

WIELERMAGAZINE VAN

De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 22 | Najaar 2024

**EEN VENSTER OP DE TOEKOMST:
FIETSEN ANNO 2054**

RODERIK EGBERINK

**CROSS CAPE CYCLING
ZUID AFRIKA**

PETER TOLLENAAR

ADELAAR 3-DAAGSE

MEERDERE AUTEURS

**KALENDER MNC VELDRIJDEN
SEIZOEN 2024-2025**

VAN DE ZON NAAR DE BLUBBER

DE MUIS PATRICK SCHAAP | **PROJECT BURNING ROADS** BAS WINKEL | **DE ADELAAR 'EINDE SEIZOEN' QUIZ**
ROLF WIERINGA | **GRENSPALEN KLASSIEKER 2024 DE DRIELUIK VOLGEMAAKT** PETER KOEHORST |
10 TIPS VOOR DE BEGINNENDE VELDRIJDER MARIJN JANSEN | **TRAININGEN WINTERSEIZOEN 2024-2025**
SLOTAKKOORD PETER VAN DER MEULEN | **DE FOTO** GERARD VAN OPHEM | **EN NOG VEEL MEER...**



PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

anne
1975

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

MEESTER & KUIPER
ACCOUNTANTS
BELASTINGADVISEURS

**Balans tussen
betrokkenheid,
kwaliteit en kosten**

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

www.mk.nl

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 



”

DE ZOMER VAN 24: TERUGBLIK OP EEN WIELERSEIZOEN...

”

Als ik dit schrijf (half september) kunnen de korte mouwen weer opgeborgen en de overschoenen uit de kast worden gehaald. De herfst werpt zijn schaduw vooruit.

Terugkijkend op een voorjaar en zomer kan ik met voldoening zeggen dat we er iets moois van hebben gemaakt.

Het clubgebouw staat weer keurig in de verf, de nieuwe picknicktafels geven een mooi plaatje, er is gefietst in het Gooi, door Nederland, Duitsland en Frankrijk.

Met de huidige media (cycl app, strava, facebook) kunnen we elkaar goed volgen en inspireert dat om plannen te maken en alleen of met een groep Adelaars op pad te gaan.

Hoogtepunten voor mij waren dit seizoen: de Primavera waar Conny het voor elkaar kreeg om met 5 andere verenigingen uit het Gooi een toertocht op te zetten. Daarmee is er een terugkerend evenement op de kalender gezet.

Een ander hoogtepunt is de driedaagse naar Ibbbüren, waarover verderop in dit Magazine veel meer.

Ook stemt het tot tevredenheid dat er vele leden bereid zijn de club te steunen. Of het nu gaat om 'de Pensionado's', die ons gebouw en terrein tip top op orde houden of de wegkapiteins, de trainers voor de jeugd, ouders

van de jeugd, vrijwilligers voor de bardiensten, leden die aanbieden mee te helpen de barbecue te organiseren of bestuurs- en commissieleden die allemaal op vrijwillige basis zorgen dat de Adelaar kan bestaan en we de contributie nog steeds laag kunnen houden. Zonder hun bijdrages in de schaarse vrije tijd waren we niet in staat onze evenementen, trainingen en tochten te organiseren.

Daarmee gaan we uiteraard door. We hebben nog veel plannen maar zijn ook telkens benieuwd welke wensen er bij jullie leven. Dus als er ideeën, wensen of suggesties zijn, laat van je horen! De mailadressen van bestuur en contactpersonen staan op onze onvolprezen website.

Houd de komende tijd de nieuwsbrieven in de gaten voor komende activiteiten en waar we jullie inbreng voor nodig hebben.

Nogmaals dank aan allen die dit seizoen gezorgd hebben voor de gezelligheid, sportiviteit en inzet. Ik ben een trotse voorzitter.

Rolf Wieringa,
voorzitter GWC de Adelaar



De shirtsponsors van GWC de Adelaar



Krijn Barmantloo



BEKS & BEKS



OVER DE COVERFOTO

We gaan weer het najaar- en winterseizoen in.

Maak je borst maar nat voor wind, regen en modder.

Foto: Janet memorial 2023.



lekker eten?

Ontbijt, lunch, borrel en diner!

Bij het Vuursche Bos kun je terecht voor een goede kop koffie met een lekker stuk taart, een lazy ontbijt, een heerlijke lunch of uitgebreid diner. Uiteraard is er tussendoor alle ruimte om gezellig te borrelen met onze bites en speciaalbiertjes. Probeer ook zeker onze knapperige nacho's.

Door onze wisselende menukaart word je iedere keer opnieuw verrast.

De echte pannenkoeken liefhebbers kunnen bij ons hun lol op, maar ook voor vis en vleeseters is er voldoende keus. Voor de vega's en vegans hebben we vegetarische opties en gerechten met lekker veel groenten #veggielovers.

het
vur
sche
bos

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



il diVino's WIJNCLUB



Elk kwartaal spannende wijnen
mét 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

Nu voordelig online
tuinmachines kopen

DBS Maaitechniek.nl

Tel. 035-642 33 58



6
DE MUIS
Patrick Schaap



8
**GRENSPALEN
KLASSIEKER 2024
DE DRIELUIK
VOLGEMAAKT**
Peter Koehorst



12
**EEN VENSTER
OP DE TOEKOMST:
FIETSEN ANNO 2054**
Roderik Egberink



14
**PROJECT
BURNING ROADS**
Bas Winkel



16
**CROSS CAPE CYCLING
ZUID AFRIKA**
Peter Tollenaar



20
EINDE SEIZOEN QUIZ
Rolf Wieringa



22
**KLEDINGSPONSORS:
HYSOS**
HYSOS



26
SLOTAKKOORD
Peter van der Meulen



28
ADELAAR 3-DAAGSE
Diverse auteurs



36
**10 TIPS VOOR
DE BEGINNENDE
VELDRIJDER**
Marijn Jansen



38
**TRAININGEN WINTER-
SEIZOEN 2024-2025**
Redactie



39
**KALENDER MNC
VELDRIJDEN
SEIZOEN 2024-2025**
Bestuur



40
DE FOTO
Gerard van ophem



41
HET GEDICHT
Eric Daams



43
ZIN OF ONZIN
Redactie



46
**EEN MAGAZINE OM
JE VINGERS BIJ AF
TE LIKKEN... DL2**
Redactie



48
**DE 5 LEUKSTE
MTB-ROUTES
VAN ZUID-HOLLAND**
Michael kerkhof



50
**LETTERS TUSSEN
DE WIELEN**
Redactie



52
CLUBINFO
Redactie



52
CLUBINFO
Redactie





DE MUIS (TONY ROMINGER)

De jaren '90 zijn bekend van Nirvana, de opkomst van de mobiele telefoon, Flodder en de eerder in dit magazine genoemde wielrenners: Jan Ullrich en Marco Pantani. Prachtige tijd. Vandaag zoomen we nog een keer in op dit decennium. Ik zet Tony Rominger deze keer in de spotlights.

Tony Rominger, geboren in het Deense Vejle, maar uitkomend voor Zwitserland, kwam op zijn 16^e met fietsen in aanraking. Mede door zijn broer, die hem uitdaagde om een wedstrijd tegen hem te fietsen, is hij in het fietsen gestapt. De liefde voor de tweewieler is daar geboren.

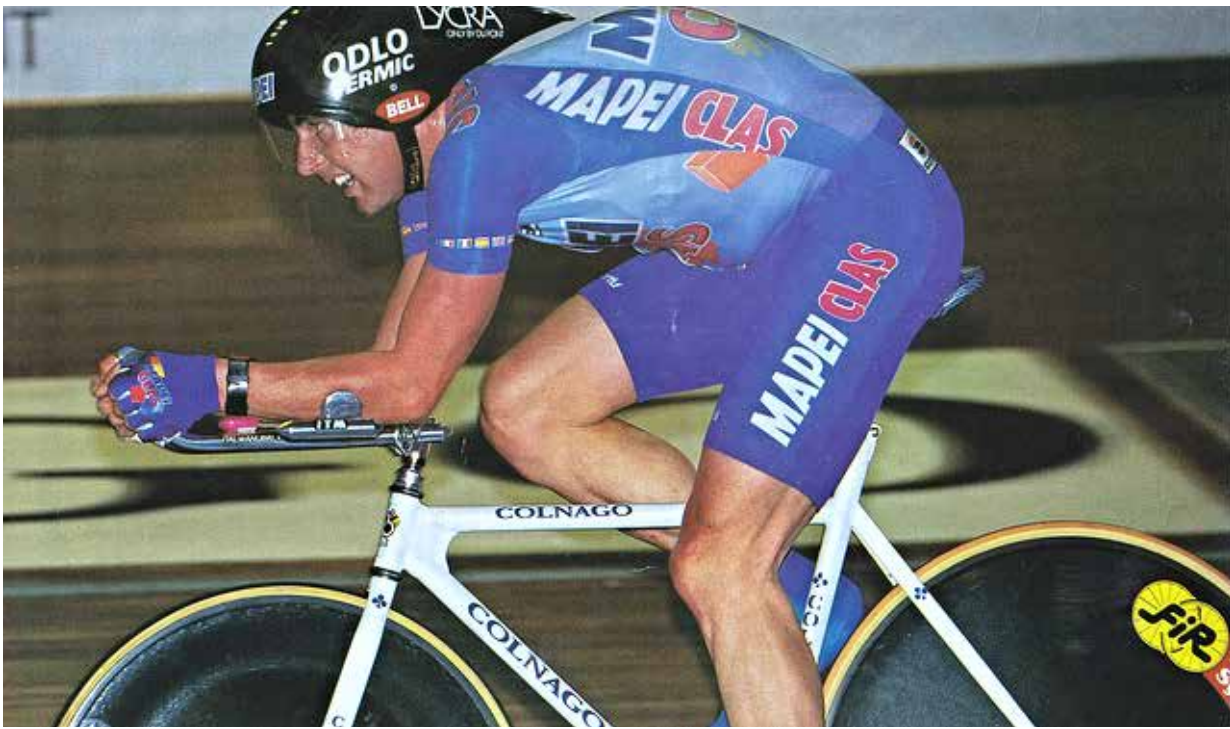
Aangezien zijn liefde voor het fietsen pas op relatief latere leeftijd kwam, kon de term laatbloeier hem wel toebedeeld worden. Op zijn 25e werd hij prof. Rominger stond bekend om zijn tijdrtritcapaciteiten en klimwerk, hetgeen hem geen windeieren heeft gelegd.

In zijn derde jaar als prof begon hij zijn neus aan het venster te steken door een etappe in de Ronde van Romandië, de Tirreno-Adriatico en de Ronde van Lombardijë te winnen. Dit zou een opmaat naar meer zijn.

Rominger stond bekend om zijn tijdrtritcapaciteiten en klimwerk

Want de jaren 90 waren zijn 'golden era' vanuit Vuelta-perspectief. In de Vuelta, die toentertijd in het voorjaar als eerste grote ronde werd verreden, was het 'De muis' die in 1992 op het hoogste schavot stond na een felle strijd met Jesus Montaya. Ook het hoogtepunt uit zijn carrière. Hij werd 'De muis' genoemd vanwege zijn karakteristieke gezicht.

De honger was niet gestild voor de sympathieke Zwitser. De Vuelta van het jaar daarop streed hij met Alex Zülle, zijn landgenoot uit het Alpenland, voor de eindoverwinning. In de tijdrritten maakte Alex Zülle de dienst uit, maar in de bergen was het Rominger die beter voor de dag kwam. Daar maakte hij het verschil en kon hij beslag leggen op zijn tweede eindoverwinning, zij het met slechts



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

29 seconden verschil. Een close call. Zijn naam stond in de sterren geschreven. En passant won hij het puntenklassement en het bergklassement.

De muis was letterlijk een beest op de fiets

De laatste Vuelta die hij won was in '94. Met een voorsprong van ruim 7 minuten op de nummer 2 Mikel Zarrabeita, bleek hij de te kloppen man van die editie en was de trilogie voltooid.



Nou hoor ik u denken: was het alleen in de Ronde van Spanje waar hij zijn concurrenten het vuur na aan de schenen legde of liet hij zijn klasse ook zien in andere wedstrijden? Het antwoord op deze vraag is: ja en nee. De Giro van '95 was magistraal en won hij met overmacht door naast de roze trui, ook de paarse puntentruï binnen te slepen.

Echter, in de Tour was hij minder succesvol. Miguel Indurain was de Zwitser tot twee keer toe de baas. Wel won Rominger drie etappes in '93, maar was Indurain simpelweg te goed en moest hij berusten in het feit dat hij in die editie tweede werd. De Spanjaard domineerde de Tour in die tijd, waar Rominger vooral in zijn schaduw stond.



Door zijn eerder benoemde en beroemde tijdrit-capaciteiten, had hij naast de grote rondes, ook als doel om het werelduurrecord te verbreken. Wat hem ook een paar keer is gelukt. Eerst met 53,832 km/h, later verbrak hij zijn eigen record dat hij aangescherpte tot 55,291 km/h. De muis was letterlijk een beest op de fiets.

Tony Rominger, een man die nooit echt in de schijnwerpers stond door ene meneer Indurain, maar wel eentje met een heldenstatus. ◀



GRENSPALEN KLASSIEKER 2024

HET DRIELUIK VOLGEMAAKT

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

In het zomernummer van het Magazine heeft Peter Koehorst verslag gedaan van de Brabantse wal, de eerste van de drie Grenspaalklassiekers.

Deze keer verhaalt hij over zijn ervaringen met de tweede en derde Grenspaalklassieker, het Limburgs Heuvelland en de Brabantse Kempen. (red.)

LIMBURGS HEUVELLAND

“Versla de Limburgse heuvels en geniet van de Lentezon” is de enthousiasmerende tekst op de website. Gevolgd door de tekst “De lentezon heeft zijn intrede gedaan in het zuiden. De winterkilometers werpen vandaag zijn vruchten af.”

De tweede klassieker van dit drieluik gaat van start. We starten en finishen weer bij Fort Eben-Emael, tot 1940 een belangrijke verdedigingslinie



tegen een militaire dreiging van de Duitsers. Ook nu zijn er 4 afstanden voor zowel voor Gravel en Road. Voor Gravel 75, 100, 150 en 180 km en Road 80, 105, 150 en 185 km.

Vrijdag 17 mei bij 4 Seasons
Fort Eben-Emael ligt in Bassenge België vlak over de grens bij Maastricht. Mede daarom



gekozen voor overnachten in plaats van op 1 dag heen en weer te rijden. Na enig zoeken uitgekomen bij B&B '4 Seasons' in Riemst, zo'n 8 kilometer van Fort Eben-Emael.

In verband met het Pinksterweekend wordt er veel verkeersdrukte verwacht, zo ook op de A2 richting Maastricht. De verwachte verkeersdrukte kwam uit en rustig meebewegen met de langzame verkeersstroom was het adagium. Tweehonderd kilometer en vier uur verder aangekomen bij de B&B waar de ontvangst door Nicole allerhartelijkst was. De kamer en locatie voelden als een cadeau.

Zaterdag 18 mei met de Garmin Edge 840

Na een heerlijke nachtrust met behulp van de wekker wakker. Verwachtend wat de dag en de route zou brengen. Bij de koffie kennismaking met een Nederlands echtpaar in de rijpere leeftijd van 60 plus. Zij hadden zich opgegeven voor de 150 km Gravel en zich hiervoor met persoonlijke begeleiding en – trainingsprogramma's op voorbereid.

