh is echt een prachtige stad. Met letterlijk en figuurlijk pijn in het hart gekeken naar de prestaties van de masters op het UCI WK Gran

Fondo, o.a. Erik van der Made aangemoedigd.

Het hoogtepunt is natuurlijk de wegwedstrijd van Mathieu van der Poel: wat een belevenis om daar live bij te zijn in Glasgow.





Toen Mathieu viel, hoorde je de ontzetting in het publiek. Daarna het podium met het Wilhelmus: eindelijk weer een Nederlandse wereldkampioen.

De tijdrit van de vrouwen ook gaan kijken: mooie plek vlak voor de finish met een groot scherm. Zo is de hele wedstrijd goed te volgen: helaas nu geen Nederlands succes.

Na 4 weken verkast naar een mooie plek op 'Fortrose Bay Campsite' aan de Moray Firth baai. Zo langzamerhand kan ik al wat meer en wat langer fietsen, zonder helemaal bekap te zijn. Dan mag Loch Ness natuurlijk niet ontbreken: helaas Nessie niet gezien.



Wel dolfijnen gespot bij Chanonry Point: een kleine wandeling vanaf de camping.

Omdat ik nog niet elke dag kan fietsen, ben ik er ook vaak met de auto op uit getrokken.

Mijn bustent is makkelijk van de auto af- en aan te koppelen. Ik ben niet zo'n ervaren chauffeur en dus waren het soms spectaculaire ritten. Heel veel wegen

zijn smal en er zijn regelmatig 'passing places' waar je elkaar kunt passeren. In bergachtig gebied is dit spannend omdat je dan de 'passing places' niet altijd ziet aankomen en achteruit langs een afgrond was niet mijn favoriet.



Bealach na Ba pass is sowieso een spectaculaire weg: qua autorijden en qua uitzichten. Ik heb er wel weer beter leren autorijden. Ik wil niet dat ik daardoor niet op pad kan. Uiteindelijk in gedeeltes bijna de hele North Coast 500 gereden en dat was de moeite waard.

Mijn mooiste fietstocht (en waarom moet dat dan ook altijd de

zwaarste zijn) is de Assynt Achiltibuie Circular Cycle track north. Het klimmen viel me zwaar op deze bergachtige tocht door een aantal passen, maar ook hier maken de uitzichten alles goed.

Ook zonder het WK te rijden, waren het 2 fijne maanden in Schotland. Niet zoveel kunnen fietsen als ik hoopte, maar uiteindelijk vond ik het wel lekker om even rustig aan te doen en genieten bij de tent.

Heb daarna nog 2 weken gefietst in Frankrijk: 1 week in de Drôme en 1 week in Bretagne. Dat ging boven verwachting goed: weet inmiddels hoe ik weer in conditie kan komen na een ongeval of ziekte. En het mooie was dat ik na deze 2 weken weer in een goed hartritme kwam en nu nog steeds. Daar ben ik heel blij mee, want lekker kunnen fietsen is tof!.





We zijn weer thuis een terugblik

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

Vanwege de verwachte warmte vandaag zijn we vanochtend vroeg van de camping in Gemonde vertrokken. We rijden richting Vught - Gemonde ligt iets ten zuiden van Den Bosch. - naar de Loonse en Drunense duinen. En we maken iets mee wat we niet gewend zijn sinds lange tijd: het is druk, druk, druk met fietsende scholieren en forenzen. Het is weer even wennen, zo'n drukte hebben we lang niet meer meegemaakt.

We beseffen dat het alweer juni is geworden, het in Nederland ook warmer is geworden en mensen er inmiddels op uit trekken. In de Loonse en Drunense duinen is nog een rustig terras te vinden, tijd om alvast even terug te kijken

In Montignac-Charente was de camping nog gesloten, evenals in Mansle, waar we ons toevlucht dan maar zochten in een hotel. Het was zo'n dag die we nooit zouden hebben gepland, maar die liep zoals het was en die dan onverwachts verrassend aangenaam eindigt. Begonnen met een omweg via de Decathlon, koffie en lunch in een soort van wegrestaurant (eigenlijk meer een brunch, omdat we niet fatsoenlijk hadden ontbeten), en we 's middags in Montignac gelukkig nog wel een kleine bar troffen om wat te drinken.

Dat ons toevluchtsoord in Mansle dan nog een leuk hotel met een prachtige tuin en goede keuken blijkt, maakt dan dat je altijd weer denkt: het komt altijd goed.



Net zoals de dag dat we in Chauvigny de camping opreden en er bij de receptie een heuse rij stond van mensen die zich wilden inschrijven. Op al onze fietsvakanties hadden we dit nog nooit meegemaakt! Waarom was deze camping zo populair? Het kon toch niet door het Hemelvaartweekend komen? Nee, het kwam omdat er een Heavy metal festival was.

Gelukkig was het in een hal en hebben we er geen last van gehad. En Chauvigny bleek een verrassend mooie oude cité médiéval te hebben. Die dan misschien minder groots is dan Carcassonne, maar daardoor ook minder toeristisch en minder bedorven door allerlei winkeltjes.

Een paar jaar geleden waren we al eens langs Saumur gereden, maar niets van het kasteel gezien. Een hernieuwde poging bracht ons op een zonnige zaterdag weer door Saumur, maar door de drukte in deze populaire toeristische stad wierpen we maar van enige afstand een blik op het kasteel. Enigszins teleurgesteld reden we ook dit jaar weer snel verder. Gelukkig was de camping in Savigny een onverwachte en fijne oase van rust waar we ons de luxe van een soort trekkerhut, of beter trekkerstent konden veroorloven.

Bij de receptie van de camping bij Sully-sur-Loire was het druk, een viertal fietsers was zich voor



ons aan het inchecken en we vroegen ons bijna af of er nog wel een plekje zou zijn voor nog meer fietsers op trektocht.

En dan op weg naar het trekkersveldje, laverend tussen campers en caravans zagen we ineens een Adelaar tenue. Huh, denk je dan op 800 km van huis, wie fietst hier nu in Adelaarkleding? Het bleek een net zo verraste Hans van der Meer te zijn die met Thea en de caravan hier ook neer was gestreken. Dat werd dus een gezellige avond!

Fietsen is de kunst van afstappen

De 'oversteek' van de Yonne naar de Seine was ook een dag van verrassingen. Wegen of paden die ineens overgingen in een onverhard karrespoor of single track. Maar omdat we er duidelijke sporen van een fietsband zagen, reden we maar door; ook omdat teruggaan eigenlijk geen optie was. Bovendien was dit Frankrijk en geen land waar je twijfels kon hebben over de infrastructuur of dat je bij een rivier met krokodillen uitkwam. Uiteindelijk geraakten we wel weer in de bewoonde wereld. Een bewoonde wereld waar de enige kruidenierswinkel in het dorpje Courlon-sur-



Yonne ook koffie bleek te schenken en de bakker aan de overkant me een nog warme baguette verkocht. Een wereld waar een marktkoopman ons heimelijk, nadat we een bakje (heerlijke) aardbeien hadden gekocht, extra twee perziken in het zakje heeft gedaan.

Het 'Champ de Bataille' van Verdun maakte indruk op ons. Een gedenkplek van zo'n 10 bij 10 km voor zowel Duitsers als Fransen, wat getuigt van eerbied voor de gevallen aan beide kanten, net zoals het verbod voor picknick, muziek en recreatie in dit hele gebied. In het Ossuarium (of beenderhuis) zijn beenderen bij elkaar gebracht van een 130.000 ongeïdentificeerde soldaten die gesneuveld zijn, wat het tot een ontzagwekkend monument maakt. Het maakte wel duidelijk waarom de Eerste Wereldoorlog voor de Fransen 'la Grande Guerre' heet en er in bijna elk dorp, hoe klein ook, een monument voor de gevallen soldaten staat.



We hebben langs veel rivieren gefietst, en er is intussen alweer heel veel regenwater door gestroomd. Maar elke rivier gaf andere belevingen, de toeristische Loire, de provinciale Charente, de Maasvallei die breder werd naarmate we het vlakke land van België naderden. Het heeft geen moment verveeld.

Maar ik kijk wel uit naar het moment dat ik binnenkort weer even over het oude en vertrouwde vliegveld in Soesterberg kan fietsen of door de Arkemheepolder en daar het geluid van de zingende leeuwerik kan horen als het vogeltje hopelijk een mooie zomer aankondigt. En ik zal stoppen om naar hem te kijken en van zijn lied te genieten. Fietsen is de kunst van afstappen. ◀



ETEN, DRINKEN, ETEN, DRINKEN, ETEN, DRINKEN ...

Ik ben geen fervent mountainbiker. Toch kon ik deze uitdaging niet laten gaan. Ik gaf acte de présence tijdens de Dutch Masters of MTB. Een goed georganiseerde wedstrijd/cyclo van 200 kilometer door de Sallandse heuvels. Een dag voor de wedstrijd had ik overnacht op een boerderij nabij het pittoreske Haarle. “De Tour win je in je bed” zei oud-Tourwinnaar Joop Zoetemelk ooit. Dat moesten de eigenaren van de Bed & Breakfast ook geweten hebben. Het bed was top! Overigens wees Ton Oskam mij terecht en om 21:15 te slapen. Na een goede nachtrust, ging de wekker om 5:30 af en was het raceday.

We schrijven zondag 19 november. Dé dag van de Dutch Masters of MTB in Haarle Overijssel. In alle vroegte gauw een fietsenmaker bezocht om 6:00 (!), aangezien ik een CO2 pompje vergeten was mee te nemen van huis. Tijdens het bezoek zat, tot mijn verbazing, Rob Harmeling een bakkie koffie te leuten. Een uiterst vriendelijke man die een kleine check bij mijn fiets deed om te controleren of mijn bandenspanning wel in orde was. CO2 pompje gekocht, een foto met meneer Harmeling en met al mijn paardenkrachten die in mijn benen zaten richting de start gesjeesd.

De start was bij de plaatselijke manege. In een zandbak welteverstaan. Ik sloot keurig aan in de rij achter de groep. Het enige stuk zand wat droog



was. Want voor de mensen die het weer van die periode nog in hun achterhoofd hebben zitten: het afgelopen najaar viel heel veel neerslag. Dat was te merken aan het parcours.

Mijn motivatie was hoog die dag. Hele groepen mensen voorbij gereden in de hoop dat ik het groepje van Ton Oskam, die helemaal vooraan was gestart, tegen zou komen. Het idee was leuk, de uitvoering daarentegen liet de wensen over. Daar komt ook nog eens bij dat ik voor het eerst in het donker over de singletracks moest rijden. Goede verlichting hielp daarbij aardig, maar toch vond ik het tricky.

Afin, de eerste 50 kilometers gingen mij goed af. Zoals eerder vermeld ben ik van groep naar groep gefietst om uiteindelijk mijn benen even in spaarstand te zetten door achterin bij een kwartet te fietsen, waarvan het tempo goed genoeg was. 'Die 200 kilometer zou appeltje-eitje zijn', dacht ik mijn overmoedige toestand.

Vanaf dat moment kreeg ik een lichte terugval. Ik had voldoende reepjes en drinken mee, maar had blijkbaar teveel gegeven in het begin. Wat ook niet hielp, was dat ik enkele ravitaillingsposten oversloeg, waardoor ik vaak alleen kwam te zitten. Op dat moment werd ik humeurig. En dan wil je mij niet meemaken. Wanneer ik een reepje liet vallen en niemand reed in de buurt, kon ik mij lekker laten gaan en flink zitten tieren. Niemand had daar tenslotte last van.