Nicole vroeg mij of de tocht wel door zou gaan. Op de vraag waarom zij dat vroeg liet ze een filmpje zien van 's Gravenmoeren waar het water ruim twee

meter hoog door de straten liep door lokaal noodweer van de afgelopen nacht.

Van het noodweer was onderweg naar de startlocatie nog weinig te merken anders dan dat er grote plassen op de weg lagen. Bij Fort Eben-Emael aangekomen, liet de zon zich zien en het beloofde een mooie fietsdag te worden. De sfeer is ontspannen en relaxed net zoals de vorige keer in Brabant. Eerst aan de - bij de prijs ingrepen - koffie met een groot stuk vlaai alvorens naar de inschrijving te gaan.

Oorspronkelijk zouden Sybren, mijn fietsmaat van The Ride, en ik samen de 105 kilometer Road doen. Door een achterstand in fietskilometers heeft hij, met tegenzin, besloten voor hem de verstandige keus te maken en Waf te zien van deelname. Mede daarom heb ik de beslissing genomen om i.p.v. de 105 kilometer voor de 75 kilometer te gaan. Dat bleek onderweg en na afloop een goede te zijn.

Door twee eerdere deelnames aan de tourversie van de Amstel Gold Race en twee maal aan de Klim Classic dacht ik wel een beeld te hebben wat te verwachten van de route en het fietsen rond de grensstreek bij Maastricht. Niets bleek minder waar. Bram Tankink cs weten je

door Belgisch Limburg langs onbekende, uitdagende en mooie routes te leiden.

Vanaf het Fort Eben-Emael ging mijn route direct links, links en er volgde vrij snel een mooi fietspad langs het Prins Albert kanaal. Onderweg bleek dit fietspad het enige vlakke deel van de hele tocht te zijn.

Na circa 12 kilometer wachtte iemand van de organisatie ons op. Door het noodweer was een deel van de route ontoegankelijk en werden zowel Gravel als Road omgeleid. De omleiding ging over een gedeeltelijk ondergelopen weg waar het water van de naast gelegen weilanden over heen stroomde.

Na de omleiding weer op de route volgde vrij snel de eerste van de 10 klimmetjes waarvan de laatste drie met stijgingspercentages van 11, 15 en 12%. De, ter vervanging van de Sigma Rox, aangeschafte Garmin Edge 840 geeft keurig het begin van de klim, de stijgingspercentages tijdens de klim en het einde van de klim aan. Wat een feest is dat. Via verrassend mooie vergezichten voert de route uiteindelijk via de buitenwijken van Maastricht weer naar het startpunt bij Fort Eben-Emael. Hier met een groot stuk vlaai en een cola ervaringen met andere





deelnemers zitten uitwisselen, nagenieten van de mooie fietsdag, de afgelegde 75 kilometers en het overbruggen van 1000 hm.

Terug bij de B&B heerlijk in het ligbad gelegen en moe maar voldaan bijtijds naar bed.

Zondag 19 mei toch niet een AGR lus

In de eetkamer staat een heerlijk en uitgebreid ontbijt bestaande uit croissants, yoghurt, fruit, (Franse) kaas en jam al op me te wachten. Na een 'goede morgen' van Nicole is haar vraag: Wat voor koffie wil je? Gevolgd door de vraag of ik een gebakken eitje bij het ontbijt wil? Hoe lekker en luxe om de dag mee te starten. Het echtpaar van de Graveltocht van 150 kilometer zit al aan het ontbijt. Helaas is hun tocht minder goed verlopen. Na ca. 25 kilometer moest er onverwacht geremd worden waarbij de vrouw ten val kwam en haar pols brak. Met het bezoek aan de spoedeisende hulp van het Maastricht UMC liep voor hen de dag totaal anders dan waarvoor ze kwamen.

Mijn idee was om, op weg naar huis vanuit Valkenburg nog een korte lus van de AGR te fietsen. Op weg naar huis ben ik wel in Valkenburg geweest maar niet veel verder gekomen dan

een bezoek aan het Shimano Experience Center, ijs eten in het centrum en de City Tour Valkenburg.

Kortom een heerlijk fietsweekend met leuke ontmoetingen en een fantastische fietservaring.

DE BRABANTSE KEMPEN

zaterdag 8 september de eerste grenspaal

Terwijl een deel van de Adelaars zich tijdens het Adelaarsweekend in Ibbenbüren uitleeft op de hoogtemeters maak ik op zaterdag 8 september in de Brabantse Kempen mijn Grenspalenklassieker drieluik vol. Het grensgebied van de Brabantse Kempen was een geliefd en berucht smokkelgebied waarover later meer.

De tocht start bij de Ouwe Brandtoren bij Reusel in het hart van de Brabantse Kempen. Bij de organisatietafel mijn deelnamesticker opgehaald en na de appel-rabarber vlaai met koffie om halftien begonnen aan de tocht van 100 kilometer. De temperatuur is met 17 graden nog wat aan de frisse kant maar die loopt gaande de dag gestaag op naar uiteindelijk 29 graden. Er staat een zwakke oostenwind wind, wat het fietsen sowieso al aangenaam

maakt. Voor mij is het leuke aan de Grenspalen Klassieker dat, naast het avontuur van fietsen door onbekend gebied, er op onverwachte plekken Grenspalen opduiken. De nummering van de Grenspalen bij de Kempen loopt van Nr 169 tot Nr 269. Naast de Grenspalen bevat de route één ongenummerde paal, de Laadpaal.

Via klinkende straatnamen als de Voorste Heikant, Achterste Heikant en Turnhoutseweg is daar na 8 kilometer de Belgische grens en worden de eerste kilometers in België gereden. In tegenstelling tot Wallonië zijn de fietspaden hier keurig onderhouden en glijden de kilometers onder de wielen door. Bij het begin van de Grensweg kom ik, verdekt achter een boom, de eerste Grenspaal van de dag tegen. Zoals de naam Grensweg al doet vermoeden loopt deze weg precies op de grens tussen Nederland en België. Aan beide kanten van de grensweg staat het mais manshoog en ziet er aan de Belgische en Nederlandse zijde hetzelfde uit.

De Laadpaal

Elke route van zowel de weg als gravel kent een Laadpaal. De Laadpaal is, in samenwerking met Klimaatfonds Nederland, een surprise verzor-



gingspost die zich ergens op de route bevindt. Deze keer kwam ik de Laadpaal na 34 kilometer tegen.

Bemand door twee gezellige mannen die meteen met een enorme bak met daarin stroopwafels kwamen aanzetten. Praatje gemaakt, stroopwafel genuttigd gevolgd door een handvol drop, foto gemaakt en door.

De route gaat zigzaggend langs de Nederlands/Belgische grens en de overgang tussen beide landen valt eigenlijk alleen maar op door de verkeersborden voor fietspaden die in de uitvoering verschillen.

Bij hotel restaurant de Zevensprong in Hamont Achel is na 62 kilometer de verzorging voor de 100 kilometer road en gravel. Er hangt een gemoeidelijke en gezellige sfeer en de soep smaakt prima. Mijn wielertenuue van The Ride bleek aanleiding voor een gesprek met een stel dat zich in 2025 aan het avontuur om in acht dagen van

de Stelvio naar de Cauberg te fietsen gaat wagen.

Smokkelklompen

De grensstreek waar ik door fiets is uitgestrekt en het is in 2024 moeilijk voor te stellen dat er van begin 1900 tot 1963 levendig werd gesmokkeld tussen Nederland en België. Er werd, afhankelijk van de tijd, van alles en nog wat gesmokkeld. Dit varieerde van zout tot dames lingerie. De smokkel vond te voet of per fiets plaats. Vaak slopen de 'pungelaers', zoals de smokkelaars ook werden genoemd, bij het vallen van de avond over zanddrievan en door bosrijke gebieden stiekem de grens over. Daarbij hadden zij één gezamenlijke vijand: de commiezen ofwel douanebeambten. Om de douane op een dwaalspoor te zetten trokken de smokkelaars smokkelklompen aan. Dit waren speciale klompen, die achterstevoren gedragen werden. De gemaakte afdrukken liepen daardoor in tegengestelde richting en zetten eventuele achtervolgers op een verkeerd spoor. Het smokkelen werd zowel door daders als douaniers gezien als een sport, bedoeld om wat extra's te verdienen, en niet als een criminele activiteit.



Het meest bekend is de smokkel van boter ofwel het vette goud. In 1955 kostte boter in Holland 3 gulden de kilo terwijl een paar honderd meter verder de prijs twee maal zo hoog was. Geschat wordt dat de jaarlijks gesmokkelde hoeveelheid boter neerkwam op een derde van het totale gebruik in België. Nadat in 1963 een gemeenschappelijk Europees landbouwbeleid werd ontwikkeld, nam de smokkel van boter af. In Europees verband werden de prijzen aan elkaar gelijk en was er geen geld meer te verdienen aan de botersmokkel.

Met de teller precies op 100 kilometer bereik ik de finish. Onder het genot van een koud alcoholvrij Koerspret biertje nagepraat met de twee mannen van de Belgische medische mortars begeleiding. Met 7 kleine valpartijen zonder erg op 300 deelnemers was het voor hen ook een leuke dag op de motor geweest. ◀





EEN VENSTER OP DE TOEKOMST: FIETSEN ANNO 2054



In de vroege ochtend stap ik op mijn fiets naar het werk. Het is een frisse ochtend. De mist hangt nog over de weilanden. Ik rijd het bruggetje over naar de Kwakel. Ik woon op ongeveer 8 kilometer van de school waar ik lesgeef, dus dat is een mooie afstand om te fietsen. Met mijn 67 jaar zou ik vroeger al de pensioenleeftijd bereikt hebben. Nu mag ik nog 10 jaar doorwerken. Mijn fiets is een ouderwetse zware zwarte transporter van 35 jaar oud. De draaiende delen zijn al meermaals vervangen. Het frame, wielen en stuur zijn nog in prima staat. Achterop mijn fiets hangt wel een bordje: 'let op, langzaam rijdend voertuig'.

Op weg naar werk word ik aan alle kanten voorbij gesneld. Elektrische fietsen moeten begrensd zijn op 45 km/u. De meesten zijn dat wel, maar vooral de schoolgaande jeugd rijdt met 70 km/u voorbij. Wel met een helm op, dat dan weer wel. Mensen kijken verbaasd om als ze mij zien rijden: super traag (20 km/u) en geen helm op. Of ik een doodwens heb. In mijn hoofd komt de invoering van de helm in het wegwielrennen op. Dat vonden ze belachelijk, zo'n ding op je hoofd. Nu is het andersom.

Ik heb nog steeds een wedstrijdlicentie bij GWC de Adelaar. Het ledenaantal is wel drastisch teruggelopen na de scheuring binnen de vereniging een kleine tien jaar geleden. Dat begon allemaal toen er werd besloten om binnen de vereniging een elektrische wielertak op te richten. Aanvankelijk was het bedoeld voor het type mensen die de elektrische fiets achterop de auto zetten en een dag gaan toeren door nieuwe streken. De ledenaanwas was enorm. Er werden ritten georganiseerd in het weekend. De Kromme Mijdrecht tocht werd opengesteld voor elektrische fietsers. De andere tochten volgden snel. De jeugdafdeling richtte zich op een nieuwe tak van

sport: het fatbike crossen. Op het parkoers aan het Kininelaantje werd er rond geracet met opgevoerde fatbikes. De afspraak was dat je wel moest trappen, maar er was niet echt iemand die dat controleerde. Op woensdagavond verschenen ook steeds meer racefietsen met trapondersteuning. De gemiddelde snelheden stegen nog harder dan die in de jaren '90 in het profwielrennen.

En al snel volgde de discussie: wel of geen elektrische ondersteuning?

De orthodoxe leden, vooral oude wielrenners, vonden dat je geen ondersteuning mocht gebruiken. Maar eigenlijk waren ze vooral chagrijnig dat ze in de waaiers uit de wielen gereden werden. De nieuwe leden vonden dat deze mensen niet mee gingen met hun tijd. Of je moest gewoon maar wat harder trainen.

Uiteindelijk barstte de bom en splitste een groot deel van de leden zich af in de GEWC de Adelaar, de Gooise Elektrische Wielclub. Wat achterbleef was een groep die op zondag erop uittrok met hun antieke fietsen, ouderwetse lycra pakjes en retro zonnebrillen. Overal werden ze nagekeken. Ouders wijzen hun kinderen: 'Kijk, vroeger fietste heel veel mensen er zo bij'. De Adelaar mocht ook figureren in een aflevering van het Klokhuis over antieke transportmiddelen. Paard en wagen, een automobiel waar telkens kleine explosies plaats vond zodat je vooruit kon gaan en een fiets waar je zelf op moet trappen. De gemiddelde leeftijd van de leden is hoog. Er zijn een paar nieuwe leden, van die types met zo'n krulsnor die alleen maar craft bier drinken en armtatoeages hebben.

Tijdens de ALV wordt er gesproken over de noodzaak van een eigen wegparkoers. Sommige dingen veranderen nooit. ◀

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

 **De Adelaar**
G O O I S E E L E C T R I S C H E
W I E L E R C L U B



PROJECT BURNING ROADS: 347 KM EN 2950 HM



Adelaarrenner Bas Winkel houdt van lange afstanden fietsen en ook van uitdagingen. In vorige nummers hebben we hierover al gepubliceerd. Deze keer een verhaal van Bas over Burning Roads, die hij samen met Margriet heeft gedaan. Respect! [redactie]

Vele jaren geleden had ik aan Margriet gevraagd wat ze op fietsgebied nog graag wilde doen. Haar antwoord was: een lange fietsrit. De meesten van mijn fiets kennissen weten dat ik wel in ben voor lange ritten. Een jaar of 6/7 geleden had ik een rit in de Vogezen bedacht van 270 km met ruim 4000 hm. Ik dacht, dat is wel wat. Maar na 240 km en bijna 4000 hm was de tank van Margriet leeg. Missie mislukt.

Het bleek dat Margriet vooral een lange afstand wilde (staat ook leuk op Strava). Het moest in elk geval meer dan 300 km zijn. Na wat nadenken blijkt dat wel lastig - ik kan wel een lange rit fietsen maar dan moeten er wel aardig wat hoogtemeters in zitten, anders trek ik het niet. En bij Margriet moeten er juist weinig hoogtemeters in zitten. Ik heb heel de cycloworld.cc kalender uitgeplozen, want een georganiseerde rit is het handigst. En wel in Duitsland omdat je dan weet dat de wegen goed zijn en de organisatie ook. En in het donker fietsen is geen hobby voor ons (we zijn niet de jongste meer).

Na lang wikken en wegen kwam ik in 2021 met voorstel Burning Roads. Burning Roads is een fietsevenement in Ochtrup (20km ten oosten van Enschede) waar je kan kiezen uit een afstand van 210 km met 700 hm of afstand van 330 km met 2800 hm. Je fietst op openbare weg dus het is niet afgesloten. De routes zijn niet gepijld, je rijdt dus op gpx. De heuveltjes zijn niet veel hoger dan in Limburg. Gelukkig ziet Margriet het ook zitten. De eerste poging (2023) mislukt door een knie blessure bij Margriet. In 2024 besluiten we met frisse moed een 2e poging te wagen op 22 Juni 2024. Vroeg in het voorjaar als we het seizoen plannen, boeken we een huisje dicht bij Ochtrup. En voor het Hemelvaart weekend een vakantiehuisje in de buurt van Tecklenburg om het parcours alvast een beetje te verkennen.

Het parcours blijkt niet al te snel te zijn. Veel keren en draaien in het Teutoburgerwoud. Mijn inschatting is dat we ongeveer 25 km per uur gaan halen.

Vanaf 20 april besluiten we veel de racefiets te pakken en regelmatig aan toertochten mee te doen, zodat we wennen aan in groepen te fietsen en aan lang in het zadel te zitten. Elk weekend een rit van 5 tot 6 uur. In mei nog met Peter, Clemens en Jeroen 'Bas mooiste' gefietst in de Ardennen wat ook een taaie rit is.

Donderdag 20 juni vertrekken we naar Ochtrup. Vrijdag de omgeving en het stadje verkennen, waarbij we ook een prachtig kasteeltje in Welbergen hebben bezocht en een paar lokale kerkjes. Vrijdagmiddag startkaart opgehaald en de kortste route naar de start uitgezocht. Zaterdag om 04.00 uur ging de wekker en 04.46 vertrokken we vanaf het huisje in Welbergen, eigenlijk iets te laat. Omstreeks 05.00 uur zijn we bij de start en we konden omstreeks 05.10 uur starten met groep 4. Er doen ongeveer 1000 mensen mee en ze vertrekken in groepjes van 20. Tussen elke groep zit 2 minuten.

De groep laat fietspaden links (of eigenlijk rechts) liggen. Ik vermoed omdat het toch rustig is en dat ze wat later wel netjes op het fietspad gaan rijden. De eerste 50km zijn vlak. Ik doe samen met een Duitser het kopwerk (rustig ongeveer 33 km/u). Dan begint het klimwerk en komt er van achteren een grote groep over onze groep heen. Ik sluit aan maar Margriet durft of kan het niet aan.

De rest van de dag rijden de meesten ook over de weg in plaats op fietspad. Ik dacht dat Duitsers netjes en braaf waren maar vandaag niet. Men rijdt alsof het een cyclo is en dat ligt me wel. Door de heuveltjes wordt de groep kleiner en kleiner. De laatste 100 km rijd ik met 4 Duitsers van de fietsclub uit Ochtrup naar de finish. Ze willen met me op de foto en bedanken me voor het sleurwerk en willen weten wat ik zoal eet want dat willen zij nu ook gaan eten. Nog even op Margriet wachten en dan samen naar ons vakantiehuisje. Op de teller staan 347 km en 2950 hm. Het waren vele uren plezier en met 28,5 gemiddeld een stuk sneller dan gepland. En weer een doel kunnen afvinken. ◀





Cross Cape Cycling Zuid Afrika

Frans Krijnen.
Dit artikel is
een vervolg op
het reisverslag
[voorjaar 2020]

HET IDEE

In mei 2024 was het zover. Nadat ik toestemming had gekregen om een korte sabbatical op te nemen vertrok ik naar Italië om mij, samen met Mirjam, voor te bereiden op de laatste fietstocht van deze zomer.

Het plan was om in augustus naar Zuid Afrika te vliegen en daar de Cross Cape Cycling route te fietsen. Deze tocht van Plett(enbergbay) naar Stellenbosch is zo'n 730 km met 11.000 hoogtemeters. Van deze 730 km is 70% gravel.

Wij wilden dat in ongeveer 10 dagen doen, maar we hadden een uitlopmogelijkheid voor het geval we pech kregen of dat het ergens zo mooi was dat we langer wilden blijven.



Een goede voorbereiding leek mij essentieel. Ik had een aantal familieleden zo gek gekregen om mee te fietsen tijdens mijn voorbereiding in Italië. In Italië had ik 2 plannen: Vanuit Le Marche door het Sibillini gebergte naar Napels fietsen (500 km) en in Toscane de eendaagse “Eroica” (210 km/70% gravel). Samen met de gebruikelijke fietstochten in Italië moest dat voldoende zijn.

Los van het fysieke gedeelte moesten er ook nog wat praktische zaken geregeld worden. Via Hans Vonk (oud doelmaan van Heerenveen en Ajax) kreeg ik goede adressen voor het huren van gravelbikes en transport van Kaapstad naar het beginpunt.

Voor de route had ik GPX files gedownload voor mijn Garmin, offline etappes voor Strava. Daarnaast routekaarten op papier voor het geval GPS en 5G niet toereikend waren, die zouden we nog nodig hebben!

De bagage was een andere uitdaging, maar ook heel simpel, alles voor de hele trip moest passen in 2 Ortlieb saddlebags.



DE TOCHT

Nadat we de fietsen hadden opgehaald in Kaapstad en onze transfer naar Plett. hadden gehad, konden we van start.

Etappe 1:

Plett naar Knysna, 77 km, 1400 hoogtemeters.

Navigeren met GPS ging goed, ik kreeg alleen geen waarschuwing bij de afslagen. Gelukkig had ik de kaarten zo goed bekeken dat ik ze bijna uit mijn hoofd kende. Het weer was perfect: een zonnetje met zo’n 20 graden. Het is in Zuid Afrika winter in augustus dus het weer kan nog al wisselvallig zijn, maar dat zouden we nog merken gedurende de tocht... Nadat we Plett uit waren en het asfalt achter ons hadden gelaten begon het echt. Het landschap varieerde van adembenemende vergezichten met de “Langeberg” op de achtergrond tot bossen met bochtige gravelwegen.

De volgende dag was het weer omgeslagen en hoorden we van Warrick (een collega fietser uit Knysna) dat de “Seven Passes Road” naar George was afgesloten voor verkeer, en sinds 2 dagen ook voor fietsers. De weg was door de hevige regenval weggespoeld. Dit bleek verderop ook voor de Montague Pass te gelden. We hebben in de plenzende regen een alternatieve route genomen om toch

.....

Een nieuw reisverslag van Peter Tollenaar







niet te ver achterop het schema te komen en konden dus niet genieten van het landschap zoals de dag ervoor. Voor de rest van de tocht was de weersvoorspelling overigens zeer goed. De volgende etappes brachten nog veel meer mooie landschappen, pittoreske dorpjes, aardige mensen, leuke guesthouses, heerlijk eten en goede wijn.

Het landschap werd geleidelijk droger en ruiger en hoewel er beloofd was dat er onderweg regelmatig koffietentjes en fietsmakers zouden zijn, kwamen we in de praktijk vaak 50 km of meer niets tegen. Dit betekende dat we na een goed ontbijt pas aan het eind van een etappe weer aan de koffie konden. Maar als we dan uiteindelijk het bordje van de bestemming zagen, bijvoorbeeld Calitzdorp, Van Wijkdorp of Oudtshoorn, dan smaakte de koffie met taart extra goed. Zeker als we net over de "Rooiberg Pass", 'Huis se Hoogte Pass" of "Kruisrivierpoort Pass" waren gefietst

Twee keer hebben we moeten omfietsen omdat de weg of brug was overspoeld. De tweede keer moesten we eerst 10 km omfietsen om vervolgens een paar keer door een flinke laag water te fietsen. De laatste hindernis namen we door met de fiets aan de hand en met het sterk stromende rivierwater tot boven onze knieën zo'n 150 meter naar de overkant te waden.

De conclusie

Voor ons een groot avontuur, met onbeschrijflijke landschappen, vriendelijke behulpzame mensen en heerlijk eten. Ik kan het iedereen die een keer iets anders wil zeker aanbevelen.

Met een goede voorbereiding, flexibiliteit en gezond verstand zul je een onvergetelijke fietstocht beleven. ◀

Een indruk: www.capecycleroutes.co.za/route/cross-cape-route





DE GROTE ADELAAR 'EINDE-

Doe mee aan de grote Adelaar 'einde-seizoen'-quiz, en test je wielerkennis! Wat

VRAAG 1

Welk ex Adelaarlid heeft dit jaar in de gele trui gereden?

- A - Sanne Maat
- B - Charlotte Kool
- C - Lorena Wiebes

VRAAG 2

Hoe heet de tocht van de gezamenlijke wielerverenigingen uit het Gooi?

- A - Goois mooiste
- B - Gooise Primavera
- C - Gooi- en Eemlander tocht

VRAAG 3

Hoe heette de tocht in Hilversum mbt. 600 jaar Hilversum?

- A - Ringrijden Hilversum
- B - Rondje Hilversum
- C - Ronde van Hilversum

VRAAG 4

De Adelaar bestaat in 2027?

- A - 75 jaar
- B - 100 jaar
- C - 25 jaar

VRAAG 5

Welke wielrenner moest dit jaar stoppen vanwege hartproblemen?

- A - Peter Gillis
- B - Robert Gesink
- C - Peter Sagan

VRAAG 6

Hoeveel leden heeft de Adelaar (ongeveer)?

- A - 150
- B - 100
- C - 300

VRAAG 7

Wat is een triple?

- A - biersoort voor na het fietsen
- B - 3 voorbladen
- C - 3 keer winnen van dezelfde koers

VRAAG 8

Hoeveel seconden kwam Demi Vollering bij de Tour de femmes te kort?

- A - 2
- B - 4
- C - 6

VRAAG 9

Welke wielrenner was vroeger voetballer bij de jonge duivels?

- A - Remco Evenepoel
- B - Nathan van Hooijdonk
- C - Wout van Aert

VRAAG 10

Wie had de bijnaam: Adelaar van Hoogerheide?

- A - Harm Ottenbros
- B - Wout Wagmans
- C - Jan Raas



SEIZOEN'-QUIZ!

voor wielrenner ben je? Doe je mee voor goud of wordt het een chasse patate?

VRAAG 11

Wie was de Adelaar van Toledo?

- A - Andre Darrigade
- B - Luiz Ocana
- C - Frederico Bahamontes

VRAAG 12

Wat ben je als je als wielrenner adelaar wordt genoemd?

- A - vluchter
- B - berggeit
- C - rare vogel

VRAAG 13

Welk wielerverslaggever zagen we dit jaar niet terug na klachten over grensoverschrijdend gedrag?

- A - Danny Nelissen
- B - Maarten Ducrot
- C - Mart Smeets

VRAAG 14

Welke wielersportclub organiseert de wielervedstrijden op de wielersportbaan in Apeldoorn?

- A - WTC Apeldoorn
- B - De Adelaar
- C - TC Omnisport

VRAAG 15

Wie had(den) een hit met " fly like an eagle"?

- A - The Eagles
- B - Steve Miller Band
- C - Band of Climbers



ALLES GOED:

op het podium

12 - 14 GOED:

medaillewinnaars

8-12 GOED:

chasse patate

7 OF MINDER GOED:

bezemwagen

.....

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

9A 10A 11C 12B 13A 14B 15B
1B 2B 3A 4B 5C 6C 7B 8B
Antwoorden:



SPONSORING

hypsos.

Innovatie en Vakmanschap in Ruimtelijke Beleving

Welkom in de wereld van Hypsos, waar we al decennialang voorop lopen in het creëren van unieke ruimtelijke belevingen, als full-service ontwerp- en productiebedrijf. We brengen tijdelijke en permanente projecten tot leven, van brand experiences en beursstands tot museuminrichtingen en wereldtentoonstellingen. In dit artikel nemen we je mee door de rijke historie van ons bedrijf.



interieurs. Onze groei is altijd gedreven door een passie voor innovatie en vakmanschap.



Historie

Hypsos werd in 1910 opgericht in Amsterdam als producent van schaalmodellen. Een opmerkelijke opdracht uit de beginperiode was de havenmaquette van Antwerpen voor de Wereldtentoonstelling in Gent in 1913. Wat begon als een klein familiebedrijf, is uitgegroeid tot een toonaangevende speler in tentoonstellingen, museum fit-out, standbouw en

Waarden

Bij Hypsos staat innovatie centraal. We zoeken voortdurend naar nieuwe technieken en materialen om onze projecten te verbeteren. Ons team van vakmensen brengt dagelijks hun passie en expertise naar het werk, van ontwerp tot uitvoering. Dit vakmanschap is zichtbaar in de precisie en kwaliteit van onze projecten, die keer op keer de verwachtingen van

onze klanten overtreffen. Hypsos zet zich in voor duurzame praktijken en gebruikt materialen en processen die minimale impact hebben op het milieu. Onze ISO 9001- en ISO 14001-certificeringen onderstrepen onze toewijding aan kwaliteit en duurzaamheid, wat onze klanten de zekerheid geeft dat hun projecten in veilige en deskundige handen zijn.

Projecten

We brengen verhalen tot leven door middel van op maat gemaakte, turnkey ontwerp- en bouw diensten, van concept tot levering. Hier zijn enkele van onze projecten:

- **Olympische Spelen:**

We verzorgen al vele jaren verschillende elementen op de Olympische Spelen, zoals het Holland Heineken Huis, het Olympisch Museum, hospitality en experience centers.



- **Monaco Yacht Show:**
Gedurende de laatste 15 jaar hebben we nauw samengewerkt met leveranciers en exposanten om een luxe evenementervaring te bieden.

- **Van Gogh Museum:**
We hebben meerdere keren de eer gehad bij te dragen aan de inrichting en verbetering van dit wereldberoemde museum.

- **Museum Bronbeek:**
We hebben de vaste tentoonstelling ingericht bestaande uit 6 zalen en corridor, zonder afbreuk te doen aan de historische integriteit van de collectie en het gebouw.

- **Stedelijk Museum Amsterdam:**
We geven de iconische entree een volledig nieuwe fit-out, met als highlight een 11 meter lange verplaatsbare bar van hout en RVS.

Kortom, bij Hypsos streven we ernaar om elke dag de grenzen van wat mogelijk is te verleggen. Onze rijke historie, kernwaarden, ISO-certificeringen en indrukwekkende projectreferenties getuigen van onze toewijding aan kwaliteit en innovatie. We kijken ernaar uit om onze reis voort te zetten en nog vele unieke ruimtelijke belevingen te creëren.





FIETSEN OP DE ZATERDAG OCHTEND



Naast de cyclocrosstrainingen op dinsdagavond op ons eigen terrein MTB'en we met de toerafdeling iedere zaterdagochtend in de bossen of hei rondom Hilversum. Verzamelen vanaf 9.30 met koffie (1 bakkie, 1 euro). We vertrekken stipt om 10 uur. Omstreeks 13.00 uur zijn we terug bij of nabij het clubhuis.

Afhankelijk van de conditie en snelheid en het aantal deelnemers kun je uit meerdere groepen kiezen. Evenals vorig jaar hebben we ook dit jaar een paar voorrijders die de groepen begeleiden.

Voor leden is deelname gratis. We krijgen geregeld vragen van MTB'ers of ze mee mogen fietsen terwijl ze geen lid van de club zijn. Dat mag. Maar we hopen natuurlijk wel dat zij na een aantal keren zo enthousiast zijn geworden dat ze lid willen worden!

Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om op zaterdagdagen op de weg te gaan fietsen of te gaan gravelen. Verzamelen ook vanaf 9.30 uur. Vertrek is ook om 10.00 uur. Afhankelijk van het aantal deelnemers wordt er in verschillende groepen gereden.