Halverwege de rit toch even gestopt om een colaatje te nuttigen en wat te eten bij een ravitaillingspost. Dat dat nodig was, bleek wel in het verdere verloop van de koers. Mijn benen waren terug. Ik kon lekker tempo maken en mijn

gemoedtoestand was weer vanouds, oftewel vrolijk. Gevalletje van te weinig eten en drinken.

Later kwam ik mijzelf echter weer tegen. Maar ja, ik moest en zou doorgaan. Dan maar iets minder snel, spookte door mijn hoofd. Bij de tweede keer stoppen voor de nodige suikers werd mij een punt kruimeltaart aangeboden. Ik ben zelden zo blij geweest als dat moment.

Tijdens het rusten zagen de vriendelijke vrijwilligers dat ik er flink doorheen zat. Dat klopte ook, wat ook niet gek is na 160 kilometer ploeteren door de blubber en plassen water.

Het laatste stuk begon het ook nog eens te regenen. Waarbij mijn remmen, die ik voorafgaand aan dit evenement heb laten vervangen, voor mijn gevoel bijna op waren. Achteraf gezien klopte dat ook. Qua tempo zat het dan wel weer snor. Wat ik mij nog eens realiseerde was, dat ik echt meer moet eten en drinken onderweg.

De finish was in een sporthal waarbij je een verhoging op moest rijden om je medaille in ontvangst te nemen. Een soort podium. Ook kreeg je twee eetconsumptiebonnen om borden pasta te kunnen halen. Weer was ik voor mijn gevoel in de zevende hemel.

Al met al een mooi evenement om gedaan te hebben. De organisatie was echt top en kijk ik met veel tevredenheid terug op deze dag. ◀

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

Redactie: Patrick eindigde als nummer 168 in een tijd van 9.59.38. Er haalden 327 renners de finish.



DUTCH MASTERS OF MTB 2023

.....
Ton Oskam, MTB'er
en kilometervreter

Op 19 November 2023 stond de DMO MTB Marathon, een Ultra-Marathon van maar liefst 200 kilometer, op de agenda. Nadat ik mijn ervaringen van de voorgaande editie met de Adelaars had gedeeld, kreeg ik Patrick Schaap zover om dit jaar deel te nemen. Heel erg leuk om samen toe te werken naar deelname aan deze monstertocht. Er was overigens weinig voor nodig om Patrick te enthousiasmeren, aangezien er eigenlijk geen sportieve activiteit is waar Patrick op voorhand NEE tegen zegt!

Ik had samen met Laura, een overnachting geboekt om tijdig aan de start (06.30u) te kunnen verschijnen. Nadat ik vorig jaar aan de cyclo-sportieve groep had deelgenomen, wilde ik dit keer deelnemen aan de wedstrijdgroep.

Dat een goede voorbereiding essentieel was, had ik vorig jaar aan den lijve ondervonden. Ik reed de marathon destijds met een temp van -6 C°. Het afgelopen 'wegseizoen' hebben Patrick en ik hard getraind. Naast het rijden van vele clubritten, een weekje met de mannen te trainen in Calpe en met enige regelmaat deel te nemen aan de koers op zaterdag bij WV Amsterdam-Sloten, trainde

ik ook veel op de MTB. De MTB-parcoursen van Utrechtse Heuvelrug beschikken over maximaal trainingsmateriaal voor een wedstrijd als deze. Naast de trainingsritten 'rondom huis', nam ik op 8 Oktober deel aan het NK MTB – De Bart Brentjes Challenge, in Eijsden. Hier kon ik werken aan mijn (technische)skills als klimgeit.... Geloof dat ik 21 of 22% voorbij heb zien komen toen ik richting de Keutenberg omhoog reed.

Dat deze editie van de DMOMTB pittig zou worden, was zeker, het was meer de vraag of het materiaal het dit jaar tot de eindstreep zou volhouden. In tegenstelling tot de 'snelle, bevroren' paden van vorig jaar, had de ellenlange periode van regen dit najaar geresulteerd in natte en moeilijk begaanbare bospaden, singletracks en gravelpaden.

Kort voor zonsopkomst vond de start plaats bij de manege in het dorp Haarle. Er werd afgeteld van 10 naar 0, het startschot klonk en de race begon. Een selectie van Overijssels mooiste routes, 70% onverhard en 30% verhard, veelal singletracks en Sallands pittigste beklimmingen (meer dan 1400 hoogtemeters) volgden. Een blubberige strijd, dat werd het!

Direct vanaf de start was het koers, het ging ontzettend hard. In het donker, met ruim 40-50 km/h, in deze extreme omstandigheden, dat was iets waar ik niet op had getraind. Het was eigenlijk direct afzien, maar gaaf tegelijkertijd. 11 Kilometer kon ik bij de kopgroep blijven, toen realiseerde ik mij dat ik met dit tempo de eindstreep niet zou halen. Het woord opgeven dat ken ik niet, maar temporiseren was de enige mogelijkheid en dus besloot ik dat te doen. 'Op zich ook geen schande om de profs te laten gaan', hield ik mijzelf voor. Het werd een barre tocht.

Ik kwam al vrij snel alleen te zitten, voor mijn gevoel duurde dit wel 140km lang. Om zo min mogelijk tijd te verliezen, reikten Laura en mijn ouders mij bij iedere verzorgingspost, nieuwe bidons aan. Mijn voedingsplan pakte gelukkig goed uit.

Het doel was om te finishen tussen de 7½ en 8½ uur, ik streefde dus naar een gemiddelde snelheid van 25km/h. Bij de tussenkomst op 100km liep ik precies op schema, ik stelde mij echter wel de vraag of ik dit tot het einde kon volhouden.

Dat lukte! Ik kon de tijdens de laatste 30 kilometer weggrijden, bij een net gevormd groepje van 7 man, waardoor ik uiteindelijk als 29ste ben gefinisht.

Eindtijd: 08:17:14. Ik was kapot, maar voldaan. Het was een gigantische zware wedstrijd geweest, maar na een broodnodige douche kreeg ik een welverdiend bord met pasta en keek ik met trots terug op deze prestatie!

Snel op zoek naar een nieuwe uitdaging en waarschijnlijk zal ik volgend jaar weer afreizen naar de Dutch Masters of MTB in Haarle.



MTB

Solutions

trips & clinics

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

www.mtb-solutions.nl

- Trips
- Clinics
- Enduro
- Training

Thuiiz

KINDEROPVANG bij

WWW.THUIZBIJ.NL

Wilt u adverteren in het Adelaar Wielermagazine?

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



5 Tips

voor het nieuwe wielerseizoen

.....
Een productie van
de Peter Koehorst.

Voor degene die wel eens wat anders wil fietsen dan de Amstel Gold Race, de Klim Classic of de clubritten. Voor wie zichzelf wil uitdagen worden in dit artikel alternatieven onder de aandacht gebracht. Variërend van een dags- tot meerdaagse tochten, zowel voor de weg als gravel.

TIP 1

De Grenspalenklassieker 2024

Door Jos van Emden en Bram Tankink. De Grenspalenklassieker is ontstaan uit de voorliefde voor Grenspalen van Jos van Emden. Voor 2024 staan er naast de Full Extreme Editie op 15-16 juni en de 11 Stuwmerentocht op 13 oktober drie dagtochten open voor deelname.

Met uitzondering van de 11 Stuwmerentocht (gravel) zijn de tochten er voor zowel op de weg als gravel. De te kiezen afstanden variëren van 100 tot 210 kilometer.

Voor uitgebreide informatie:
www.grenspalenklassieker.nl



TIP 2

Biketrips

Biketrips organiseert in samenwerking met Fietsport korte, uitdagende meerdaagse fietstrips zoals The Road to Paris, in 4 dagen naar Parijs, Five Countries, vijf landen in vier dagen en de Seven Summits in Ne-

derland. Per trip wordt er onder begeleiding van wegkapiteins in groepen met verschillende gemiddelde snelheden gereden te weten 23,25 en 27 kilometer. Leden van de NTFU krijgen korting op de prijs van de reis. Voor meer informatie:
www.Biketrips.cc



TIP 3

Wielervereniging Cycling Mates

Van, voor en door wielrenners organiseert WVCM al 10 jaar meerdaagse tochten. In 2024 staan er vier evenementen gepland waaronder de Tour de Pyrenees van 5 tot 13 juli. Een Coast tot Coast fietstocht met de bekende beklimmingen van de Tour de France. Meedoen aan een meerdaags evenement vraagt van de deelnemers een aantal dingen. Naast een sportieve instelling en goede conditie gewend zijn aan 6-8 uur op het zadel te zitten, meerdaagse lange heuvelachtige tochten kunnen rijden en weten wat je moet eten en drinken per uur. Voor meer informatie: Wielervereniging Cycling Mates - Wielervereniging Cycling Mates (wvcm.nl)

TIP 4

The Ride 2024 2 t/m 9 juni 2024

In acht etappes van de Mont Ventoux naar de Cauberg. Zie ook artikel elders in dit Ma-

gazine. Voor meer informatie: Fiets The Ride 2024 – The Ride (the-ride.cc)

TIP 5

Giro D' Italia 2025

Altijd al eens net als de beroepsrenners de Giro willen fietsen. Coureurs du Courage organiseert in de Giro D' Italia 2025. Hierbij wordt de volledige Giro één dag voor de profs uit gefietst.

Voor meer informatie: www.coureursducourage.nl

Dichterbij huis

Dalfsen Zaterdag 25 mei Erbens Vechtdal Toer 2024. Rustige wegen door een wisselende omgeving in het trainingsgebied van Erben Wennemars. Afstanden 70, 90, 130 en 170 kilometer.

Voor informatie over deze tocht en andere mooie tochten: Fietsport - Toertochten. Hier vind je ook tochten voor de gravelaars en mtb'ers ◀



ANDERE REGELS VOOR RACEFIETTERS?



Het lijkt wel alsof er andere regels gelden voor racefietsers, klopt dat? Erik Bogaards, redacteur van Geld & Recht geeft antwoord.

Het valt mij op dat je veel racefietsers ziet zonder een bel op de fiets, reflectoren in de trappers, de rode reflector achterop en ook zonder reflecterende banden. Zijn deze verplichtingen vervallen of hebben racefietsers allemaal een ontheffing?

Navraag bij de fietsersbond leert dat er voor racefietsers géén ontheffing is. Voor de wet is een racefiets een gewone fiets. En een fiets mag volgens het Reglement verkeersregels en verkeerstekens alleen de weg op met:

- Een goed werkende bel
- Een goed werkende rem
- Een goed werkende rode reflector achterop (deze mag eventueel onder het zadel)
- Witte of gele reflectoren aan de wielen (meestal zitten die in de band)
- Vier ambergele of gele reflectoren in de trappers

Voldoet een fiets niet aan deze eisen, dan riskeert de bestuurder een boete van € 40,00

Naschrift van de redactie: Aan minimaal één van deze eisen voldoen alle racefietsers 'een goed werkende rem'. Hier is ook geen discussie over. Ook een tweede eis voldoen steeds meer racefietsers namelijk 'een goed werkende bel'. En de andere eisen? Die geloven we wel.

Wel willen we er nog één eis aan toevoegen: In het donker een goed werkend helder voorlicht en goed werkend rood achterlicht. Alles voor de veiligheid. Toch? ◀

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?

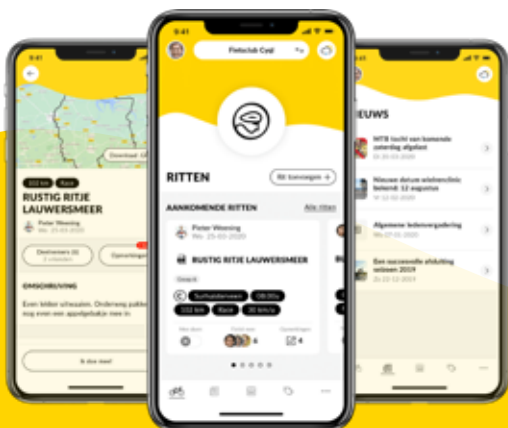
Via deze app plannen we onze clubritten en toertochten. Dat de App een succes is, laten de volgende cijfers zien:

- 163 leden** gebruiken inmiddels de app
- 140 routes** staan er in de GPX bibliotheek
- 403 ritten** zijn er tot nu toe aangemaakt
- 25.385 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 registreren. Daarna kun je via de activatiecode: **64JR3VAJ** je aanmelden bij GWC de Adelaar in Cyql.

Na het aanmelden ontvangen wij een bericht in het dashboard en laten wij je toe.

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. <



Een veilig toerseizoen

Wielrennen is leuk. Samen wielrennen is leuker: je passie delen, nieuwe routes ontdekken en elkaar uitdagen. Daarbij zit je ook nooit alleen op een terrasje! Je bent niet voor niets lid van GWC de Adelaar.

Bij wielrennen in een groep is het verstandig om vooraf afspraken te maken. Op deze manier voorkom je ongelukken. Bovendien draag je zo bij aan een positief imago van onze sport en onze club. Andere weggebruikers ergeren zich regelmatig aan grote groepen en hun gedrag.

Bij GWC de Adelaar willen we graag dat onze leden veilig op pad gaan en weer thuiskomen. Niet alleen de wegkapitein speelt daarin een rol, maar alle leden zijn verantwoordelijk voor een veilige rit. Gelukkig zijn het afgelopen seizoen weinig ongelukken gebeurd tijdens de clubritten. Afgelopen najaar zijn de wegkapiteins en bestuur bij elkaar geweest om ervaringen uit te wisselen en te kijken waar we zaken (nog) beter kunnen afstemmen.

Over het algemeen gaan de clubritten naar tevredenheid. Gelukkig maar. De wegkapiteins vinden twee zaken soms lastig. Ten eerste dat leden zich niet van tevoren aanmelden bij de Cyql-app en ervan uitgaan dat ze wel meekunnen met die groep. En het tweede lastige punt is dat leden zich soms niet aan de afgesproken snelheid of andere afspraken tijdens de rit houden. Weliswaar heeft de wegkapitein een rol in het aanspreken van leden hierop, maar mederijders in de groep kunnen hier zeker ook een rol in vervullen. Samen ben je sterker!

Ook werd aangegeven dat het verstandig is als alle (nieuwe) leden die aan de clubritten meerijden goed op de hoogte zijn van alle afspraken en tekens die in een groep gebruikt worden, zodat de wegkapitein die niet iedere rit hoeft te herhalen. Voor het komende toerseizoen hebben we daarom op de website een aparte pagina voor veilig fietsen in een groep en de rol van wegkapitein opgenomen. Kijk eens op <https://gwcdedeelaar.nl/toer/veilig-fietsen/>. <

AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2024

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	10 mrt.	Openingstocht	45 km	Clubrit/GPS	09.30
			70 km	In groepen	09.30
Zo	Zo 24 mrt	Groene Harttocht	60 km	Clubrit/GPS	09.00
			90 km	In groepen	09.00
			120 km		09.00
Zo	14 apr.	Randmeertocht	70 km	Clubrit/GPS	09.00
			100 km	In groepen	09.00
Zo	28 apr.	Koningsrit/Veluwetocht	100 km	Clubrit/GPS	08.30
Zo	12 mei	Plassentocht	75 km	Clubrit/GPS	08.30
			115 km	In groepen	08.30
			150 km		08.30
Zo	26 mei	Omringsdijktocht over de Westfriese Omringdijk	? km	Clubrit/GPS In groepen	08.30
Ma	16 juni	Heuvelrugtocht	65 km	Clubrit/GPS	08.30
			115 km	In groepen	08.30
			145 km		08.30
Zo	7 juli	Middelpuntentocht	110 km	Thematocht	08.30
Zo	28 juli	Rondje Utrecht	120 km	In voorbereiding	08.30
			160 km		08.30
Zo	18 aug.	Posbankrit Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	1 sept.	Rondje Amsterdam	120 km	In voorbereiding	09.00
			150 km		09.00
Zo	15 sept.	Kromme Mijdrechttocht	60 km	Clubrit/GPS	09.00
			105 km	In groepen	09.00
Za	28 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10.00

JAARKALENDER CLUBRITTEN 2024

Za 30 sept - 24 febr '24	10.00 uur	MTB/Racefiets
Za 2 mrt - 28 sept '24	10.00 uur	Racefiets
Wo 27 mrt - 28 aug '24	19.00 uur	Racefiets
Wo 4 sept - 25 sept '24	18.30 uur	Racefiets
Za 28 sept - 1 mrt '25	10.00 uur	MTB/Racefiets

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

Deelname clubritten gratis.

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

Tarief voor tochten gratis, Introducties € 2,00

GPS ROUTES

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



Voor een aantal zaken vragen we jullie speciale aandacht:

Je meldt je dus altijd aan via de CYQL app voor een clubrit.

We gaan uit van een maximale groepsgrootte van 10 personen. Bij meer personen wordt de groep gesplitst. Er zal dan in overleg een tweede voorrijder gekozen worden.

De wegkapitein is niet hetzelfde als voorrijder zijn. Dus de wegkapitein zal niet de hele rit op kop rijden. Wij gaan ervan uit, voor zover beschikbaar en mogelijk, dat alle leden

de route op de GPX hebben en er wordt in principe met roulerende voorrijders gereden. Van ervaren rijders wordt verwacht dat ze de voorrijdersrol tijdens een rit kunnen en willen oppakken.

Bij het herhaaldelijk niet naleven van afspraken kan een lid tijdelijk uitgesloten worden van clubritten. Niet leuk en hopelijk ook niet nodig dit jaar.

Laten we met elkaar er een veilig toerseizoen van maken. ◀

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



De foto

Overpeinzing

Els en ik hebben een paar geleden een deel van de Ronde van Vlaanderen gereden. En op de terugweg ergens onder Baal kwamen deze creatie, te mooi om er geen foto's van te maken. Een goed voorbeeld van recycling en kunst. De mensen hebben in ieder geval hun best gedaan.

Gerard
VAN
OPHEM

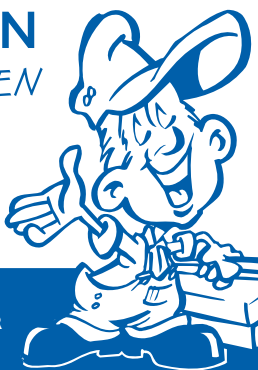
WIELERMAGAZINE VAN
De Adelaar

64

PAGINA'S LEESPLEZIER

HERMAN JANSEN
LOODGIETERSWERKEN

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



GAS - WATER - RIOLERING
CENTRALEVERWARMING - SANITAIR
DAKBEDEKKING - ZINKWERK

AUTOBEDRIJF
TvRijn

Cannenburgweg 73 B Ankeveen, Telefoon 035 - 656 22 53

oogzorg in kortenhoef

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

oogzorg  **briljant**
kijkt én luistert

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

**GRAVEL
SPECIAL**



GEEN ZIN

Ik hang mijn fiets aan de boom
Wat eigenlijk moet zijn,
ik hang hem aan de wilgen.

Ik heb geen zin,
om op te staan.

Ik heb geen zin (hij heeft geen zin)
Om naar die cross te gaan

Met je natte voeten,
in die koude wind.
En maar net doen
alsof je het erg leuk vindt.

Ik heb geen zin,
om op te staan.....



het vuursche bos

Van melkzaak naar levensmiddelenzaak



Op een zaterdagmorgen, een paar weken geleden, belandden we met een groep mountainbikers in Restaurant Het Vuursche Bos om te genieten van koffie met appelgebak ter ere van de verjaardag van een van de Adelaars. Een prachtige ambiance en heerlijke koffie en appelgebak. We duiken in de bijzondere (wieler) geschiedenis van deze prachtige locatie

Lage Vuursche

Op een oorkonde uit 935 staat vermeld, dat keizer Otto van Duitsland het 'Furs' schonk aan de bisschop van Utrecht. De naam Lage Vuursche is afkomstig van dit woord 'furs', hetgeen bos betekende.



De bisschop gaf het gebied, waar later het dorp ontstond, in beheer aan het kapittel van Utrecht. Lage komt van de ligging: aan de rand van de laagte van Pijnenburg.



Vuursche boer

De geschiedenis van het Vuursche Bos gaat niet zover terug. In 1950 bevond zich in het pand (wat overigens uit 1850 stamt) een melkhandel van D. Goldebeld. Rond 1960 werd de melkhandel overgenomen door Arnold Ruiters, die er een levensmiddelenwinkel van maakte: de Spar. Die heeft helaas niet lang bestaan. In de zeventiger jaren van de vorige eeuw was er een antiekhandel.



Gerrie Knetemann

In 1994 kocht Gerrie Knetemann, samen met atletiekbondscoach Wim Verhoorn restaurant de Vuursche Boer en het tegenoverliggende poffertjeshuis (voorheen de Spar) met dezelfde naam. Ruim 10 jaar later werd het poffertjeshuis grondig verbouwd en kreeg het zijn huidige naam het Vuursche Bos.

Dit restaurant werd op 1 januari 2021 overgenomen door een jong stel: Iris Horsmeier en Philip van Breemen. Philip had de nodige ervaring opgedaan bij de Vuursche Boer en bij het Vuursche bos. Iris heeft veel ervaring in marketing en duurzaamheid. Na een grondige verbouwing werd het geopend in mei 2021. Tevens is er in de zomermaanden een goeddraaiende ijssalon.

2024

In het restaurant is er ook veel gedacht aan wielrenners. Zo is het mogelijk om je fiets of mountainbike achter op een veilige plek te stallen. Er staat een 'wielertafel' waar fietsers aan kunnen plaatsnemen. Kledingvoorschriften hebben ze ook niet. Iedere wielrenner en fietser is van harte welkom.

Iris en Philip nodigen alle Adelaars van harte uit voor een hapje of een drankje in hun mooie restaurant.



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

Gravelen, gravelfietsen of gravelrijden mag zich verheugen in een groeiende belangstelling. Ook binnen onze vereniging is er inmiddels een groep renners die in het weekend regelmatig een graveltocht rijden. Wat is gravelen eigenlijk, wat heb ik er voor nodig en waarom is het zo in tegenwoordig? In dit artikel lichten we een tipje van de sluier op. Word jij na het lezen ook enthousiast?

GRAVEL

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

Wat is gravelen?

Gravelen is een onderdeel van de wielersport, waarbij er gereden wordt op halfverharde paden, soms op een speciale gravelfiets. Pas aan het begin van de 21ste eeuw werd deze vorm van fietsen populair. Je kunt inmiddels vele toertochten rijden. Ook is het mogelijk om deel te nemen aan wedstrijden.

Welke fiets?