**HET KAN
GEEN
KWAAD OM
VIGNETTEN
AAN TE
SCHAFFEN**

Regels

Hoewel wij nog vrij kunnen mountainbiken in de omgeving van Hilversum, wordt ieder jaar de discussie verder opgevoerd om aan mountainbikers beperkingen op te leggen.

Ook zien we dat de controle op het (illegaal) gebruik van wandelpaden ieder jaar strenger wordt. De NTFU behartigt namens de wielerverenigingen onze belangen.

Wij worden in het Gooi nog steeds gedoogd in de gebieden van het GNR. Het rijden door de bossen en over de hei rondom Hilversum is wel aan regels gebonden. Om de natuur te beschermen maar ook omdat we niet de enigen zijn die willen genieten van de natuur. Vooral wandelaars en ruiters ergeren zich nog wel eens aan de vele fietsers op de wandelpaden. Soms terecht, soms niet. Maar laten we als club voorkomen dat we olie op het vuur gooien. Blijf vriendelijk. Blijf vrolijk. Blijf rustig. Vaak is het niks persoonlijks maar heeft iemand gewoon stress of een slechte ochtend. Laten wij als leden van De Adelaar het goede voorbeeld blijven geven. Om buitensporten voor iedereen leuk te houden zijn dit de landelijke gedragsregels. Wellicht bieden ze steun:

Gedragscode

Deze code bevat de volgende 8 punten waar elke MTB'er zich aan moet houden.

1. Fiets alleen waar het is toegestaan (Check de regels bij de ingang)
2. Respecteer de natuur (Plant én dier)
3. Fiets in kleine groepjes (8 personen is al best een flinke groep)
4. Waarschuw andere recreanten tijdig én vriendelijk
5. Benader andere recreanten en drukke locaties bij voorkeur stapvoets
6. Spaar de ondergrond (Voorkom onnodig remmen, blijf op de paden)
7. Maak geen onnodig lawaai
8. Laat geen afval achter.



Voor meer informatie over het mountainbiken kun je terecht bij de Toercommissie. ◀

TOEGANGS- BEPALINGEN

Openstelling en algemeen gebruik.

- Het Goois Natuurreservaat is opengesteld van zonsopgang tot zonsondergang;
- Gedurende het verblijf in het Goois Natuurreservaat dient de bezoeker zich in overeenstemming met de openbare orde, de goede zeden en de geldende regels te gedragen;
- Aan personen die onder invloed van alcohol en/of verdovende middelen zijn, schade veroorzaken, de orde verstoren of anderszins de geldende regels overtreden, kan de toegang ontzegd worden;
- Specifieke aanwijzingen/gebruiksregels die op de bebording van het Goois Natuurreservaat voorkomen, dienen te worden opgevolgd;
- Afval dient mee terug te worden meegenomen of indien aanwezig, in afvalbakken te worden gedeponeed.

Toegang voor wandelaars, fietsers en ruiters

- Wandelen is toegestaan op wegen en paden, behalve in enkele rust gebieden voor de fauna, een en ander zoals in het veld is aangegeven.
- Fietsers en mountainbikers zijn welkom op verharde wegen, half verharde fietspaden en op de wandelpaden met in acht neming van de gedragscode en MTB en ernstig rekening houdend met overige bezoekers.

Vignetten

Voor steeds meer gebieden heb je een vignet nodig.

Natuurmonumenten

Bestel je MTB-vignet nu via de webshop van Natuurmonumenten. Het vignet is direct geldig; ook met de orderbevestiging kun je meteen op pad. Met jouw bijdrage onderhouden zij de paden, de omliggende natuur en ontwikkelen ze nieuwe routes. Het vignet geeft je toegang tot ruim 250 kilometer aan routes. (€15,-, €10,50 voor leden) Voor de routes in Nationaal Park Veluwezoom, Nationaal Park De Loonse en Drunense Duinen, Bergherbos-Montferland, Voorsterbos en Beetsterzwaag is een MTB-vignet verplicht. Voor onze overige routes is een vignet gewenst.

Utrechtse Heuvelrug

Het Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug, Staatsbosbeheer en Utrechts Landschap beschikken niet over middelen om speciale mountainbike routes aan te leggen. Voor allerlei voorzieningen geldt tegenwoordig een eigen bijdrage. Deze bijdrage is in de vorm van een vignet. Het vignet kost 7,50 euro en is een (kalender)jaar geldig op alle routes zoals vermeld op onze route. Er zijn meerder verkooppunten in de regio, waaronder Beuker Wielersport in Huizen.

GROTE CLUBACTIE 2024

Op 21 september zijn zo'n 375.000 leden van ruim 6.000 verenigingen van start gegaan met de verkoop van loten. Ze zamelen extra geld in voor het Nederlandse verenigingsleven. Dit gebeurt tijdens de Grote Clubactie.

Ook de jeugdleden van onze vereniging doen weer hun best om loten te verkopen en geld voor GWC de Adelaar binnen te halen. Van elk verkocht lot van € 3,00 gaat 80% naar onze vereniging. De opbrengst voor onze vereniging zal ten goede komen aan het parcours.

Dus als een van onze leden bij u aan de deur komt, stel ze dan niet teleur en koop een of meerdere loten. Zo geef je de jeugdleden een steuntje in de rug en zo het op te halen bedrag zo groot mogelijk te laten worden.

SUPERLOT. Het is ook mogelijk een zogenaamd SUPERLOT van € 150,00 te komen. Alleen of met een groepje. Er gaat dan sowieso € 120,00 naar de vereniging. En jij en de club maken kans op € 5000,00. Interesse, kijk dan op <https://www.clubactie.nl/lotenkopers/koop-een-superlot/>

Loten kopen kan ook door de onderstaande QR-code te scannen op je telefoon. Heel eenvoudig vanuit je stoel steun je onze vereniging. Helpen jullie ons mee?





Slotakkoord

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

'Wat vind jij nou een mooi slotakkoord', vroeg Lieuwe aan John. 'Meestal doen ze in quizzes dat je het intro of begin moet raden van een muziekstuk, maar laten we het eens omdraaien.'

'Slotakkoord?', zei John, 'dan denk je toch meer aan klassieke muziek? Komt er bij mij zo iets als de Bolero van Ravel meteen naar boven natuurlijk met zo'n crescendo. Hoewel het wel een beetje rommelig overkomt met die blazers. Ik heb eens een concert meegemaakt met een uitvoering door een Spaans orkest. Dat was op zich al bijzonder, maar ook mooi om die opzweepende melodie in een concertzaal te horen aanzwellen.' 'Dat klinkt inderdaad als een mooie ervaring. Maar is een slotakkoord ook altijd een climax? Of kunnen het ook langzaam wegstervende klanken zijn?'

De twee mannen zaten op het terras bij een landgoed dat uitkeek over een moestuin. De laaghangende zon speelde door de zonnebloemen die gek genoeg al een vleugje van de herfst leken aan te kondigen. Er was voor hen altijd aanleiding om over muziek te praten. Als er tekencursisten bij

de zonnebloemen plaatsnamen, werd er altijd wel door een van de twee gezegd dat er een nieuwe Van Gogh werd geboren. En natuurlijk werd er iets gezegd over Vincent van Don McLean, hoewel dat vooral over de sterrennacht in de Provence ging.

'Bij een symfonie of concert eindigt het vaak in een crescendo met als slot een echt einde, slotakkoord of apotheose dus,' ging John verder. 'Maar dat is

En natuurlijk werd er iets gezegd over Vincent van Don McLean, hoewel dat vooral over de sterrennacht in de Provence ging.

ook wel vaak om aan te geven dat het afgelopen is. Net zoals je bij live optredens hebt van bands of artiesten. Anders weten mensen niet dat ze moeten gaan applaudisseren. Bij een adagio heb je nog wel eens dat de muziek naar het einde toe zachter of langzamer wordt gespeeld, als het ware wegsterft. Bij popmuziek doen ze op de plaat dan

een fade out. Dat het langzaam zachter wordt. Maar ik ken liedjes waarbij ik dan zo graag wil dat het niet zachter wordt, maar het lang zachtjes blijft doorgaan. Hoewel, tegelijkertijd roept die langzaam steeds zachter wordende muziek een beeld bij me op dat het in de verte verdwijnt.'

'Je hebt wel gelijk,' zei Lieuwe, 'er zijn van die liedjes of melodieën die op zichzelf al heel mooi zijn en dat er dan op het een einde een soort slotakkoord komt dat zo mooi is dat je eigenlijk wil dat het niet ophoudt. Dat er dus eigenlijk geen einde aan moet komen.'

'Ja, dat je het nummer weer opnieuw afspeelt om naar het einde toe te gaan. Van mijn meest favoriete artiest heb ik een paar liedjes waarbij ze aan het eind alleen maar ah's en oh's zingt. Maar zelfs dat klinkt al mooi. Alsof het oplost in de lucht, als een grote vogel die met rustige krachtige slagen van de vleugels wegvliegt.' John maakte een gracieus gebaar met zijn armen en handen.

'Dat doet me denken aan de slotscène van *The unbearable lightness of being*. Ken je die film? Daniel Day-Lewis en Juliette Binoche hebben een avond doorgebracht in een herberg en de volgende dag rijden ze weg in een oude truck. Het regent en de ruitenwissers doen het niet al te goed. Je hoort muziek uit Janaçeks *On an overgrown path*. Je ziet de weg door de voorruit, het beeld vervaagt en het wordt helemaal licht, de muziek wordt stiller en stiller. Uit een vorige scène weet je dat ze verongelukkig door een tegenligger die ze niet zien. Een soort slotakkoord van muziek en film tegelijk.' Lieuwe liet een stilte vallen om zijn woorden en het geschetste beeld kracht bij te zetten.

'Mooi verhaal,' zei John. De eindscène, of eigenlijk is het de aftiteling, van *Chariots of fire* ook zo mooi. Die film hadden ze vanwege de Olympische Spelen dit jaar in Parijs best eens uit kunnen zenden. Want dat verhaal speelt op de Spelen van 1924. Maar goed die scène dus. Je ziet een groep hardlopers op het strand in de vloedlijn hardlopen in vertraagde beelden. En dan die muziek van Vangelis. Prachtig. Wat Engelsen *Poetry in motion* noemen. Net zoals dat beeld van Anna van der Breggen die solo boven op die weg reed op de WK in Imola, als we dan toch een uitstapje naar de sport maken. Ik zou, net als in *Chariots of fire*, wel eens vertraagde beelden van Femke Bol willen zien. Zevend over de horden als

een antilope springend over de Afrikaanse steppe met muziek van Vangelis op de achtergrond. Dat zou voor mij ook *Poetry in motion* zijn.'

'O ja, dat is inderdaad een mooi einde van een voorstelling, een mooi slot...'

De twee mannen zwegen even alsof ze de scènes aan zich voorbij lieten gaan.

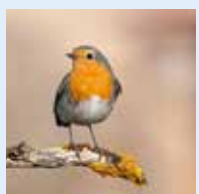
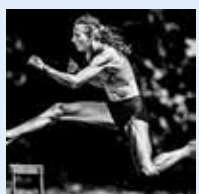
'Ik geloof dat een slotakkoord dat naar verstilling toe leidt toch het mooiste is,' verbrak John de stilte. 'Vind ik ook,' zie Lieuwe en hij tilde zijn glas op om nog wat zonnestrallen te vangen van een van de laatste zomerdagen. Ergens was het min of meer tikkende geluid van een roodborstje te horen. In de lucht vlogen vogels alweer naar het zuiden, of ze kwamen uit het noorden om hier te overwinteren. 'Kijk,' zei John, en hij begon zachtjes te zingen. 'Across the evening sky, all the birds are leaving. Ken je wel hè, van Sandy Denny? Who knows where the time goes.'

'Ah, ja natuurlijk, schitterende stem. Helaas, van de trap gevallen op jonge leeftijd,' antwoordde Lieuwe. En hij pauzeerde even.

'Over vogels en slotakkoorden gesproken. er valt me nu nog een mooie te binnen. Toen Fleetwood Mac nog bestond en Christine McVie nog leefde, ook al dood dus, sloten ze hun concerten vaak af met een solo van haar met een prachtig nummer *Songbird*.'

'O ja, dat is inderdaad een mooi einde van een voorstelling, een mooi slot,' viel John zijn vriend bij. 'Akkoord,' besloot Lieuwe. ◀

Dit is de laatste bijdrage van Peter aan ons Magazine. Een passend slotakkoord. Hij heeft 10 jaar lang bijdragen geleverd aan ons blad. Reisverhalen of persoonlijke ontboezemingen van meest uiteenlopende aard. Peter wist altijd bij ons een gevoelige snaar te raken met zijn vaak poëtische teksten. Dank Peter voor al die jaren met inspirerende verhalen [redactie]





ADELAAR 3-DAAGSE IBBENBÜREN



Van 6 t/m 8 september vond de jaarlijkse 3-daagse plaatst. Ruim 30 Adelaars verbleven in het schitterend hotel Leugermann in Ibbenbüren in het Munsterland. Het organisatiecomité bestond uit Ronald Verhoog, Jaap Pluim, Jan den Blanken en Marti Valks.

Vanuit Ibbenbüren werden er elke dag tochten verreden in verschillende groepen en afstanden door het Teutoburgerwald. Deze tochten waren allemaal beschikbaar als GPX.

Uw redacteur kan uit eigen ervaring zeggen dat het van begin tot eind een geweldige ervaring was. Ik heb enkele deelnemers gevraagd over het wel en wee van deze 3-daagse een stukje te schrijven. Hieronder kun je hun bijdragen lezen. Geniet met ons mee van een fantastische 3-daagse. En misschien zijn deze verhalen voor jou wel een aanleiding om je voor volgend jaar ook in te schrijven voor de 3-daagse. [Jos Egberink]



Clemens
en Brigitte
Gastkemper

SPECIALE RAD RENNER RUIMTE FÜR DIE HOLLÄNDER

Het was voor ons de 1e keer dat wij mee zijn gegaan met een Adelaar 3-daagse. In de afgelopen jaren wel steeds de uitnodiging voorbij zien komen maar telkens kwam het ons in die periode niet goed uit. Dankzij goede communicatie vooraf en een goede voorbereiding is het weekend heel succesvol en aangenaam verlopen.

Na 2 uur rijden met de auto kwamen we aan bij het hotel in Ibbenbüren. Omdat de vrijdagrit al om 13.00 uur gepland stond, was de kans dat de kamer nog niet gereed was groot. Wij hadden geluk dat onze kamer al klaar was zodat ik mij direct op de kamer kon omkleden.

Het organisatiecomité had voor elke dag twee routes gemaakt en via Whatsapp rondgestuurd, een kortere en een langere rit. Ik wilde mee met de "snelle en langere afstand" groep. Er was ook een groep die dezelfde afstand deed maar iets rustiger zou rijden. Daarnaast een derde groep die de "kortere" afstand zou rijden.

De zwaarte van de rit viel reuze mee, zowel het weer, de afstand als het aantal hoogtemeters van ± 570 meter.

's Middags na terugkomst bij het hotel nog even gezellig een drankje op het terras genomen.

Na een douche volgde het diner, dat was in onze eigen speciale Rad Renner ruimte, für die Holländer. Heerlijk gegeten, het menu was prima verzorgd. Het is ook altijd leuk en verfrissend om met andere leden, die ik "weleens bij de clubavonden gezien heb", te kunnen kletsen over elkaars prestaties en ervaringen.

Na een goede nachtrust en een stevig uitgebalanceerd ontbijt was ik klaar voor de lange rit van zaterdag. De temperatuur was aangenaam die dag, tussen de 25 en 30 graden °C. Het was een mooie afwisselende rit van 122 km en er zaten een aantal pittige beklimmingen tussen.

Uiteindelijk bijna 5½ uur op de fiets gezeten en 1750 HM. overwonnen. De route ging op en af. De klimmetjes waren niet al te lang maar soms wel steil. Hoewel vooraf gefluisterd werd dat er ook een klim van wel 35% genomen zou moeten worden zat die (gelukkig) niet in het parcours.

Toen we door het dorpje Mettingen verder wilden rijden kon dat niet zo makkelijk, de weg was versperd met opstaande planken vanwege een zeepkisten-race. Hollands als wij zijn volgden wij natuurlijk niet de omleiding maar gingen we over en/of langs de planken, dit ondanks het geroep van de verkeersregelaars.

Terug in het hotel eerst een slokje genomen, douchen en daarna het avond-diner. Na het diner werden de beste klimmers in de categorieën dames en heren bekendgemaakt door de eenhoofdige jury. Een handdoek van de Tour de France met bollen-trui-patroon was hun beloning. Beste klimmer bij de mannen was René en bij de dames was dat Kim, mooie prestatie, knap gedaan.

Het was tijd om het organisatie comité naar voren te vragen, namens alle deelnemers werden zij uitvoerig bedankt voor de organisatie, aan ieder lid werd een langwerpige doos met inhoud gegeven. Daarna op het terras nog wat nagenieten en alvast vooruit kijken naar de zondagrit.

Voor de zondag had ik voor de kortere rit gekozen. In een aangenaam tempo konden we nog wat beter van de mooie omgeving genieten. Het was opnieuw lekker zonnig. Op tijd terug in het hotel. Mooie bijkomstigheid was dat het organisatiecomité geregeld had dat we onze kamer nog konden gebruiken, zodat we fris gedoucht in de auto konden stappen naar huis.

Het was een geweldig leuk weekend, ook voor diegenen die niet mee fietsten, we hebben kunnen genieten van afwisselende ritten, mooi weer met fijne mensen.

Bedankt allemaal. ◀





.....
Fred van
Weeghel

BINNEN 300 METER DE EERSTE KLIM VAN 10%

Tijdens een toertochten in het voorjaar, kwam de vraag van één van mijn dorpsgenoten of ik ook zin had om mee te gaan naar de driedaagse in Ibbenbüren in september. Mijn eerste reactie was in de trant van 'dat is niets voor mij'. Maar gek genoeg bleef het wel in mijn hoofd zitten en na 2 weken nam ik toch het besluit om mij hiervoor op te geven.

Ik had geen enkel idee wat mij te wachten zou staan die 3 dagen, maar gezellig op pad met gelijkgestemden qua fietsen, gaf de doorslag om mij aan te melden. In de tijd tot september won ik wat informatie in over wat er allemaal mee moest: meerdere setjes fietskleding, energie-reepjes, poeders voor in de drinkfles, reserveband, gereedschap etc. Qua hoogtemeters had ik geen enkele ervaring. Het rondje Amerongen of de Laan 40-45 in Amersfoort waren qua klimmen wel mijn hoogtepunten zeg maar.

Vrijdag 6 september, na een autorit van een kleine 2,5 uur, kwamen we aan bij het hotel in Ibbenbüren. De kamers waren al beschikbaar en we konden ons omkleden voor de eerste rit: een rondje van 55 km met ongeveer 400 hoogtemeters. Met frisse moed stapten we de fiets en hadden binnen 300 meter vanaf het hotel meteen de eerste 10% klim te pakken. Dit was voor mij toch wel even wennen. Want hoe ga je hiermee om? Ga je rustig gedoseerd naar boven of zie je wel waar het schip strandt? Uiteindelijk toch redelijk soepel bovengekomen en verder vrij gemakkelijk de route kunnen fietsen.

Bij terugkomst in het hotel was het grappig om te merken dat de fietscomputers Garmin, Mio en Wahoo allemaal verschillende waarden hadden qua hoogtemeters en het aantal beklimmingen. Dat lag best uiteen.

De volgende dag was de koninginnenrit. Hiervoor was er een keuze uit 2 routes: 85 of 122 km (1100 of 1800 hoogtemeters). Vrijdagavond had ik tijdens het diner al besloten om voor de lange route van 122 km te gaan. Deze route bevatte volgens de computer maar 18 klimmetjes met een gemiddeld stijgingspercentage van 3 tot 6%. In de praktijk betekende dit echter stijgingen oplopend tot ca 18% met zelfs een uitschieter van 25% redelijk kort na de start. Uiteindelijk heb ik de 122 km toch afgemaakt en ik kijk hier dan ook met een zeer voldaan gevoel op terug.

Op zondagochtend was er nog een rondje van 55 km met maar 3 klimmetjes en als afsluiter een koffiestop in Tecklenburg. Bij terugkomst in het hotel kon eenieder nog douchen (hulde aan het hotel) en weer fris in de auto naar huis. Ik heb enorm genoten van deze 3 prachtige dagen en de gezellige groep Adelaars!

***Dit was een verademing
ten opzichte van ons eigen
land, waar men al snel de
middelvinger opsteekt***

Wat mij het meest bijblijft, is dat je veel kunt zeggen van onze Oosterburen, maar het verkeer is bijzonder galant t.o.v. fietsers. Met ruime afstand werden wij gepasseerd of men bleef achter ons



rijden tot het mogelijk was om veilig in te halen. Niemand gebruikte de claxon of maakte gebaren, terwijl wij (vanwege de onbekendheid met de weg) niet altijd op het juiste moment op een fietspad zaten. Dit was een verademing ten opzichte van ons eigen land, waar men al snel de middelvinger

opsteekt naar een fietser (of groepje fietsers) op de weg of het fietspad.

Als laatste wil ik ook de 4 Adelaars bedanken die dit hebben georganiseerd: een dikke pluim voor de gekozen locatie en de routes voor de drie dagen. Super geregeld allemaal! ◀

ZE HOREN ME HIJGEN ALS EEN PAARD

We rijden rond kwart over tien weg bij het hotel. Een klein stukje naar beneden en dan rechtsaf. Het is bewolkt en de temperatuur stijgt richting de twintig graden. Perfect fietsweer. Iedereen hoopt dat de zon doorkomt, maar ik vind het veel fijner om te fietsen als het wat koeler is.

Tien minuten eerder verzamelden we met de hele groep op het bordes van het hotel voor de groepsfoto. De fotograaf die na een rondje fietsen niet alleen zijn eigen fiets, maar ook de fiets van zijn vrouw schoonmaakt, bekijkt ons vanachter zijn camera.

Ik ben er trots op om onderdeel te zijn van deze club.

Ik vind het fijn om op te gaan in deze gemêleerde groep fietsers die bijna allemaal het blauw gele shirt van de club dragen. Ik sprak eerder op de dag iemand die dit shirt niet mooi vindt. Hij vindt het niet lekker zitten en draagt het nooit buiten clubritten om. Ik vind het shirt prachtig. Ik heb inmiddels meerdere Adelaarsshirtjes in mijn shirtjesla liggen zodat er altijd eentje uit de was is. Als ik alleen ga fietsen draag ik dit shirt graag. Ik ben er trots op om onderdeel te zijn van deze club.

Toen ik begon met fietsen en dat nog heel langzaam ging, dacht ik dat de groepjes die ik voorbij zag flitsen in dezelfde shirts profs waren. Nu vlieg ik zelf voorbij in zo'n groep. Vandaag zijn we met z'n zessen. Het plan is om een beetje bij elkaar te blijven deze rit. We fietsen door het mooie glooiende landschap, door de maisvelden en soms een klein stukje door het bos. Als we van de grote weg afslaan om een kleiner weggetje in te gaan weten we dat er een klim aankomt. Deze klim is midden in het bos en ziet er zowel prachtig als angstaanjagend uit.



.....
Kim Dekkers



Klimmetjes boven de tien procent vind ik onmenselijk, helemaal voor iemand met mijn postuur. We ploeteren onszelf allemaal in eigen tempo en eigen manier omhoog.

Ik probeer in het wiel van Henk te blijven. Ik ken Henk zijn wiel goed. Dunne 23 mm bandjes. Zwart in het midden en aan beide zijkanten geel. Dit wiel zit in een zilvergrijs titanium frame. Aerospace staat erop. Ik vind deze fiets erg mooi. Henk kan op het vlakke heel lang in een constant rap tempo fietsen. Soms fietsen we een stukje samen op kop. Ik ben dan vaak behoorlijk buiten adem terwijl Henk er altijd relaxed uitziet met zijn onderarmen nonchalant en losjes op het stuur. Het is geruststellend om te zien dat zelfs Henk het tijdens de klimmetjes moeilijk heeft. Henk en Jaap fietsen een klein stukje achter René. René rijdt op zijn gitzwarte BMC stilltjes, sluipend de steile heuvels op. Hij houdt van fietsen, van het buiten zijn en van de natuur. Hij is geen gejaagde fietser, hij heeft oog voor zijn omgeving. René is bijna altijd als eerste boven. Behalve bij de eerste klimmetjes. Dat hij daar niet als eerste boven is, komt voort uit een combinatie van dat René rustig wil beginnen en ik als een gek aan de eerste klimmetjes begin. Het eerste stukje sprint ik volle bak omhoog. Er komt een moment dat ik compleet buiten adem en gesloopt terug moet schakelen.

Ik hoor in de groep vaak dat ik goed kan klimmen, maar dat is niet zo. Als de klim langer is dan de lengte van een viaduct komt er een moment dat ik alles aan het geven ben om in het lichtste verzet met zeven km per uur naar boven te fietsen. Omdat ik daarvoor een goede aanloop heb geno-

men lijkt het voor de mannen achter mij alsof het makkelijk gaat en ik snel ga. De mannen die goed kunnen klimmen weten wel beter. Die horen me hijgen als een paard en zien me met een ontploft rood hoofd afzien als ze me rustig voorbij rijden.

De tips die ik eerder hoorde vliegen door mijn hoofd. Doortrappen in de bochten. Druk op de pedalen houden. Knie naar buiten. Door de bocht kijken. Sturen, Niet remmen!

Vandaag blijven we redelijk bij elkaar en kunnen we lekker doorrijden. Gisteren moesten we wat vaker wachten boven. Ik vind wachten niet erg. Ik vind het prettig om even om me heen te kijken en rustig wat te drinken. Of om een friszuur appeltje van de boom te plukken die goed van pas komt als je vergeet iets te eten mee te nemen. En dan het afdalen. De beloning die alles wat daarvoor was meer dan goed maakt. Deze afdaling is hobbelig. Door het gestuiter over de oneffenheden in de weg kan ik niet zo scherp zien. De wind koelt me af en dat voelt lekker. Ik hou mijn stuur krampachtig vast. Als er een bocht komt wil ik het liefst heel hard schreeuwen. De tips die ik eerder hoorde vliegen door mijn hoofd. Doortrappen in de bochten. Druk op de pedalen houden. Knie naar buiten. Door de bocht kijken. Sturen. Niet remmen!

Van het kleine weggetje komen we uit op een brede gladde weg. Hier dalen we nog een stukje verder. Heerlijk naar beneden glijden. Handen in



de beugels, de flauwe bocht door zonder te remmen. Snelheid. Gert-Jan komt voorbij. Hij houdt van dalen en vindt het niet eng. Gert-Jan bedenkt voor de C groep altijd grappige routes. Geen standaard rondje maar een kriskrasvorm met onbekende weggetjes door de polder.

Na de koffiestop bij een herberg waar de koffie wordt geserveerd in een thermoskan met een kannetje melk en suiker erbij, waar Duitse muziek klinkt en we flamkuchen eten, hoeven we geen serieuze klimmetjes meer verwachten.

Robert trekt de groep het landschap door. Ik ben gewend dat Robert op het meest gunstige plekje in een wiel probeert te zitten. Maar nu is hij in vorm en fietst veel op kop. Soms zelfs een stukje vooruit zodat we als een peloton achter hem aan jagen om hem terug halen.

Maar meer nog hou ik ervan dat het zo hard gaat dat ik niet meer kan praten.

Ik hoor vaak dat ik veel praat op de fiets. Ik hou ervan om gezellig te kletsen tijdens het fietsen. Maar meer nog hou ik ervan dat het zo hard gaat dat ik niet meer kan praten. Dat ik meegetrokken wordt in een tempo dat ik net vol kan houden. Of op kop fietsen. Ik voel me onzeker om op kop te fietsen. Als er een lange rechte weg zou zijn van tien km zou ik de hele tijd wel op kop willen fietsen. Ik vind het heerlijk om met mijn kop in de wind lekker door te fietsen. Het mag best oncomfortabel worden of pijn doen. Maar als er een bocht komt vind ik dat afschuwelijk. Ik raak bijna in paniek maar voel me ook verantwoordelijk

voor de groep en probeer er dan zo goed mogelijk door te fietsen.

Ook trek ik vaak te snel op. Ik kijk dan achterom en zie dat niemand mij volgt. Ik oefen hiermee maar ben verre van tevreden over hoe dit gaat. Ik heb wel eens gehoord dat het geen zin heeft als ik op kop fiets. Dat ik zo klein ben dat de wind over mij heen waait. Als ik op kop fiets voelt het alsof ik dat voor spek en bonen doe.

We fietsen door een mooi parkje langs het water. Ik heb zin om te zwemmen. Als ik een speeltuintje zie denk ik aan mijn kinderen en mis ik ze. Ibbenbüren is nog 4 km. Voor me rijdt Jaap op zijn rode Orbea die schittert in de zon. Jaap fietst net als ik de winter door. Op een winterochtend kwam hij aan bij de club met boterhamzakjes om zijn handschoenen tegen de kou.

Ik vind het jammer dat we er bijna zijn. We vallen dan uiteen. Om op een andere dag weer in een andere samenstelling bij elkaar te komen. We zijn als een zwerm vogels.

We komen terug bij het hotel. Er zitten nog een paar Adelaars. De anderen zijn al terug naar huis. Vrijdagavond toen ik aankwam werd ik op deze plek warm verwelkomd door een grote groep mensen. Fietzers. Ik ben blij dat ik hier deel van uitmaak. ◀



***'Ik zoek niets speciaals,
ik ben gelukkig zoals ik ben.
Ik denk niet in termen van het
grote geluk, daar geloof ik niet in.
Je moet genieten van het moment
en niet in beslag worden genomen
door iets wat niet is'***

.....
Marije Randewijk

WIE BEN IK? WAT DOE IK HIER?

In de heuvels in het Münsterland moest ik plotseling terugdenken aan Pedro Horrillo. Het was tijdens de tweede van tweeëntwintig beklimmingen, tijdens de koninginnenrit van de driedaagse, op zaterdag. De zon had zich nog niet laten zien. En voor ons lag een heuse muur in het Teutoburgerwald.

Zo'n twintig jaar geleden vroeg ik Pedro Horrillo of hij tijdens de Tour de France een column voor de Volkskrant wilde schrijven. Horrillo reed op dat moment voor Rabobank. Naast zijn werk als knecht voor sprinter Oscar Freire rondde de Spanjaard destijds een studie filosofie af. Dat maakte nieuwsgierig.