Je kunt, afhankelijk van de weersomstandigheden, gravelen

op een mountainbike, een racefiets met bredere banden of een cyclocrosser. Sinds een jaar of 10 worden er echter ook speciale gravelbikes op de markt gebracht.

In tegenstelling tot mountainbikes hebben gravelbikes geen vering, zodat je er harder mee kunt rijden op de verharde weg. Ze hebben ook bredere banden dan een racefiets, zodat je er gemakkelijker mee over halfverharde paden kunt rijden.

Een cyclocrossfiets is met name geschikt voor de kortere afstanden. Op een gravelbike zit je comfortabeler.

Gravelcode

Je kunt niet zomaar op elk pad en in elk gebied gravelen. Daarom hebben een aantal organisaties, waaronder de NTFU en Staatsbosbeheer een paar regels opgesteld, **de zogenaamde gravelcode.**



1.

Be nice, say hi

Minder vaart en groet elke ruiter, wandelaar en fietser vriendelijk. Een bedankje kost weinig moeite en levert veel goodwill op.

2.

Enjoy nature

Neem afval terug mee naar huis en maak geen lawaai; laat dieren en andere natuurliefhebbers genieten van de rust.

3.

Stay on track

Niet elk pad is een fietspad. Controleer je gedownloade route en check – voordat je een strook induikt – of er verbodsborden staan.





ETAPPE-CC.NL

START JOUW BUITENSEIZOEN BIJ ETAPPE CYCLE CENTER

GA VERDER WAAR HET ASFALT OPHOUDT

Trek er op uit pak de MTB of Gravelbike, geniet van de prachtige omgeving ontdek nieuwe plekken. Ben je opzoek naar een MTB of Gravelbike die perfect bij je past? kom dan langs bij Etappe Cycle Center.

Wij hebben een breed assortiment en daarmee altijd de fiets die het beste bij jou past. Heb je speciale wensen geen probleem Etappe Cycle Center bouwt samen met jouw de perfecte bike!

Mountainbikes en Gravelbikes in elke prijsklasse.



GRAVELBIKES VAN HOGE KWALITEIT

DOORGAAN WAAR HET ASFALT OPHOUDT. Mountainbikers en Gravelaars gaan verder waar anderen ophouden.

Bij Etappe Cycle Center is Off Road niet weg te denken. Mountainbikes en Gravelbikes van aluminium en carbon zijn breed aanwezig in onze collectie.

Wil je beginnen met Gravel? Wij helpen je met het maken van de juiste keuzes. Kom langs bij ons in de winkel waar we antwoord hebben op al je vragen en helpen je met het vinden van de juiste Bike.



ETAPPE-CC

Havenstraat 43c
1211 KG Hilversum
Nederland

www.etalpe-cc.nl

035 – 785 3786
info@etalpe-cc.nl



Als je het eens bent - en dat ben je natuurlijk - met deze afspraken, laat dit dan weten door op gravelcode.nl de code te onderschrijven.

Toertochten

In Nederland worden verschillende toertochten georganiseerd. Deze zijn o.a. te vinden in Fiets+sport van de NTFU. De afstanden variëren van 35 tot meer dan 100 km.

Een mooie tocht bij ons in de buurt is Where the streets have no name, die start in de Kuil in Lage Vuursche op 30 maart. Iets verder weg in tijd is de Gooische Stade Bianche X! vanuit Soest op 30 november. Tenslotte voor wie van een echte uitdaging houdt, is er op 17 oktober de Gooische Gravelbike 200 met start op Zonnestraal Hilversum.

Wedstrijden

Na het eerste NK Gravel op 13 november 2021 in Epe werd het aantal gravelwedstrijden alleen maar groter. Steeds meer rijders worden enthousiast voor gravelen. Zo is er in 2024 de Merida Gravel Series:

- Aalten: 2 juni 2024
- Zandvoort: 16 juni 2024
- Epe: 14 september 2024
- Meerveld: 28 september 2024 (NK)

Heb je geen zin om een rugnummer op te spelden dan kun je deze tochten ook als toertocht rijden.

De bekendste en beroemdste gravelwedstrijd is ongetwijfeld de Unbound, een race in Amerika over 200 mijl (ongeveer 320 km). Veel ex-profs hebben al aan deze wedstrijd meegedaan,

waaronder Laurens ten Dam en Thomas Dekker. De Nederlander Ivas Slik won de Unbound in 2022.

Gravelhemel

De Loenermark zou je ket Toscane van Nederland kunnen noemen. Fietsend door het glooiende landschap met zijn schitterende heidevelden waan je je (met enige fantasie) heel even in Italië. De vaste route loopt oa langs Radio Kootwijk en de hoogste waterval (15 m) van Nederland. Bijna de helft van de paden is gravel. Zeer de moeite waard.

15.000 Hoogtemeters

Badlands is een gravelrace van 750 km door de woestijnen van de Spaanse Hoogvlakte: Sierra Nevada, Gorafe en Tabernas. De mag solo fietsen, maar ook als duo. Onderweg is er geen hulp! Je klimt naar de Pico Veleta van 3396 meter hoog. De temperaturen variëren tussen de 25 en 50 graden Celsius.

In 2024 vindt de Badlands plaats op 1 september. Begin je er al zin in te krijgen? Dan moet je nog even wachten. De editie van 2024 is al vol.

Adelaars

Ik heb enkele gravelende Adelaars gevraagd waarom ze zo enthousiast zijn over gravelen. Hun antwoorden vind je bij dit artikel. Heb jij ook zin om eens de gravelpaden op te gaan? Probeer het eens en raak ook bevangen door de gravelkoorts. ◀



3-daagse

6 – 8 september 2024 naar Ibbenbüren

Een stukje fietsen, terrasje scoren, copieus dineren, nazitten, napraten, etc. Ziehier de belangrijkste ingrediënten van onze traditionele 3-daagse. Voor dit jaar is onze keuze gevallen op Ibbenbüren in het Teutoburgerwald/Duitsland.

Het Teutoburgerwald is een groene oase met prachtige vergezichten, uitgestrekte bossen en kleine authentieke dorpjes. De vele weggetjes nodigen uit tot een uitgebreide verkenning. Op de racefiets! Het hoogste punt reikt tot iets boven de 400 meter, dus voor de klimmers onder ons een leuke uitdaging. Wees gerust, ook voor de niet-klimmers is er veel te genieten.

Ibbenbüren ligt ongeveer 200 km van Hilversum. Dichtbij dus. De A1 afrijden en vervolgens nog een klein stukje Duitsland. Daarna uitpakken, verkleeden en gaan!

Het verblijf

Ons adres: Hotel Leugermann in Ibbenbüren. Het hotel heeft 50 kamers. Alle kamers zijn voorzien van TV, telefoon, kluis en minibar. Wij hebben voor iets meer dan 30 personen gereserveerd. Voor ontbijt en diner beschikt het hotel over een groot restaurant. Voor meer informatie over hotel Leugermann verwijzen we je naar de site: Hotel Leugermann

De kosten

€ 175,- per persoon voor verblijf o.b.v. 2 personen per kamer, ontbijt (2x), diner (2x). Eénpersoonskamers (tegen meerprijs) zijn beperkt beschikbaar. Natuurlijk mogen degenen die dat willen ook hun partner meenemen. Wij hebben daarmee al rekening gehouden bij de voorlopige reservering.



Op de fiets

Het mag geen geheim zijn: een dag niet gefietst is een dag niet geleefd, dus we stappen alle dagen op de fiets. Omdat de reistijd te overzien is, kunnen we zowel op de vrijdagmiddag als op de zondagochtend een mooie ronde maken. Uiteraard is de zaterdag gereserveerd voor de koninginnenrit. Marti is al druk bezig met het uitvogelen van de routes. Bedoeling is om voor elke dag meerdere routes samen te stellen, variërend in lengte en hoogte, zodat er wat te kiezen valt. Komt goed.

Je gaat toch mee?

Graag opgeven uiterlijk per 1 maart 2024.

De aanbetaling is € 100,-.

Wil je dit bedrag overmaken gelijk met de inschrijving op rekeningnummer: NL68INGB0004579815 tnv R Verhoog ovv 3-daagse. Ontvangst aanbetaling is voor ons bewijs van inschrijving.

We verzoeken je om het restantbedrag (€ 75,-) over te maken uiterlijk per 1 juli 2024.

In onze begroting hebben wij geen rekening gehouden met de reiskosten; wij gaan ervan uit dat de deelnemers dit onderling regelen. Uiteraard kunnen wij bemiddelen bij de auto indeling.

Wij willen je uitnodigen om deel te nemen aan de "3-daagse 2024" app groep, zodat verdere communicatie via deze app kan plaatsvinden. Vergeet daarom niet je telefoonnummer aan ons door te geven.

Om in te schrijven voor de 3-daagse 2024 ga je naar www.gwcdeadelaar.nl/toer/meerdaagse en vul het formulier in. ◀

Met sportieve groet,
Het 3-daagse team



Enthousiasme voor gravelen



Ik vroeg een 15-tal Adelaars waarom ze zo enthousiast waren over gravelen. De reacties waren overweldigend. Zeer veel dank voor jullie input. Mijn conclusie: Gravelen begint binnen de Adelaar een mooie plaats te krijgen.

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

Willem Heckman

“Mijn enthousiasme voor gravelen hangt samen met dat ik het een betere voorbereiding voor het weg seizoen vind dan ATB-en, maar ATB-en blijft ook een fijne bezigheid. Ik heb geen gravelbike, want ik wil mijn ATB niet aan de wilgen hangen, dus als ik gravel pak ik de ATB met 3 bar in de banden. Ik hoorde over een graveltocht van het Gooi naar Zwolle van ruim 300km en alleen maar over gravelpaden. Dat wil ik mijn mijn vrouw Helene gaan doe, gewoon op onze sportieve stadsfiets met een tas achterop en onderweg een paar overnachtingen.”

Marti Valks

“Ik ben met gravelen begonnen omdat ik met de racefiets de omgeving wel kende en met de gravelfiест weer nieuwe paden kon ontdekken. Bovendien ben ik met gravelen nog wat meer in de natuur en gaat het niet zo hard, dus kun je er ook van genieten. Ik fiets altijd al de hele winter door en met de gravelfiест heb je wat minder last van slecht weer: regen sneeuw etc. Je bent vaak ook wat meer beschermt in de bossen. En natuurlijk leuk om dat met een groepje Adelaars te doen, dus wat mij betreft elke week een gravelrit.”

Coby Pronk

“Gravelen vind ik fijn omdat je lekker in de natuur rond kan rijden, en allerlei leuke paadjes met verschillende ondergronden kunt kiezen! Op de racefiets zit je toch veel meer tussen het verkeer. En als het nodig is kan ik met mijn gravelbike ook prima op asfalt.”

Marco de Bruijn

“Het is een goede smoes om een fiets erbij te kopen. En je rijdt toch wat langere afstanden dan met de mtb. Je rijdt er ook wat makkelijker op de weg ermee. Je wordt iets minder smerig.”

Arnold van 't Riet

Ik heb sinds ruim drie jaar een gravelbike. Deze gebruik ik om te gravelbiken en om mee op fietsvakantie te gaan. Het mooie van gravelbiken is dat je dit goed in de herst/winter kan doen.



Vooral de gravelpaden op de hei rondom Hilversum zijn hier erg geschikt voor. Het is in deze periode van het jaar een goed alternatief voor de racefiets. Tot op heden ben ik nog maar één keer op de zaterdagmorgen mee geweest. Maar dit was wel dusdanig leuk dat het smaakt naar meer. Je rijdt nog eens een andere (gravel)route. Vooral doordat er uitdagende stukken MTB-parcours in zaten. En gezellig om het met elkaar te doen.