Het leek me interessant om een inkijkje te krijgen in de gedachten van een wielrenner. Wat doet dat monomane trappen en de bijbehorende fysieke pijn met het hoofd? Ooit had een profrenner me toevertrouwd dat hij tijdens zware beklimmingen moeilijke rekensommen probeerde op te lossen. Om maar niet aan de pijn te hoeven denken.

Interessante oefening, maar volgens mij moest er meer zijn.

Tegenwoordig is wielrennen een mengeling van fysiologie, psychologie en filosofie, destijds was Horrillo een eenzaat. Een van zijn eerste ploegleiders had hem ooit eens toegeschreeuwd dat hij niet moest denken maar trappen. Dat hij daarvoor werd betaald, en dat het hoofd van een renner alleen maar goed was om een helm op te zetten. Van denken zou een renner alleen maar onzeker worden, en daar had niemand iets aan. En precies die gedachte schoot door mijn hoofd tijdens die tweede beklimming van de dag. Iemand had het ding Lärchenweg - Hangweg Mettingen genoemd. Ik heb het later nog eens gegoogled. Veel vind je er niet over. Een pukkel van 200 meter, het overbrugt 31 hoogtemeters, met een gemiddeld stijgingspercentage van 14,1 procent. Daarmee zou deze muur welgeteld 48 klimpunten scoren. Geen idee wie of wat die telling had bepaald.

Om de hoek lag volgens de overlevering trouwens een nog steilere klim van 35 procent. Maar niemand die daar op dit moment over durfde te beginnen. 'Het is harken tot de top, maar wel een mooie ervaring', had ene abc op het blog van de website van climbfinder geschreven. Het was in de 'lange afstand, langzame groep'



doodstil geworden, en iedereen wierp een blik omhoog. Hoeveel Adelaars dachten op dat moment van de dag al dat ze misschien voet aan de grond zouden moeten zetten? Dat het ondoenlijk was, zo steil. En dat het een hele lange dag ging worden.

Niemand deed het uiteindelijk, toegeven aan de vreselijke gedachte. Iedereen raakte boven. Horrillo omschreef het twintig jaar geleden zo: 'Wielrennen is een manier om jezelf te leren kennen. Ik vraag me steeds af: wie ben ik en wat doe ik hier?'

Wielrennen vertelt me waar mijn grenzen liggen

Niet denken, maar trappen, dat was hier op de Hangweg de enige ontsnapping. Nog 20 heuvels en pakweg achttienhonderd hoogtemeters te gaan in een landschap dat een kruising leek tussen de Limburgse heuvels en de Vlaamse Ardennen. En telkens weer was er die ene vraag. Tijdens mijn willekeurige rondgang naar wat er door het hoofd ging tijdens de ene na de andere steile beklimming, kreeg ik van veel Adelaars hetzelfde antwoord: afstappen. De gedachte was gedurende de dag zelfs hardnekkiger geworden. Maar als ik dan dovroeg waarom ze dat dan niet hadden gedaan, kreeg ik ook verrassend vaak

hetzelfde antwoord. Je kunt wel denken op de fiets, maar je hoeft niet aan alle gedachten toe te geven.

Pedro Horrillo zei er twintig jaar geleden dit over: 'Wielrennen vertelt me waar mijn grenzen liggen, waar ik uit moet komen. Soms is het een verrassing, dan denk je dat je niet verder kunt en ga je toch door. Als ik dat gevoel heb, dan hou ik pas echt van deze sport.'

Iedereen ploeterde door tijdens de koninginnenrit - lange afstand, korte afstand, snelle groep, langzame groep - omdat we dat allemaal deden. Heuvel op, heuvel af, iedereen in zijn of haar eigen tempo, wetend dat het vangnet van clubgenoten altijd ergens klaarstond. Het was die kameraadschap die het laatste duwtje in de rug gaf. Dolend in hun eentje zouden ze zeker voet aan de grond hebben gezet, bekenden velen later. Daar waren ze allemaal van overtuigd. Wielrenner en filosoof Horrillo verwoordt het zo: 'Ik zoek niets speciaals, ik ben gelukkig zoals ik ben. Ik denk niet in termen van het grote geluk, daar geloof ik niet in. Je moet genieten van het moment en niet in beslag worden genomen door iets wat niet is'

Dank aan allen die de driedaagse mogelijk hebben gemaakt. Het waren prachtige dagen. ◀



.....
Marijn Jansen
is wedstrijd- en
toerlid bij GWC
de Adelaar

10 TIPS



Tips voor de beginnende veldrijder

Marijn Jansen is wedstrijd- en toerlid bij GWC de Adelaar en begon al met veldrijden op jonge leeftijd. In dit artikel deelt hij 10 tips voor hen die overwegen om deze winter ook aan veldrijden te gaan doen.

TIP 1

Twee fietsen voor de prijs van één

Het verschil tussen een crosfiets en een wegfiets zit hem vooral in de geometrie. De focus ligt meer op de afvoer van modder en ander vuil dan op aerodynamica. Daarom zit de trapas iets hoger boven de grond en er is wat meer ruimte tussen banden en het frame. De maximale banddikte voor cyclocross is 33mm. Maar kies je voor een frame dat bijvoorbeeld ook ruimte kan bieden voor banden tussen de 35 en 40mm, dan heb je meteen een gravelbike. Extra wielsetje (of bandjes wisselen) met gravelbandjes en je kunt een zomer lang gravelen. Onze sponsor Beuker Wielersport kan je prima van advies voorzien bij de aankoop.

TIP 2

Bandenkeuze

De beginnende cyclocrosser zal wellicht niet direct drie verschillende wielsets willen aanschaffen met verschillende banden voor verschillende typen ondergrond. Koop daarom om te beginnen een setje draadbanden met een stevig modderprofiel ("Rhino" of "Limus"). De "Typhoon" of de "Grifo" staat weliswaar te boek als de allround band, maar een modderprofiel geeft de beginner net even wat meer vertrouwen in de bochten. De lagere rolweerstand van een allround profiel zal voor een beginner veel minder voordelen hebben dan de extra grip van het modderprofiel.

TIP 3

Draag een bril

Niets is zo vervelend als modder in je ogen tijdens een veldrit. Draag dus altijd een bril. Je kunt gewoon je zonnebril van het wegseizoen gebruiken, maar omdat de zon niet altijd schijnt bij het veldrijden verdient het de aanbeveling om ook een bril zonder verduistering aan te schaffen. Daar ga je geen spijt van krijgen.

TIP 4

Bandenspanning

Laat je niet gek maken door verhalen van profs die zich druk maken over een tiende bar meer of minder in de bandjes. Experimenteer en leer. Een lage druk geeft meer grip in modderige omstandigheden. Een droog en snel parcours leent zich meer

voor wat hogere druk. Is de druk te hoog dan loop je het risico in modderige omstandigheden sneller grip te verliezen. Is de druk te laag dan loop je meer risico op stootlek. Noteer wanneer je met welke druk reed en hoe dat voelde. Een pomp met digitale drukmeter zoals de SKS Air-X-Plorer DIGI 10.0 is daarbij superhandig. Als het budget iets beperkter is dan zou je een drukmeter zoals de Schwalbe Airmax Pro kunnen overwegen. Die pomp van de Aldi met een analoog metertje is helaas niet betrouwbaar genoeg.

TIP 5

Kom trainen op dinsdagavond

Van oktober tot eind januari worden er wekelijks door ervaren trainers veldrittrainingen gegeven op de dinsdagavond op ons clubparcours aan het Kininelaantje. De trainingen starten om 19.30 uur en eindigen om 21.00 uur. In de schoolvakanties (herfst- en kerstvakantie) is er geen training. Tijdens deze trainingen worden je alle fijne kneepjes van het vak bijgebracht en het is ook nog eens reuzegezellig. Iedereen vanaf 14 jaar is welkom op de trainingen, maar er is wel een aantal voorwaarden waar je aan moet voldoen. Deelnemers moeten in het bezit zijn van een KNWU-licentie, een KNWU-startlidmaatschap of een NTFU-licentie. Voor leden van GWC de Adelaar is deelname gratis. Niet-leden kunnen zich aanmelden via de website als wintercrosslid (<https://gwc-deadelaar.nl/vereniging/lid-worden/>). Voor € 45,- kun je dan tot eind januari wekelijks de trainingen volgen. Wil je meer informatie, neem dan contact op met Robin van Vuren; wedstrijd@gwcdeadelaar.nl

TIP 6

Midden Nederland Competitie

Crossen wordt pas echt leuk in wedstrijdverband. KNWU District Midden organiseert ieder jaar de Midden Nederland Crosscompetitie. Dit is een laagdrempelige manier om kennis te maken met crossen in wedstrijdverband. Het enige wat je nodig hebt is een KNWU Startlicentie. En maak je geen zorgen over het niveau. Lossen in een wegwedstrijd betekent meestal einde verhaal, maar in een veldrit wordt er net zo hard gestreden om het podium als om de plekken 21, 22 en 23.

TIP 7

De korste route is niet altijd de snelste route

Verken het parcours en kijk wat de snelste routes zijn. Dit zijn niet altijd de kortste routes. Een korte route kan veel tijd kosten als je halverwege een voet aan de grond moet zetten of als je onderuit gaat. Een goede leidraad is simpelweg de route waarbij je de meeste snelheid kunt bewaren. Zeker bij bochten is dat het geval, want onderschat niet hoeveel energie het kost om daarna weer op gang te komen. Wees ook voorbereid om tijdens een wedstrijd andere lijnen te rijden dan tijdens de parcoursverkenning. Een parcours kan enorm veranderen als er eenmaal 60 renners zijn gepasseerd.

TIP 8

Gras is grip

Nog eentje uit de categorie de kortste route is niet altijd de snelste route. In een modderige bocht is er altijd het risico dat je voorwiel onder je vandaag glijdt. Dat kost enorm veel tijd. Zo lang er nog ergens een strookje gras ligt kun je die altijd proberen te

benutten, want gras geeft grip. Wees niet bang om daarbij de elasticiteit van het afzetlint te testen.

TIP 9

Een goede start is het halve werk

Wees niet bang om bij een start voluit te vertrekken. Kijk maar eens een profkoers terug en zie hoe ver de koploper na een paar bochten al voor ligt op de laatste renner. Het is vreselijk lastig om die achterstand in een druk deelnemersveld nog goed te maken. Misschien verlies je daarna een paar plekje terwijl je even op adem moet komen, maar dat is altijd beter dan van achteren te moeten terugkomen.

TIP 10

Op- en afstappen

Lopen met de fiets aan de hand of op de schouders. Het is een integraal onderdeel van de cross. Het vloeiend leren op- en afstappen is daarbij cruciaal. Oefening baart kunst is daarbij het enige motto.

Veel oefenen dus! Maar wat ik nog vaak zie gebeuren bij beginnende veldrijders is dat ze eerst bijna tot stilstand komen, vervolgens afstappen en dan pas de loop inzetten. Dat is (een) doodzonde. De kunst is om precies voldoende snelheid te minderen zodat je in één keer van je fiets kunt springen en met exact de zelfde snelheid door kunt rennen. Momentum bewaren dus. Kijk op tv hoe de profs dat doen en ga oefenen op deze techniek, bijvoorbeeld op de clubtrainingen. Als je in een cross iedere ronde 2 of 3 keer van de fiets moet en daarna weer op gang moet komen scheelt je dat enorm veel energie. ◀

Trainingen winterseizoen 2024-2025

Veldrijden: het gaat weer beginnen!

Het veldrit seizoen is weer van start gegaan. De eerste nationale wedstrijd is inmiddels verreden. Daarom gaan ook wij vanaf 1 oktober beginnen met de wekelijkse veldrittrainingen op de dinsdagavond op ons clubparcours aan het Kininelaantje.

De trainingen zullen starten om 19.30 uur en eindigen om 21.00 uur. In de schoolvakanties (herfst- en kerstvakantie) is er geen training.

De laatste training staat gepland op 21 januari 2025, gevolgd door de traditionele afsluiting van het cross-seizoen met de Adelaar Koppelcross op 26 januari.

De trainingen zullen afwisselend verzorgd worden door onze deskundige trainers Roderik Egberink, Jordy Beuker en Gijs Broere.

Iedereen is welkom op de trainingen, maar er is wel een aantal voorwaarden waar je aan moet voldoen. Deelnemers moeten in het bezit zijn van een KNWU-licentie, een KNWU-startlidmaatschap óf een NTFU-licentie.

De trainingen zijn vanaf 14 jaar. Voor jeugdleden kan een uitzondering worden gemaakt, maar uitsluitend na overleg met de jeugdtrainer. Trainingen staan open voor zowel wedstrijdrijders als toerrijders.



Voor leden van GWC de Adelaar is deelname gratis. Niet-leden kunnen zich aanmelden via de website als wintercrosslid (<https://gwcdadelaar.nl/vereniging/lid-worden/>).

Voor € 45,- kun je dan tot eind januari wekelijks de trainingen volgen.

Wil je meer informatie, neem dan contact op met Robin van Vuren; wedstrijd@gwcdadelaar.nl ◀

ZONDAG 27 OKTOBER 2024
LANDELIJKE JEUGDVELDRIT De Adelaar
HILVERSUM
START: 13:00 UUR
CAE 1 T/M 7
LOCATIE: CYCLO-CROSS MTS PARCOURS GWC DE ADELAAR
ORGANISATIE: GWC DE ADELAAR
TOEGANG GRATIS!

ZATERDAG 23 NOVEMBER 2024
JANET MEMORIAL De Adelaar
NATIONALE VELDRIT
TOEGANG GRATIS!

ZONDAG 26 JANUARI 2025
oogzorg briljant De Adelaar
KOPPELCROSS
DE AFSLUITING VAN HET CROSS-SEIZOEN
START OM 10.30 UUR
KOPPEL: 40+ / 40+
INFORMATIE: FORTUEN KAMP NICO DOORD, JOS TOORPINK OF ERIC DAMAS
INSCHRIJVING: €2 EGARD PER KOPPEL
AANMELDEN: STUUR PER KOPPEL
EEN E-MAIL NAAR VIA KOPPELPROG@GWCDADelaar.nl
TOEGANG GRATIS!

MNC VELDRIJDEN SEIZOEN 2024-2025

20 oktober 2024	Utrecht-Nedereindse Berg
27 oktober 2024	geen ivm jeugdcross Hilversum
3 november 2024	Woerden
10 november 2024	Veenendaal
17 november 2024	Tiel
24 november 2024	Amersfoort
1 december 2024	Woerden
8 december 2024	Hilversum
15 december 2024	Ede
22 december 2024	Utrecht(Nedereindse berg)
29 december 2024	Veenendaal
5 januari 2025	Amersfoort (prijsuitreiking)
26 januari 2025	Adelaar koppelcross.

Start	A. Elite, beloften, junioren
10.00 uur	B. Amateurs, masters en sportklasse
	C. Nieuwelingen en dames (el, am, jun)

Jeugdseries:

Start 11.05 uur	Jeugd cat. 5, 6 en 7
11.30 uur	Jeugd cat. 1, 2, 3 en 4

Inschrijfgeld:

3 euro per wedstrijd
 (jeugd geen inschrijfgeld)
 Pinnen kan ook
 € 3,25 (ivm kosten)

Wedstrijdlicentie
 of Startlicentie **verplicht.**

Daglicentie niet mogelijk.

Mountainbikes bij nwl. en hoger
niet toegestaan.

Let op; Gravelbike mag
 max 33 mm banden hebben.



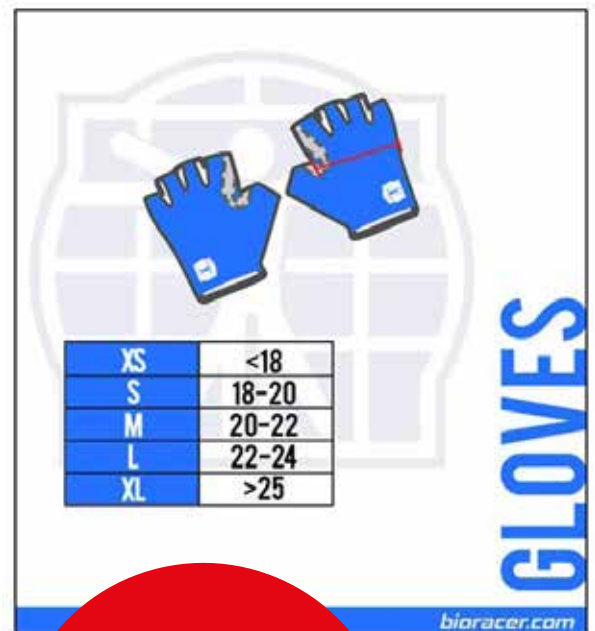
Handschoentjes GWC de Adelaar

Vanuit de leden kregen we regelmatig de vraag: zijn er ook Adelaar wielerschoentjes 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.

Na ongeveer 8 weken worden de handschoentjes geleverd en kun je ze ophalen.

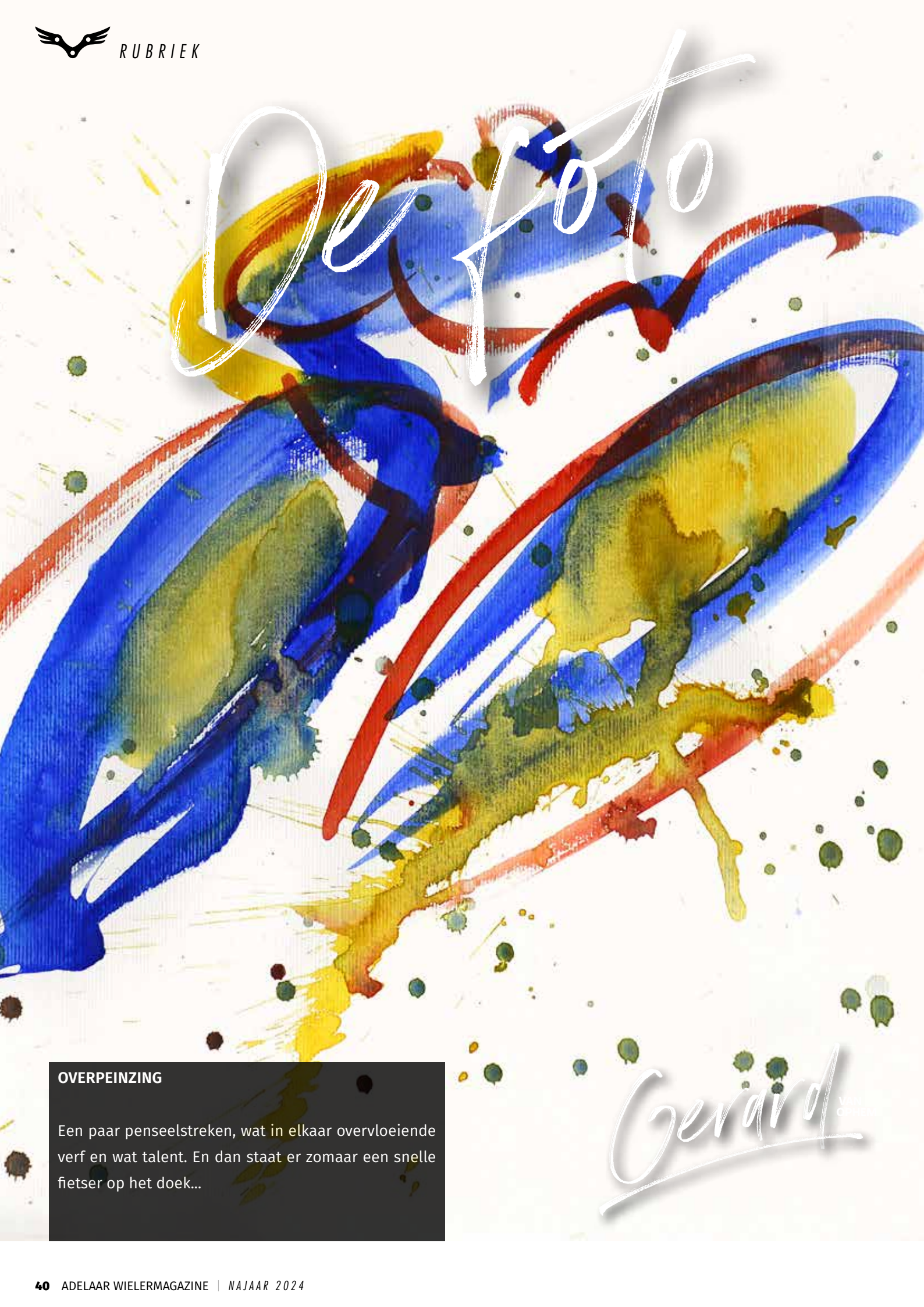
Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat deze handschoentjes van een zeer goede kwaliteit zijn. De prijs is aantrekkelijk en je rijdt met bijpassende Adelaar handschoentjes. Ook leuk om cadeau te geven. Jos Egberink, beheer kleding. ◀



**NOG 8
 BESTELLINGEN
 NODIG**



De foto



OVERPEINZING

Een paar penseelstreken, wat in elkaar overvloeiende verf en wat talent. En dan staat er zomaar een snelle fietser op het doek...

Gerard

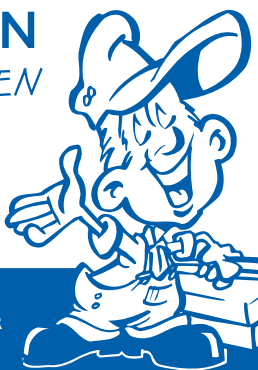
WIELERMAGAZINE VAN
De Adelaar

56

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

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

Thuiiz 
KINDEROPVANG
WWW.THUIZBIJ.NL

HET NAJAAR

Na de bloemen,
het schone gladde asfalt,
de heerlijke afdaling,
het bier op de terrassen,
toertochten en zomeruitjes,
de luwte van je voorganger,
en afluitingsbarbeques...

Nu de morgendauw,
de spinnenwebben in je gezicht,
de mist en regen,
de kou door je kleding,
de verzuring op de top,
die smerige fiets,
onderhoud en reiniging,
het geklodder in de modder.

Mmm...

Auteur: Eric Daams

JANET MEMORIAL NATIONALE VELDRIT 2024

In november 2024 vindt weer onze traditionele Janet memorial Landelijke veldrit plaats. Voor alle renners; schrijf op tijd in voor deze unieke bos-cross. Voor het publiek; kom eens kijken naar deze pure sport en geniet van de omstandigheden.



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?

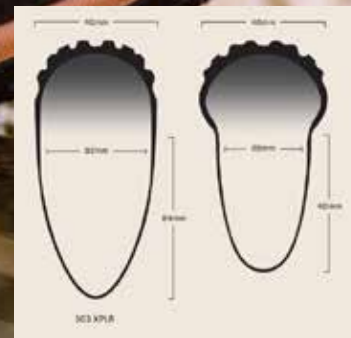
Via deze app plannen we onze clubritten en toertochten. Dat de App een succes is, laten de volgende cijfers zien:

- 190 leden** gebruiken inmiddels de app (+6)
- 315 routes** staan er in de GPX bibliotheek (+102)
- 646 ritten** zijn er tot nu toe aangemaakt (+130)
- 43.986 kilometers** zijn er via de app verreden (+11.138)

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. <





Zipp 303 XPLR

Edwin Haan

Naast het nieuws dat SRAM hun XPLR gravel groepset een 13e kranse heeft gegeven, pakken ze nog verder uit met zustermerken Zipp en Goodyear. De nieuwste Zipp 303 XPLR SW gravelwielen zien eruit als dikke mountainbikewielen, de interne breedte is maar liefst 32 millimeter! En Goodyear maakt speciaal voor deze wielen twee nieuwe gravelbanden.

Is breder beter?

Waarom worden de velgen steeds breder vraag je je misschien af? Nou, bij Zipp zagen ze dat gravelwedstrijden met steeds hogere snelheden werden afgeraffeld. Daarmee speelt ook aerodynamica een steeds grotere rol. Als je een 40 mm band op een 25mm velg legt, dan steekt ie aan beide kanten uit, zie ook het plaatje hierboven. Diezelfde band ligt er op een 32mm velg veel aerodynamischer op, aldus Zipp. Klinkt wel logisch, we weten allemaal dat cilinders heel erg niet-aero zijn. Aanbevolen bandenmaat voor de nieuwe velg is tussen de 40 en 60 millimeter.



Naast breder hebben ze de velg ook hoger gemaakt, hij is van 40 naar 54 millimeter gegaan. De buitenmaat is zelfs 40 mm. De randen zijn dus behoorlijk dik (3.9mm, was 2.2mm), wat helpt om stootlekken te voorkomen. Want naast de aerodynamische voordelen, is een ander voordeel van dit soort brede velgen dat je met nog minder bandendruk kunt rijden. Zipp testte het effect van trillingen op de rolweerstand. Uit één van hun grafieken blijkt dat het verschil tussen 32km/u fietsen bij 1.4 bar en 2.6 bar bijna 10 watt is. In het voordeel van de lage bandendruk. In wedstrijden, waar deze wielset voor gemaakt is, een aanzienlijk verschil. SRAM levert in hun AXS app een handige bandendruk calculator mee.

Alleen met geteste banden

De genoemde specs leveren een enorm dikke wielset op, die op mijn weegschaal toch maar 1430 gram weegt. Dat is inclusief velgtape, maar zonder ventielen. De velgen zijn hookless, Zipp heeft een lijstje met geteste banden die je er veilig op kunt gebruiken. Op dit moment zijn dat er 25, maar de lijst wordt langer. Die lijst wordt gedeeld op de site van Zipp. Uiteraard staan daar de nieuwe banden van Goodyear ook tussen, want die worden speciaal voor deze wielset gemaakt. Ze hebben er twee, de Goodyear XPLR Slick en de XPLR Inter.

We hebben ondertussen een testsetje (wielen en banden) rondrijden, binnenkort onze bevindingen. De XPLR 303 SW wielen zijn vanaf nu te koop voor 1800 euro. Er is ook een XPLR 303 S versie die 1668 gram weegt en 1200 euro kost.

Dan is er ook nog een nieuw stuur van Zipp, ook ontwikkeld om naadloos aan te sluiten op de nieuwe SRAM RED XPLR groep te passen. Die weegt in 42 cm breedte 240 gram is volledig van carbon. Meer info over alle producten vind je op de site van SRAM. ◀



€ 2479,-

**Nieuw: Shimano gravel groepset nu ook 12-speed, GRX RX825 Di2 2x12**

De elektronische weggroepsets van Shimano waren er al een poosje met 12 kransjes in de cassette, maar nu is ook de Shimano GRX gravel groepset er in Di2 uitvoering met 2x12 setup. Shimano GRX RX825 Di2 heet ie, om precies te zijn.

Er is meer aangepast dan alleen het extra kransje, ook de shifters hebben een make-over ondergaan. De beschikbare vertanding is gelijk gebleven, je kunt kiezen uit een 48/31 of een 46/30 dubbel crankstel en de 11-34 of 11-36 cassettes. Echt draadloos is het geheel nog steeds niet. Beide derailleurs zijn met een stroomdraadje verbonden met een accu. Die laad je op via een laadpoort op de achterderailleur. Je kunt de batterijstatus checken via een ledje op de achterderailleur.



De shifters zijn verbeterd, waardoor ze nog wat beter aansluiten op de gravelsturen met veel flare. Dit zou extra comfort moeten opleveren, mede door een gladdere overgang tussen hood en stuur. In iedere shifter vind je twee CR1632 knoopcellen die voor 3,5 tot 4 jaar stroom

moet leveren. De batterijstatus is ook hier via een ledje te checken. De grepen zijn voorzien van een anti-slip laagje.

Nieuw is de introductie van de FRONT SHIFT NEXT functionaliteit. Hiermee kun je een shiftbutton instellen om de voorderrailleur te laten bewegen. Zo kun je dan met dezelfde knop zowel van klein naar groot als andersom schakelen. Volgens Shimano is dit intuïtiever voor beginners en verkleint het de kans op misschakelen in het heetst van de strijd tijdens wedstrijden. Deze functionaliteit werkt op alle Di2 2x12-speed groepsets.

Dit geeft ook ruimte om de andere knop die je normaal gesproken gebruikte voor de voorderrailleur, in te zetten om iets anders te doen. Die wordt dan eigenlijk een soort satelliet shifter. Je kunt hem bijvoorbeeld gebruiken om een compatibele lamp aan- of uit te schakelen, of om door de schermen van je fietscomputer te scrollen. Over satelliet shifters gesproken, die zijn ook los te koop als accessoire. Handig als je bijvoorbeeld ook van bovenop je stuur wilt kunnen schakelen. Een groepset gaat €2479,- kosten, inclusief een crankset. Front Shift Next

Shimano biedt een app, waarmee je met de Di2 groepsets kunt verbinden. In die app kun je voorkeuren instellen voor bijvoorbeeld de verschillende shift-modes, maar ook firmware updates naar je componenten sturen. Zo kun je kiezen voor Synchronized of Semi-Synchronized schakelen, de werking van de shift buttons op je shifters veranderen, de batterijstatus checken en meer. ◀



€ 7,95

Fiets sticker

Personaliseer jouw fiets als een pro! Wij van socialsticker.nl leveren professionele fiets stickers aan wielerteams en fietsliefhebbers over de hele wereld. Professionele wielerteams als gebruiken precies dezelfde fiets stickers.

Met onze fiets stickers personaliseer je jouw mountainbike, wielrenfiets, bmx of natuurlijk gewoon je stadsfiets met jouw eigen naam en vlag naar keuze. Staat jouw gewenste vlag niet tussen deze selectie? Geen probleem, stuur ons een chat. We leveren alle vlaggen.

Je ontvangt een set van 2 stickers. De randen zijn sierlijk afgerond. Waar wacht je nog op? Fiets als een pro, look like a pro! ◀



€ 6,68

TWOOC Fiets Elektrische Hoorn

100dB Oplaadbare Batterij Waterdichte Bel,
Geschikt Voor Mountainbike Racefiets, Mini Formaat Fietsbel ◀



€ 44,66

De ABUS Alarmbox

Niet alleen kun je hiermee je fiets voorzien van extra beveiliging, ook kun je de ABUS Alarmbox gebruiken om bijvoorbeeld je aanhanger, boot of barbecue mee te beveiligen. De Alarmbox is voorzien van intelligente sensoren die alle bewegingen detecteren. De Alarmbox is eenvoudig te monteren middels de bijgeleverde staalstraps met een kunststof beschermlaag. De batterijen zijn makkelijk zelf te vervangen en indien gewenst is de houder los verkrijgbaar. De Alarmbox is verkrijgbaar in de kleuren zwart en blauw.