Jack de Bruijn

“Gravel geeft minder frictie met wandelaars omdat voornamelijk de gebaande paden gevolgd worden. Kans dat je in verboden gebieden terecht komt is nihil. Verandering van spijs doet eten. Het blijft fietsen. Goed voor de conditie. MTB blijft echter ook nog steeds leuk.”

Jaap Pluim

“Gravelen is dé manier om de groene omgeving van Hilversum te verkennen. Geldt ook voor mountainbiken, maar daarvoor schort het bij mij aan de techniek en schat ik het blessurerisico iets te hoog in. Lekker (c-)rossen over brede onverharde wegen.

Denk ook dat de Cyql-app hierin een positieve rol speelt, want als je ziet dat er zich een groepje vormt op 'jouw' niveau, dan kan dat het laatste zetje zijn om je ook aan te sluiten.”

Roland Kos

“Wat leuk dat jullie het gravelen onder de aandacht willen brengen. Gravelen betekent voor mij echt rust. Heerlijk wegdromen in de natuur en genieten van de vele diversiteit aan landschappen wat het gooi en omstreken te bieden heeft. Ook is het erg leuk om met een fiets over schelpenpaden en asfalt te kunnen. Persoonlijk hou ik zelf niet zo van singeltracks met de gravelbike en bevind ik mij vooral op de schelpenpaden/ onverharde paden. De rest doe ik liever op een mountainbike.”

Kim Dekkers

Bij gravelen voelt het alsof je van de gebaande paden afgaat. De omgeving is mooi. Het bos in, de hei op, over glooiende en kronkelige paden. De wisselende weersomstandigheden kunnen het extra uitdagend of avontuurlijk maken. Je hoeft er zeker geen speciale fiets voor te hebben. De gravelpaden in het Gooi zijn goed te doen op een normale racefiets met dunne bandjes (en iets minder bandenspanning).”

Ronald Verhoog

Ik ben al weer een jaartje of 4 aan het gravelen en wat het voor mij zo leuk maakt is de afwisseling met het wegwielrennen. Daarom leuk dat nu het nu ook bij de Adelaar steeds populairder wordt. Zelf ben ik niet super technisch dus voor mij was het een mooi alternatief voor het mountainbiken. Zo kom je toch in de bossen en op de hei en over paden waar je met de racefiets niet komt.

Daarnaast spreekt de grondgedachte van het gravelen mij ook aan. Dat is niet zo competitief als het wielrennen en gaat het vooral om het genieten van de omgeving en het avontuur om nieuwe paden te ontdekken. Dat zie je ook wel terug in de tochten die georganiseerd worden. Daar krijg je na afloop vaak een hamburger een een biertje.

René Jonkers

Voor het volledige verhaal moeten ik terugblikken in het verleden, want voordat ik fietser werd, was ik hardloper. Maar ik fietste ook al regelmatig op de racefiets in de zomermaanden, vooral tijdens vakanties in Zuid-Europa en als door blessures het lopen even niet ging. Mijn hardlooptrainingen buiten de atletiekbaan deed ik zoveel mogelijk in het bos en op de hei sinds ik rond de eeuwwisseling in Hilversum was komen wonen.

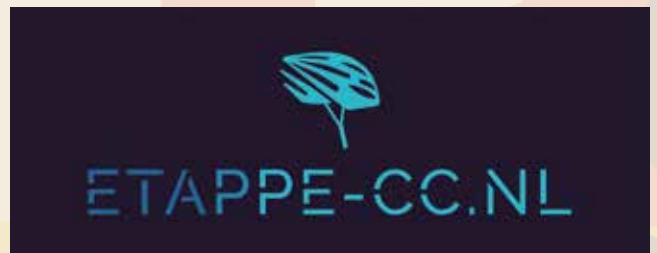
Aanvankelijk was fietsen met de Adelaar racefietsen. Tot ik zicht kreeg op de mountainbike-activiteiten van de club, ik mijzelf een daarvoor geschikte fiets aanschafte, en Tineke mij een paar zaterdagochtenden meetroonde naar het clubhuis voor het MTB'n in groepsverband. In dit fietsen in bos en veld herkende ik weer het plezier dat ik altijd in rennen in de natuur had gehad. En ik vind mountainbiken, of fietsen op een daarvoor geëigende fiets door de Gooise natuur, nog steeds leuk om te doen. Zij het, en de medefietsers van de zaterdagochtend zullen dat beamen, dat ik geen technisch begenadigd MTB-er ben. In het gravelen kan ik daarom iets meer mijn ei en daarmee energie kwijt. Aanvankelijk maakte ik gravel-ritten op de MTB, wat overigens prima gaat, maar uiteindelijk ben ik toch gezwicht voor de verleiding om een dedicated gravel-fiets te kopen. En ik moet zeggen: het maakt het gravelen net nog iets leuker.

Een bijkomend voordeel vind ik dat gravelen voor een groot deel op voor fietsen bedoelde paden plaatsvindt, waardoor je minder vaak het pad kruist van andere in de natuur verpozende Gooiers, en ze in ieder geval geen reden hebben om je daarover aan te spreken. Vooral bij het MTB-en in het weekend en buiten de parcoursen word je vaak op kriegelige reacties onthaald door wandelaars al dan niet vergezeld van hun blaffende viervoeters. ◀

JANET MEMORIAL NATIONALE VELDRIT 2023

In november vorig jaar werd onze Nationale Veldrit verreden in de bossen bij Laren. Fantastische ritten in alle categorieën en een perfecte locatie. Helaas te oud nieuws om er nog een groot artikel met foto's aan te wijden.

Maar toch willen we nog wel even de sponsors bedanken die dit evenement mogelijk hebben gemaakt.



AUTOBEDRIJF
TvRijn



10 NIEUWE GRAVELTOCHTEN VOOR 2024

.....
www.fietssport.nl

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



1 Where the Streets Have No Name

Lage Vuursche (Utrecht)

Gravelride

za 30.03.2024 | 40 km |

Uitdagende paden door het bos en over heidevelden rondom Lage Vuursche en door het Goois Natuurreservaat. Dat is wat je als gravel grinder en dikke banden fetisjist kunt verwachten bij Where the Streets Have No Name. De start en finish zijn bij het sfeervolle bospaviljoen Buiten in de Kuil, net buiten het kitscherig mooie pannenkoekendorp Lage Vuursche. Koffie, burger en frietjes maken dit 'naamloze straatfeestje' compleet.



2 Van Slingerland Graveltocht Zelhem 2024

Zelhem (Gelderland)

Gravelride

zo 14.04.2024 - 50 - 90 km | 179 | 322 hm

In de Achterhoek kun je geweldig gravelen. Dat weten de routemeesters van TC Zelhem als geen ander. Daarom is deze graveltocht verplichte kost voor stofhappers die van achterafweggetjes, zandpaden, grindbanen en stofstroken houden. En omdat een goed begin het halve werk is start je op een boerenerf. Je hebt de keuze uit twee afstanden, waarvan de langste alleen via digitale pijlen (GPS) te volgen is.



3 Vebego Limburgs Mooiste Gravel (build by SWETT)

Heerlen (Limburg)

Gravelride

za 25.05.2024 | 90 km | 1.178 hm

Zuid-Limburg is paradijs voor gravelaars. Logisch dus dat Vebego Limburgs Mooiste dit jaar een gravelrit aan haar programma heeft toegevoegd. De 90 km lange lus is als een bedevaartstocht: de mooie dorpen, fraaie vergezichten, onverharde wegen en talloze heuvels bekeren iedere fietser tot het gravelgeloof. Ook de perfect verzorgde pauzeplekken en het bruisende start/finishterrein brengen je in hogere sferen. Dichter bij de stofhemel kun je niet komen.



4 Strade Bianche Flevoland 2024

Lelystad (Flevoland)

Gravelride

zo 09.06.2024 | 50 - 75 km | 0 hm

Gravelbiken in Flevoland? Jazeker! De jongste provincie van Nederland is namelijk veel meer dan weilanden, dijken, windmolens en kaarsrechte wegen. De 'witte wegen' tocht bestaat grotendeels uit onverharde paden die kriskras door prille polderwildernissen als het Zuigerplasbos, Natuurpark Lelystad, het Knarbos en het Hollandse Hout lopen. Zien we je aan de start verschijnen?



5 Kickstarter Bikefest - Velo Heuvelrug & De Proloog

Amerongen (Utrecht)

Toertocht zo 15.09.2024

Div. afstanden

Trap de herfst goed af met het Kickstarter Bikefest. Het plein voor fietscafé De Proloog in Amerongen wordt de 15e september omgebouwd tot een tof festivalterrein. Ook tof zijn de routes die deelnemers via de mooiste (gravel)paden laten kennismaken met alle onverharde hoogtepunten van de Utrechtse Heuvelrug en de Gelderse Vallei. Door meerdere lussen vanaf het plein aan elkaar te knopen kun je zelf de afstand bepalen. Ben jij klaar voor een fietsfeestje?



6 Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial

Lochem (Gelderland)

Gravelride zo 29.09.2024 | 65 - 110 - 150 km | 140 - 161 - 216 hm

Als er een tocht is die je een keer in je gravelleven gedaan moet hebben, dan is het wel de Strade Bianche Achterhoek. Alles aan deze tocht is top. Van de gave routes tot het mooie landschap en van de vriendelijke vrijwilligers tot het feestelijke festivalterrein. Denk bij deze laatste aan een hout gestookte hot tub, live muziek en lekker eten en drinken. Het aantal startplekken is beperkt, houd dus goed in de gaten wanneer de inschrijving opengaat.



7 The Gravel Pit 2024

Goirle (Noord Brabant)

Gravelride zo 06.10.2024 | 75 - 110 km

Ben jij niet vies van een flink stukkie trappen? Dan is The Gravel Pit wat voor jou. Toerclub Tilburg kent de Brabantse natuur als zijn broekzak en heeft weer een paar mooie routes rondom landgoed Gorp en Roovert, het grensgebied tussen Tilburg, Hilvarenbeek en Poppel, getekend. Na de (pittige) rit is het tijd voor een welverdiend hamburgertje, biertje, kampvuurtje en muziekje. Tot 6 oktober.



8 Brabantse Strade Bianche 2023

Mill (Noord Brabant)

Gravelride zo 06.10.2024 | 67 - 90 km | 0 - 117 hm

Deze tocht werd al georganiseerd toen de meeste mensen bij gravel nog aan tennis dachten. Dankzij deze jarenlange ervaring hebben de fietsfanaten van WC Mill een flinke verzameling gravelstroken in hun kaartcollectie zitten. Zo geniet je ook deze editie van strakke grindwegen over heidevelden, stoffige zandpaden tussen weilanden en smalle sporen langs overblijfselen uit de oorlog (bunkers, tankversperingen). Ook eten en drinken is tot in de puntjes geregeld. Absolute aanrader!



9 11 stuwmerentocht

Plombières (Buitenland)

Gravelride zo 13.10.2024 | 150 - 180 - 210 km | 2.087 - 2.644 - 3.002 hm

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



10 Land van Horne Gravelride 2024

Weert (Limburg)

Gravelride zo 10.11.2024 | 75 - 95 km

De Land van Horne Gravelride is een begrip onder gravelbikers. De mooie omgeving (Weerterbos, Stra-brechte Heide, Sommerse Heide) en de afwisselende mix van onverharde paden zullen je niet teleurstellen. De langste afstand pakt ook het Dak van Brabant, met 60 meter boven NAP het hoogste punt van de provincie, mee. Uiteraard word je naar goed Brabants gebruik na afloop getrakteerd op een biertje en een burger. Proost! ◀



GRAVELBIKE KOPEN?

Let hier op...

.....
Jesse Kraal
schrijft voor o.a.
Fiets.nl

Gravelbike kopen? Hier moet je bij aanschaf allemaal op letten! Een gravelbike dicht het gat tussen de racefiets en de mountainbike. Daarbij schurkt de ene gravelfiets wat meer tegen de racefiets aan en de andere wat meer richting mountainbike. Welke gravelbike je kiest, hangt dus af van wat je er mee wil gaan doen. Een gravelbike kopen? Wij helpen je!

Wil je lange ritten maken over grindpaden of wat serieuzer offroaden met steile klimmetjes en spannende afdalingen?

Het kan ook meespelen wat je al in je schuur hebt staan. Heb je al een racefiets, dan wil je misschien wel een wat meer offroad-georiënteerde fiets als aanvulling. Heb je al een mountainbike, dan pak je die waarschijnlijk als het wat technischer wordt en zoek je juist meer een allrounder die ook op de weg geen modderfiguur slaat.

Diverse modellen en uitbreidingen

Bij diverse grote merken kun je al terecht voor meerdere modellijnen aan gravelbikes, de ene meer gericht op langere afstanden, de andere voor het snelle, avontuurlijke werk.

Wil je gaan bikepacken, lange tochten maken met bekapping, let dan op of de gravelfiets van je keuze voldoende bagagemogelijkheden heeft. Veel gravelbikes zijn voorzien van extra bevestigingsnokjes aan het frame of de voorvork om tassen aan te hangen. Veel modellen bieden ook de mogelijkheid om spatborden te monteren, dus let daarop als je bijvoorbeeld graag in de winter blijft doorfietsen.

Vering is ook iets wat we steeds meer zien op gravelbikes. Denk dan niet meteen aan de vering zoals op een volledig geveerde MTB, maar aan diverse hulpmiddelen die een beperkte veerweg of demping bieden. Van flexende sturen en zadelpennen tot aan geveerde voorvorken.

Er zijn zelfs gravelbikes met een dropper post, een zadelpennen die je met een druk op de knop kunt laten zakken voor de meest uitdagende afdalingen. Dat is een feature die we oorspronkelijk kennen van het downhill mountainbiken.

Aluminium of carbon?

Net als bij racefietsen en MTB's hebben de meeste instapmodellen een aluminium frame terwijl de middenmoters en topmodellen zijn uitgerust met een carbon frame. Enkele fabrikanten passen staal of titanium toe, maar dat is een kleine niche. We focussen ons dus op het overgrote merendeel: carbon en aluminium. Alleen welk van de twee moet je kiezen?

Voor- en nadelen van aluminium

Aluminium heeft als voordeel dat het goedkoop, sterk en relatief licht is. We zeggen bewust relatief, want carbon is nog lichter. Een aluminium frame is bijzonder stijf, maar dat kan ook

een nadeel zijn. Omdat het materiaal niets meegeeft, zal een fiets met een aluminium frame alle oneffenheden ongefilterd doorgeven. Gemiddeld gezien is een fiets met een aluminium frame wat minder comfortabel dan een fiets met een carbon frame.

Voor- en nadelen van carbon

Carbon, of eigenlijk koolstofvezel, is een composietmateriaal. Het bestaat uit een stof van gewoven koolstofvezels en een soort lijm: de resin. Carbon is enorm sterk en toch zeer licht in gewicht. Door te variëren in de hoeveelheid lagen koolstofvezel kunnen fabrikanten het frame op plekken waar dat nodig is extra sterk maken, terwijl ze op andere plekken het materiaal juist bewust wat dunner laten. Bijvoorbeeld omdat er minder krachten op komen, maar ook om bijvoorbeeld het materiaal wat ruimte te geven om te bewegen. Daardoor is een carbon frame vaak wat comfortabeler dan een aluminium frame, het filtert wat meer van de oneffenheden weg.

Voor gravelbikes is carbon een uitstekend materiaal. Het lagere gewicht is prettig als je moet klimmen en het extra comfort fijn op onverharde wegen. Belangrijkste reden om niet voor carbon te kiezen is de prijs: een carbon frame is duurder om te produceren en carbon gravelfietsen zijn dus ook duurder in aanschaf.

Shimano, SRAM of toch Campagnolo?

Zowel Shimano, SRAM als Campagnolo maken specifieke gravel-onderdelen. Shimano heeft het grootste aanbod, van drie verschillende GRX-groepen:

GRX 400, GRX 600 en GRX 800. Campagnolo heeft slechts één groep in de aanbieding, maar die is als enige wel 13 speed: Ekar. SRAM doet het anders en heeft een assortiment XPLR-onderdelen waarmee je, samen met MTB- en racefietsonderdelen zelf je ideale gravelgroep kunt samenstellen.

Tweedehands gravelbike kopen: extra opletten!

Gravelbikes koop je niet om alleen maar over asfaltwegen te rijden. Dat betekent dat een tweedehands gravelbike waarschijnlijk al het een en ander voor de kiezen heeft gekregen. Een technische check van een gebruikte fiets is sowieso aan te raden, maar bij een gravelbike helemaal!

Check voor speling en schade

Controleer het frame op schade. Wat krassen of lakbeschadigingen zijn niet direct een groot probleem en zijn te verwachten bij een gebruikte fiets die offroad is geweest. Let echter goed op eventuele scheuren of breuken, vooral rondom de balhoofdbuis, bij de trapas of bovenaan de zitbuis, waar de zadelpen in het frame gaat.

Bij structurele schade is een nieuw frame vaak de enige oplossing, dus laat een tweedehandsje met scheuren of breuken in het frame lekker staan!

Check ook de diverse onderdelen met lagers op speling. Knijp bijvoorbeeld de voorrem in en duw de fiets aan het stuur naar voren en achteren. Je wil dan geen speling voelen. Kijk ook of je de cranks (pedaalarmen) speling hebben. Je gaat dan naast de fiets zitten en probeert de crank naar je toe te trekken.



Als je speling voelt, is het waarschijnlijk tijd voor een nieuwe trapas. Dat is geen gigantische kostenpost, maar het kan ook op schade aan het frame wijzen. Wees dus extra op je hoede.

Maak een proefrit

Rij zeker ook een rondje op de fiets en probeer alle versnellingen uit. Schakelt de fiets nog licht en eenvoudig of voelt het allemaal een beetje stroef en vermoeid aan. In dat laatste geval is er waarschijnlijk al het nodige versleten en zitten er kosten aan om de fiets weer netjes in orde te krijgen.

Let ook op de algehele conditie, zoals hoe schoon de fiets is. Een droge, roestige ketting wijst op matig onderhoud door de vorige eigenaar en kan iets zeggen over hoe in het algemeen met de fiets wordt omgesprongen.

Met goed onderhoud gaat een fiets veel langer mee, dus je koopt het liefst een tweedehands gravelbike die door de vorige eigenaar gekoesterd en vertroeteld is, <



Vandaag helaas de laatste bijdrage van Daniëlle Niesing voor de rubriek Fietsmaatjes. Daniëlle gaat zich op andere zaken richten. We willen haar langs deze weg ontzettend bedanken voor de prachtige portretten die zij heeft geleverd van ouders en hun fietsende kinderen. [redactie]

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

Interview met vader Helmert en zoon Christian beiden vrolijke enthousiaste fietsmaatjes.

Leuk dat ik een inkijkje in hun leven, hun activiteiten, hobby en fiets avonturen mocht nemen. Hierbij het verslag van het interview wat ik in oktober 2023 heb afgenomen.

Op de allereerste vraag die ik stelde moesten beide mannen even nadenken en rekenen. Maar al snel kwam er antwoord op de vraag hoelang Christian al op mountainbiken zit.

Christian: vanaf dat ik 8 jaar ben en nu ben ik 12, dus 4 jaar.

Ik heb jullie voor het eerst ontmoet bij het jeugdkamp van de Adelaars afgelopen september 2023. Wat vonden jullie van het jeugdkamp?

Christian; erg leuk. Vader Helmert vult aan. Ja fijn dat het kamp door is gegaan want vorig jaar kon het niet doorgaan. En het jaar daarvoor was er corona die ervoor zorgde dat het niet doorging. Gelukkig dit jaar met Ralph, de jeugdcoördinator, en hulp van enthousiaste ouders kon het wel doorgaan.

Wat vond je het leukst aan het kamp van de Adelaar?

Christian: de avond, lekker buiten, bij het kampvuur zitten en veel spelletjes doen. En met een groepje zijn we wheelies gaan oefenen.

En wat hebben jullie nog meer gedaan bij het kamp?

Christian: we kregen een clinic van Nils en hebben veel gefietst; dat vond ik erg leuk.

Helmert: Voor de meeste ouders was het de eerste keer mee met kamp als begeleiding en we kenden elkaar nog lang niet allemaal. Je weet niet wat je allemaal te wachten stond. Maar alle kinderen hebben zich uitstekend vermaakt en het ging allemaal goed. Het was gezellig, en leuk om op deze manier kinderen en ouders wat beter te leren kennen

Op welke dagen train je en van wie krijg je training?

Christian: op maandag en woensdag krijg ik mountainbike training van Nils en Ralph.

Heb je al wel eens aan wedstrijden meegedaan?

Christian: ja vorig jaar heb ik 2x meegedaan de Veluwe wintercompetitie mountainbiken.

En ik heb meegedaan aan de Ronde van Kortenhoeve. Dat is een landelijke wedstrijd wielrennen.

Aha, dus wielrennen doe je ook?

Christian: ja dat doe ik met mijn vader in het voorjaar en in de zomer. Ik heb 3 jaar geleden een wielrenfiets van een vriend van mijn vader gekregen en vanaf die tijd wielrennen we samen.

En je moeder houdt zij ook van fietsen?

Saskia: Ja maar niet op de manier op het niveau hoe zij fietsen, gewoon lekker naar mijn werk fietsen op mijn gemak.

Helmert: hoelang fiets jij?

Ik ben 10 jaar geleden begonnen met fietsen. Ik deed een keertje mee met mountainbiken bij de Adelaars op zaterdag, gewoon voor de lol. Niet in competitieverband. Later ging ik op zondag fietsen en fiets ik regelmatig mee met fietsclub Moeke.

Heb je voor de rest nog andere sporten die je doet?

Christian: Ja ik sport bijna iedere dag. Maandag; MTB Dinsdag; Karate Woensdag; MTB Donderdag; Jumpschool Vrijdag; Tennis. En dan nog af en toe in het weekend vrij springen. En extra sportlessen 2 uur in de week op school omdat ik de richting sport heb gekozen. Elke 6 weken wordt er een andere sport behandeld, dus heel divers. Als peuter zat ik al op tuimeljudo.

Nu ik dit zo hoor is het uniek dat ik op korte termijn zo op deze avond langs kon komen zonder dat je aan het sporten bent, want eigenlijk ben je iedere avond aan het sporten. Het is een uitdaging om met elkaar te eten doordeweeks door al die sportactiviteiten.

Je bent nu 12 jaar en net begonnen op een nieuwe school. Op welke middelbare school zit je?

Christian: Roland Holst College. De meeste dingen die de eerste 2 jaar van de middelbare school nog niet gebeuren zijn bij mij al in de eerste maand gebeurd.

Ik ben benieuwd, vertel.

Christian: Ik ben al een keer te laat gekomen en 3 keer mijn brood vergeten. En vanmorgen was ik ook nog van de trap gevallen op mijn pantoffels. Gelukkig had ik mijn zware rugtas om en heeft die me gered anders had ik denk ik veel meer

last van mijn rug gekregen.

Gaan er ook fietsen mee op vakantie?

Christian: mijn vader neemt altijd zijn mountainbike en zijn wielrenfiets mee.

Helmert: Inmiddels kunnen er 4 fietsen mee dus nu kunnen er ook fietsen mee voor Christian. Saskia, moeder van Christian, neemt het liefst de elektrische fiets mee. Oeps dan wordt het kiezen welke fietsen gaan mee? Een leuk discussiepuntje wat goed besproken gaat worden.

Repareer je zelf je fiets als iets stuk is?

Christian: Ik heb op een maandag training geleerd hoe je een ketting er weer op moet zetten en hoe je een band moet verwisselen. Dus dat kan ik al.

Helmert: Ik heb zelf 2 linkerhanden maar beetje bij beetje leer ik ook wat kleine dingen. En met youtube filmpjes kom ik een heel eind.

Christian: ik heb een oude fiets die ik wil ombouwen tot wheelie fiets. Dat wil ik zelf doen, staafjes erop zetten waar je op kunt staan en lichtjes in de wielen. Ik leer ook een hoop van youtube filmpjes.

Saskia (moeder van Christian) houd jij ook van sporten?

Saskia: ja ik begin het sporten weer op te pakken. Vorig jaar heb ik mijn heup gebroken. Ik ben uit een hoogslaper gevallen in Italië. Notabene op huwelijksreis. Daar moest ik meteen aan geopereerd worden de volgende dag. Toen heb ik 10 dagen in het ziekenhuis in Italië gelegen. En daarna heb ik 2 maanden in een revalidatiecentrum gezeten in Hilversum. Ik mocht 2 maanden niet lopen. Al mijn kracht en conditie was ik kwijt.

Nu ben ik weer aan het opbouwen. Ik zwem, ik ga op de fiets naar mijn werk en ik doe één keer in de week krachttraining, fit 20. Het gaat steeds beter.

Hebben jullie nog ambities, plannen?

Christian: ik wil prof fietser worden en in 2027 als mijn vader 60 wordt dan gaan we de Alpe d'Huez opfietsen.

Helmert: volgend jaar staat berg de Stelvio op het lijstje met een stel vrienden.

Dank jullie wel voor jullie gastvrijheid en openheid. Succes met alle plannen en bezigheden en Saskia succes met verder herstel van je heup. ◀





DE BIOLOGISCHE KLOK

Sinds de corona-pandemie lijken we ons nog meer bewust van wat leefstijl kan betekenen voor onze persoonlijke gezondheid. Binnen de wetenschap worden ook steeds meer onderzoeken uitgevoerd naar de rol van biologische processen op de gezondheid. Hierdoor leren we dat er soms zelf iets aan te sturen is, maar soms ook niet.

Eén van de factoren die niet door ons zelf te sturen is, is het fenomeen “biologische klok”. In de hersenen (hypothalamus) bevindt zich een centrale klok, die ervoor zorgt dat de biologische klok onder invloed van daglicht elke dag gelijk wordt gezet met de licht-donker-cyclus. De meeste biologische klokken zijn namelijk niet precies 24 uur.

De biologische (ook wel circadiane) klok is verweven met bijna alle lichaamsprocessen, zoals het slaap-waakritme, de behoefte aan eten en drinken en veranderingen in de hormoonspiegels.

Orgaan- en weefselklokken

Een ander belangrijk signaal om de klok elke dag weer gelijk te zetten is voedselinname. Grote tijdsverschuivingen, zoals een nachtdienst, jetlag of sociale jetlag (bv bij een groot verschil tussen het slaappatroon doordeweeks of in het weekend), kunnen de biologische klok ontregelen.

Naast deze centrale klok laat recent onderzoek zien dat de



meeste weefsels en organen een klok in zich hebben, die er ook aan bijdragen dat processen in ons lichaam zo optimaal mogelijk functioneren, bv in de lever, spieren en darmen. Deze orgaan- en weefselklokken worden voornamelijk geregeld door voedselinname (als ‘tijdgever’).

Wanneer we eten kan mogelijk op verschillende manieren van invloed zijn op de gezondheid. Enerzijds zijn er aanwijzingen dat veranderingen in het circadian ritme invloed kunnen hebben op de stofwisseling, zoals de vertering en opname van eten en het energiemetabolisme (“de verbranding”).

Anderzijds kan het moment van eten een ‘tijdaangever’ zijn voor weefsels en organen, net zoals daglicht voor de hersenen een signaal is om de biologische klok op af te stemmen.

Het moment van eten, de regelmaat en hoe vaak we eten

(of juist vasten) kunnen zo mogelijk van invloed zijn op het circadian ritme. Ook zijn er enige aanwijzingen dat bepaalde voedingsstoffen, zoals alcohol en cafeïne, het circadian ritme kunnen verkorten of verlengen. Daarnaast is slaap een belangrijke bepalende factor van onze interne klok.

Gezondheidseffecten

Er bestaan steeds meer vermoedens dat hoe vaak we eten, op welk tijdstip en of we maaltijden overslaan, een effect kan hebben op onze gezondheid. Het meeste onderzoek in deze richting focust op de relatie met overgewicht, obesitas en cardio-metabole ziekten zoals hartziekten, beroertes en diabetes. Daarnaast houdt het onderzoeksveld sterk verband met andere leefstijlfactoren, zoals beweging en slaap.

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

(On)regelmatig eten

De meeste observationele studies wijzen in de richting dat onregelmatig eten minder gunstig is voor de cardio-metabole gezondheid. Onregelmatig eten wordt in verband gebracht met een hoger risico op metabool syndroom en risicofactoren, zoals insulineresistentie en een hoge BMI en bloeddruk. Uit een kleine interventiestudie bleek dat vrouwen die gedurende twee weken regelmatig aten (3 maaltijden per dag) een lagere insulinepiek, lager nuchter totaal- en LDL-cholesterol hadden dan vrouwen die onregelmatig aten (3-9 maaltijden per dag). Dit gold zowel voor vrouwen die een gezond gewicht hadden als voor vrouwen met overgewicht. Het lijkt erop dat een onregelmatig eetpatroon mogelijk samenhangt met een ongezonder cardio-metabool profiel. Om het zeker te weten, is er meer onderzoek nodig.

Ontbijt overslaan

Er is veel discussie over de gezondheidseffecten van ontbijten. Sommige onderzoeken laten een duidelijke relatie zien tussen het overslaan van het ontbijt en cardio-metabole risicofactoren, zoals een groter risico op overgewicht, obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Maar uit ander onderzoek (klinische studies) blijkt niet altijd een verband tussen het al dan niet ontbijten, de totale hoeveelheid calorieën die je op een dag eet en veranderingen in lichaamsgewicht. Waarschijnlijk komt dit doordat mensen de energie-inname die ze missen door het ontbijt over te slaan later op de dag (deels) compenseren.



Bijdrage van het ontbijt

Toch lijkt de meerderheid van het wetenschappelijk onderzoek te wijzen in de richting van een gunstige bijdrage van ontbijten, vooral voor kinderen en adolescenten. Ontbijten kan namelijk mogelijk bijdragen aan een gezonder eetpatroon gedurende de rest van de dag. Er zijn meer interventiestudies nodig met een hoge kwaliteit en langere duur.

Vasten

Intermittent fasting (periodiek vasten) kan gunstige gezondheidseffecten hebben en effectief zijn voor gewichtsverlies, mits je in totaal minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Het is niet bekend of het gewichtsverlies op de lange termijn blijvend is.

Wanneer je langere tijd afwisselend vast of regelmatig een maaltijd overslaat, dan is het belangrijk om goed in de gaten te houden dat je voldoende voedingsstoffen en vocht binnenkrijgt op de momenten dat je wel normaal eet.

Tijdstip van eten

Het tijdstip van eten, en vooral gerelateerd aan de avondmaaltijd, vraagt om meer onderzoek. Observationele studies wijzen op mogelijk negatieve effecten

van late maaltijden op cardio-metabole gezondheid en de associatie met obesitas, maar klinische studies zijn te beperkt en divers om conclusies aan te kunnen verbinden.

Hoeveel eetmomenten per dag?

Nederlanders eten en drinken gemiddeld 9 (!) keer per dag. Het advies van de Gezondheidsraad is om niet meer dan 7 eet- en/of drinkmomenten per dag te hebben: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Dit advies is gebaseerd op de zuurbelasting van je tanden. Vandaar dat water, thee en zwarte koffie zonder toegevoegde suiker niet meetellen als drinkmoment.

Op basis van recente onderzoeken lijkt het erop dat wanneer en hoe vaak we eten een grotere rol zou kunnen spelen dan tot nu toe werd aangenomen. Maar er is vooralsnog te weinig bewijs voor om bovenstaand advies aan te passen.

We kunnen nog niet zeggen of en hoeveel eetmomenten en welke tijdstippen ideaal zijn voor het behouden van een gezond gewicht en een lager risico op ziekten.

Een interessant gebied waar we nog veel nieuwe informatie van kunnen verwachten de komende decennia. ◀

Diverse bronnen gebruikt



additief
voeding • diet • leefstijl

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



De Raboploeg

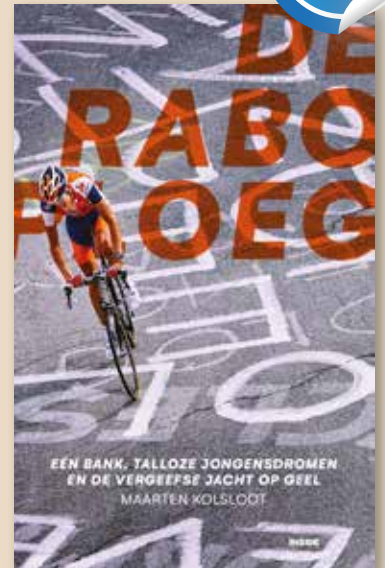
We horen van vergeten renners en gebroken dromen, maar ook van bekende coureurs als Michael Boogerd en Michael Rasmussen.

De Rabobank wielploeg is een van de meest succesvolle sportploegen uit de Nederlandse sportgeschiedenis. 'Rabo' won grote rondes als de Giro D'Italia, Vuelta en bijna de Tour de France. In de onthullende en diepgravende biografie 'De Raboploeg' duikt Maarten Kolsloot in de geschiedenis van het veelbesproken team. Aan de hand van interviews met 200 betrokkenen en duizenden nieuwe documenten wordt een veelomvattend en in diverse opzichten nieuw beeld geschetst van de ploeg die tussen 1996 en 2012 successen boekte.

Nieuw archiefmateriaal laat een intiem beeld zien van de eerste dagen van het team in september 1995. Uit persoonlijke fax- en e-mailberichten van Jan Raas en zijn medewerkers ontstaat het beeld van een gepassioneerd stel mensen dat hun wielploeg wilde redden. En een gehaaide bank die een hyper ambitieus plan opstelde om de sport uit het slop te trekken. Ten koste van veel. De afgeketste transfer van Lance Armstrong naar Rabo

en diverse andere transfers komen aan bod. Soms voor het eerst in het openbaar. Ook slaagt 'De Raboploeg' erin omdat het gordijntje open te trekken voor het grootste publieke geheim uit de wielersport: waarom verdween Jan Raas nu écht uit beeld? Dit boek geeft antwoorden.

We horen van vergeten renners en gebroken dromen, maar ook van bekende coureurs als Michael Boogerd en Michael Rasmussen. Een boek dat boeit van kافت tot kافت.



De Raboploeg

Hoofdauteur Maarten Kolsloot
Hoofduitgeverij Inside
ISBN: 9789048873890
€ 22,99 ◀

Fietsen langs het Pieterpad Van Pieterburen naar de Pietersberg (of omgekeerd)

Ook als toerfietser ken je natuurlijk het Pieterpad. De 500 kilometer lange noord-zuidroute tussen Pieterburen en de Sint Pietersberg, die wandelliefhebbers ertoe aanzet om het Groningse vlakke land te doorkruisen, langs Maas- en Vechtoevers te struinen, Sallandse en Limburgse heuvels te beklimmen en zich de blaren te lopen in het Achterhoekse coulisselandschap. 'Kan dat niet gewoon op de fiets?' denk je dan. Met dit boekje in je handen zie je: het kan.

Het Pieterpad precies nafietsen, dat gaat niet, want je mag niet overal rijden. Maar dit is een schitterende fietstocht dicht erlangs, door datzelfde afwisselende landschap aan onze oostgrens. Onze route volgt vaak bewegwijzerde knooppuntroutes, maar soms ook verrassende, verscholen paadjes en je kunt hem in beide richtingen fietsen. We beschrijven 16 deeltrajecten, elk met een fietskaart waarop ook logeeradressen en de oorspronkelijke wandelroute staan aangegeven. Per traject lees je wat de auteurs onderweg hebben meegemaakt en vooral wat voor moois je niet mag missen. * De knooppuntenroute met gps * Van Pieterburen naar de Pietersberg * Van de Pietersberg naar Pieterburen * Met 16 uitneembare kaarten.



Fietsen langs het Pieterpad

Hoofdauteur Ad Snelderwaard
Hoofduitgeverij Elmar B.V., Uitgeverij
EAN: 9789038929170
€ 22,99 ◀

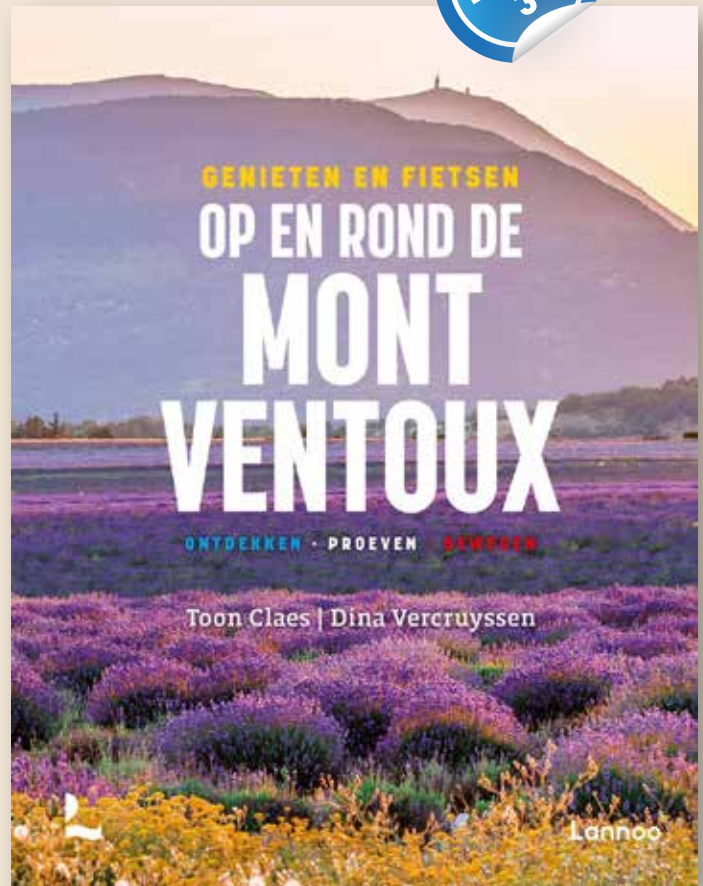
GENIETEN EN FIETSEN op en rond de Mont Ventoux

In deze unieke reisgids Genieten en Fietsen op en rond de Mont Ventoux koppelen Toon Claes en Dina Verduyssen het praktische aan het aangename.

De allereerste praktische gids voor wie de mythische Mont Ventoux stressvrij wil bedwingen. Vol verrassende tips van kenners om de 'Kale Reus' en de schitterende regio errond te ontdekken. Met vele tientallen uitgestippelde fiets- en wandelroutes waarvoor er een online navigatie is uitgewerkt. De beste adressen voor een betaalbaar Provençaals diner, een leuk souvenir, lekkere wijn, kwalitatieve olijfolie ... Met een voorwoord van Wout van Aert.

Genieten en fietsen op en rond de Mont Ventoux

Hoofdauteur Toon Claes
Tweede Auteur Dina Verduyssen
Hoofduitgeverij Lannoo
EAN: 9789401489713
€ 36,99 ◀



SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK

Lid van **Techniek Nederland**

Bouwend Nederland
de vereniging van bouw- en infrabedrijven

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

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

Het beste voor uw dier

de Boer
dier & ruiter

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

**WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL
DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!**

CONTRIBUTIE 2024

Leden die de contributie voor 2024 nog niet hebben betaald worden verzocht om per omgaande de contributie 2024 over te maken op **NL67 RABO 0328 2687 71**

t.n.v. GWC de Adelaar onder vermelding van 'Contributie 2024 + 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 2024			
Soort lidmaatschap	Contributie 2024	Deel voor GWC de Adelaar	Deel voor NTFU/KNWU
Toerlid	€ 100,00	€ 60,00	€ 40,00 (NTFU)
Toerlid met KNWU basislicentie	€ 114,00	€ 60,00	€ 40,00 (NTFU) € 14,00 (KNWU)
Wedstrijd lid, vanaf 17 jaar	€ 74,00	€ 60,00	€ 14,00 (KNWU)
Jeugd lid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 74,00	€ 60,00	€ 14,00 (KNWU)
Wintercross lid	€ 45,00	€ 45,00	€ 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 2024:

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 Wielersclub 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 Wielersclub de Adelaar

Aan deze uitgave werkten o.a. mee: Eric Daams, Jos Egberink, Roderik Egberink, Fiets.nl, Peter Koehorst, Peter van der Meulen, Danielle Niesing, Gerard van Ophem, Ton Oskam, Bea Pinkert, Conny Rijbroek, Patrick Schaap, Marti Valks, Rolf Wieringa, Bas Winkel,

Eindredactie: Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: Zomer 2024

Deadline kopij: 12 mei 2024

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.

CLUBBITTEN

Wekelijks worden vanaf eind maart tot eind september op woensdagavond de clubritten verreden. Start 19.00 uur. In september start om 18.30 uur.

Op zaterdagochtend in de zomerperiode wordt afhankelijk van het weer en de aanwezige leden ook een rit gereden. Start 10.00 uur.

Datum	Tijd	
Za 30 sept - 24 febr '24	10.00u	MTB/Racefiets
Za 2 mrt - 28 sept '24	10.00u	Racefiets
Wo 27 mrt - 28 aug '24	19.00u	Racefiets
Wo 4 sept - 25 sept '24	18.30u	Racefiets
Za 28 sept - 1 mrt '25	10.00u	MTB/Racefiets

We gebruiken de Cyql-app voor voor de planning en organisatie van de clubritten. Kijk op: link naar Cyql-app

Er wordt gereden in verschillende groepen met elk eigen tempo. De groepen rijden met een wegkapitein/voorrijder. Hij/zij bewaakt dat er veilig gereden wordt en bepaalt de route. Voor alle groepen geldt: Samen uit, samen thuis en een valhelm is verplicht.

Wil je een paar keer meefietsen om de sfeer te proeven? Vraag via <https://gwcdeadelaar.nl/vereniging/lid-wor-den/> een gratis proeflidmaatschap voor vier weken aan.

Heb je nog vragen, mail naar toer@gwcdeadelaar.nl
Zie ook pagina toerinfo.

WIJZIGINGEN ADRESGEGEVENS

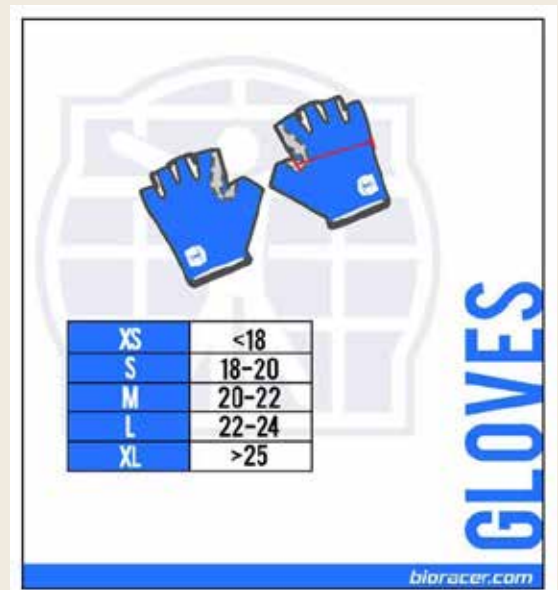
Graag het verzoek om wijzigingen in uw NAW gegevens (naam, adres, woonplaats) tijdig door te geven aan de ledenadministratie. Zo voorkomen we dat dit Wielermagazine op de verkeerde plaats wordt afgeleverd.



HANDSCHOENTJES GWC DE ADELAAR

Vanuit de leden kregen we regelmatig de vraag: zijn er ook Adelaar wielerhandschoentjes te bestellen bij BioRacer? Vanaf 2024 is dat mogelijk. Alleen kun je ze niet direct via de webshop bestellen. Er moeten namelijk per bestelronde 25 setjes besteld worden. En als dat er dan te weinig zijn, dan moet onze vereniging het aantal aanvullen tot 25. Dat is een kostbare zaak.

Daarom hebben we dat anders georganiseerd. Stuur een berichtje naar kleding@gwcdeadelaar.nl met je naam en adres, de gewenste maat en het aantal handschoentjes dat je wilt bestellen. Voor de maatvoering gebruik je bijgaand plaatje. Als er voldoende bestellingen binnen zijn, ontvang je een betaalverzoek via de penningmeester. WW,,Na ongeveer 8 weken worden de handschoentjes geleverd en kun je ze ophalen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat deze handschoentjes van een zeer goede kwaliteit zijn. De prijs is aantrekkelijk en je rijdt met bijpassende Adelaar handschoentjes. Ook leuk om cadeau te geven.
Jos Egberink, beheer kleding.



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



www.werkenbij123inkt.nl



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

schilderwerken
Krijn Barmantloo

 info@schilderwerkenkrijnbarmantloo.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

BEKS & BEKS



Advocaten met grinta!

Bel ons voor:

- Arbeidsrecht
- Huurrecht / Vastgoed
- Ondernemingsrecht



Beks & Beks Advocaten

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

 **De Adelaar**
GOOISE WIELER CLUB



GEZOCHT: GELUIDSMAN (m/v)

Wie vindt het leuk om het evententeam 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@gwdeadelaar.nl



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