- Alarmfunctie met min. 100 dB gedurende 15 seconden, daarna automatisch her-activering
- 3D-positiedetectie detecteert stoten en kleine bewegingen in alle richtingen en activeert alarm
- Intelligent alarm - na korte of kleine bewegingen, b.v. van een voetbal etc. geeft het slot een kort waarschuwingssignaal
- Incl. CR2-batterij
- Stevige montage op de fiets ◀

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

HITERS MOOSTE
Twee dagen met de wielers

TRAIEN MET ALBERT
Een seizoen met de wielers

MOUNTAINBIEN
Twee dagen met de wielers

OVER TWEE ZOMER
DE BEIERS
Twee dagen met de wielers

START MTB & CYCLO-CROSS SEIZOEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

ALS ELKE SEIZOEN TELT:
DE LAMIA WIE MAAR NIE

TRAIEN MET ALBERT
Een seizoen met de wielers

ST. NIKOLAAS TOECHT
MTB jaard met de wielers

AGTERBERG EN
TWOERBIEN
Twee dagen met de wielers

VOORJAAR-COMPETITIE IN ZICHT

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

TRAIEN MET ALBERT
Een seizoen met de wielers

DE WIELERPRAAT
VAN ROETERHOEF
Twee dagen met de wielers

WAN OER LORDE
POLYMERACE 2018
Twee dagen met de wielers

TOERFIETSEN EN GENIETEN VAN DE ZOMER

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

MEET MIJN GENIET
IS LI BAR ECHT
MET GENIET
Twee dagen met de wielers

WIELERPRAAT
EEN SCHONE SPORT
Twee dagen met de wielers

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

CROSSEND HET NAJAAR IN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

DE BEIERS
Twee dagen met de wielers

POLDERRACE 2.0
Twee dagen met de wielers

RONDSE OEFENING
Twee dagen met de wielers

EEN VOORJAAR MET NIEUWE KANSEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

DE WIELERPRAAT
Twee dagen met de wielers

WEL ALBERT
Twee dagen met de wielers

EL NIKOLAAS
Twee dagen met de wielers

ACTIEF OP DE FIETS DE ZOMER IN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

DE FIETS VAN
Twee dagen met de wielers

DE WIELERPRAAT
Twee dagen met de wielers

INTEC MOET
Twee dagen met de wielers

OVERPRENTINGEN
Twee dagen met de wielers

KLAAR VOOR DE WINTERSE TOCHTEN?

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

MEET VOOR EEN
Twee dagen met de wielers

30 BEZONDERE
Twee dagen met de wielers

WHAT'S IN A NAME
Twee dagen met de wielers

2020
Twee dagen met de wielers

HOPEN OP MOOIE FIETS-TOCHTEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

MIJN LEVEN IS GOED
ALS IK EEN ZAKJE
Twee dagen met de wielers

POLDERRACE IN
Twee dagen met de wielers

DIT VOORJAAR
Twee dagen met de wielers

MEER DAN FIETSEN
Twee dagen met de wielers

VERPLEGERS
Twee dagen met de wielers

HET Blijft stil
Twee dagen met de wielers

WE GAAN STRAKS WEER DE WEG OP

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"DAN RIJ TOECHT
Twee dagen met de wielers

ALS NIET MET OP
Twee dagen met de wielers

NAAR ZANDVOORT
Twee dagen met de wielers

IN DE SPEEL
Twee dagen met de wielers

EEN FIETSJAAR OM NOOIT TE VERGETEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"WETS IS MOUW
Twee dagen met de wielers

HOOR, SCHRIJF
Twee dagen met de wielers

DE WOLVEN
Twee dagen met de wielers

TRAIEN EN IN
Twee dagen met de wielers

HET WORDT ALLEEN MAAR BETER

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"AAN DE WIE
Twee dagen met de wielers

IBLAND, EEN
Twee dagen met de wielers

FIETSMAGAZINEN
Twee dagen met de wielers

POWER TO
Twee dagen met de wielers

ZIN IN EEN HEERLIJKE FIETSVAKANTIE

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"SWELLER DAN
Twee dagen met de wielers

FIETSEN ALS GOD
Twee dagen met de wielers

MTB BIJ DE
Twee dagen met de wielers

FIETSMAGAZINEN
Twee dagen met de wielers

VOORDEEL, VIEZEL
Twee dagen met de wielers

NU LEKKER HET VELD IN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"VALLER EN OPSTAAN
Twee dagen met de wielers

DE UTRECHTSE
Twee dagen met de wielers

MISTER VENTOUZE
Twee dagen met de wielers

MIJN DOEL VOOR
Twee dagen met de wielers

NU WEER LEKKER FIETSEN MET VRIENDEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

"VALLER EN OPSTAAN
Twee dagen met de wielers

DE UTRECHTSE
Twee dagen met de wielers

MISTER VENTOUZE
Twee dagen met de wielers

MIJN DOEL VOOR
Twee dagen met de wielers

PLANNEN VOOR DE ZOMERMAANDEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

ADELAAR
WIELERMAGAZINE

TWEE GORDEN
Twee dagen met de wielers

AFRICA CLASSIC
Twee dagen met de wielers

BIJZONDERE
Twee dagen met de wielers

TRAIEN EN IN
Twee dagen met de wielers

WE GAAN WEER LEKKER CROSSEN

WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...
WIELERPRAAT: DE WIELERS...

EEN MAGAZINE OM JE VINGERS BIJ AF TE LIKKEN...

We zijn er waarschijnlijk wel een beetje aan gewend. Sterker nog, we hopen erop dat ons magazine driemaal per jaar in de bus valt. Het lijkt allemaal vanzelf te gaan...

.....
Artikel van de redactie

Een Magazine gemaakt door leden, voor leden. We mogen ons verheugen op een enthousiaste lezersgroep, binnen en buiten de regio, die reikhalzend uitkijkt naar de nieuwste uitgave. Deze najaarseditie, nummer 22 in de reeks, zal ook wel weer goed ontvangen worden. Nogmaals; het lijkt vanzelfsprekend.

En dat is dus niet zo. In dit nummer heeft u kunnen lezen dat de redactie, en dus ook u, afscheid heeft moeten nemen van Peter van de Meulen als schrijver voor dit blad. Iets wat we betreuren maar ook begrijpen. In het verleden hebben meerdere vrijwilligers aangegeven dat het even op is met de ideeën en de creativiteit. Denk eens aan bijvoorbeeld Nico Bakker met zijn leuke invalshoeken, Rolf Hendriks met zijn rubriek 'De fiets van', en recentelijk ook Bea Pinkert met haar fantastische serie over voeding. En dat zijn er nog maar een paar, de lijst is veel langer.

Wij van de redactie zijn dus hard op zoek naar nieuwe verschrijversbloed. Leden die graag mee willen werken aan dit fraaie magazine. En dan gaat het niet alleen om reisverhalen maar ook nieuwe ideeën en invalshoeken. Ook kunt u een oude rubriek nieuw leven inblazen. Alles kan! U kunt ook ideeën aandragen bij de redactie, dan kunnen wij dat verder uitwerken.

Dus; als u het leuk lijkt om onderdeel te zijn van de redactiegroep en uw schrijversaspiraties verder te ontwikkelen, neem dan eens contact met ons op. Stuur dan een mailtje naar redactie@gwcdeadelaar.nl <



DE 5 LEUKSTE MTB-ROUTES VAN ZUID-HOLLAND

.....
Michael Kerkhof
www.fiets.nl

Voor leuke MTB-routes kun je ver rijden, maar het is ook een optie om het dicht bij huis te zoeken. Woon je in Zuid-Holland of wil je in die provincie een keer lekker mountainbiken? Dan zijn dit vijf leuke routes om uit te proberen!



1 Mountainbiken in Vlaardingen

Je verwacht het niet als je op de A20 rijdt, maar niet heel ver van de afslag richting Vlaardingen ligt een heel mooi mountainbikeparcours. In de Broekpolder kun je als ervaren mountainbiker je geluk niet op. Het 12 kilometer lange parcours (grootste deel singletrack) is de ideale plek om aan je vaardigheden te werken en ondertussen ook te genieten van het mooie natuurgebied. Het parcours is redelijk nieuw en pas tien jaar oud. Er zijn ook twee bikeparks en na afloop is er alle plek om op een warme plek bij te komen en na te genieten met een drankje. Daar aan de Polderpoort kun je ook een mountainbike huren. Let wel op: het parcours is best uitdagend en niet direct geschikt voor beginners. Een beetje ervaring kan dus absoluut geen kwaad. Hoogtemeters zijn er niet of nauwelijks.

Startpunt: Waterspoorweg in Vlaardingen
Afstand: 12 kilometer
Meer info via mtbvlaardingen.nl



2 MTB-route Bergse Bos

Bovenin Rotterdam zit het Hoge Bergse Bos. Een prachtig natuurgebied met als eyecatcher de skiheuvel. Bij Outdoor Valley kun je onder meer skiën, maar mountainbiken is ook een optie. Het mountainbikeparcours is in beheer van MTB-club Dirty Hill uit Bergschenhoek. Het parcours is ongeveer 7 kilometer lang en bestaat uit drie secties. De volledige route is goed voor bijna 200 hoogtemeters, dus wat dat betreft kom je er als klimmer goed aan je trekken. Qua flow is het parcours dan weer niet helemaal opperbest. Voor de ervaren mountainbikers is er ook een skillspark. Na afloop is er bij Outdoor Valley tijd en ruimte om je fiets af te spuiten en wat te eten en te drinken.

Startpunt: Buitensportcentrum Outdoor Valley
Afstand: 7 kilometer
Meer info op outdoorvalley.nl



3 Mountainbiken in Zoetermeer

Als we het over skiheuvelds hebben, dan mag het mountainbikeparcours in Zoetermeer niet ontbreken. Start is ter hoogte van Snow World in het Buytenpark. Wat volgt is een route van ongeveer 5 kilometer op een voormalig vuilstortplaats. De laatste jaren is het parcours dusdanig aangepakt dat je er echt al je skills kunt trainen. Hoewel de natuur er niet zo mooi uitziet als bij andere parcoursen in deze top vijf, is het wat uitdaging betreft wel een uitschieter. Het gaat ook de hele tijd op en af. Na afloop is er ook ruimte om er wat te eten of te drinken en de fiets af te spuiten. Nog niet klaar na een paar rondjes mountainbiken? Dan kun je altijd nog van de skibaan af.

Startpunt: Adventure Valley

Afstand: 5 kilometer

Meer info via zoetermeerisdeplek.nl



4 Mountainbiken in Ouddorp

Dit is niet het meest spectaculaire rondje van alle vijf, maar wel een heel mooi rondje. In Ouddorp is het prima vertoeven en het rondje van maar liefst 31 kilometer brengt je helemaal tot in Stellendam. Bossen, dijken, polders, zand, duinen; je kunt het zo gek niet bedenken of het zit er allemaal in. Dit is een mooie route voor beginners. Heb je zin om ergens onderweg te stoppen dan is Goedereede een optie. In het centrum van Ouddorp wacht dan dé beloning: een lekkere bolus. Kortom: niet spannend, wel heel mooi! En het is een lekker lange route.

Startpunt: Vrijheidsweg in Ouddorp

Afstand: 31 kilometer

Meer info via natuurmonumenten.nl



5 Mountainbiken in Oostvoorne

Wil je een keertje mountainbiken in de buurt van Oostvoorne, dan moet je hier naartoe. Rondom het Oostvoornse Meer is een prachtig rondje van ongeveer 11 kilometer gelegen. Je begint naast 't Wapen van Marion en duikt het bos in. Het begin is niet lastig, dat wordt het wel halverwege. Er zijn jumps, drop offs en er is een wip-wap. Aan de overkant van de startplek gaat het veel op en af, maar kun je er ook voor kiezen om niet te springen maar 'gewoon' voor de chicken run te kiezen.

Alles is overigens goed aangegeven. Op de terugweg is het zanderig en wacht op het einde nog een technisch stukje met kom-bochten. Fiets afsputten kan op de parkeerplek en een gebakje eten kan bij 't Wapen van Marion. Een mooi stukje natuurgebied, als je de chemische wolken in de verte tenminste buiten beschouwing laat.

Startpunt: parkeerplaats naast 't Wapen van Marion

Afstand: 11 kilometer

Meer informatie vind je via mtboostvoorne.nl



SPORTFOOD

40 recepten voor meer energie als sporter van atleet tot wandelaar

Claudia Van Avermaet is al jaren bezig met gezonde voeding en met sport. Nu bundelt ze deze kennis in SportFood. Ben je een recreatieve wandelaar, ga je twee keer week naar de fitness of train je voor een triatlon? Dit boek is er voor ieder type sporter! In een uitgebreide theorie krijg je uitleg hoe je je training naar een hoger niveau kunt brengen door o.a. voeding. Naast uitleg per voedingsgroep, leer je ook wat je best voor, tijdens en na het sporten eet. En uiteraard bezorgt Claudia je ook nog meer dan 60 recepten. Dit wordt in handige schema's gegoten, zodat je je gemakkelijk kunt voorbereiden op jouw training.

Claudia van Avermaet

Claudia Van Avermaet, zus van gouden medaillewinnaar Greg Van Avermaet en professionele sportleerkracht, heeft uitgebreide ervaring met mindfulnesstrainingen.

Ze is daarnaast ook gecertificeerd yogalerares en voedingscoach. Op haar gezondheidsblog thepowerloftme deelt Claudia al haar kennis over workshops, recepten en meer! Bezoek de website om je te laten inspireren door haar enthousiaste aanpak.



SPORTFOOD

Hoofdauteur
Hoofduitgeverij
ISBN:
€ 26,99 ◀

Claudia van Avermaet
Lannoo
9789401485265

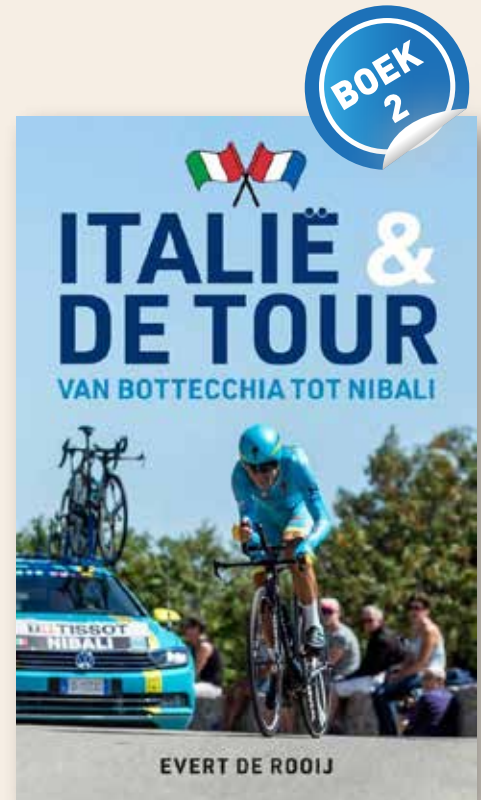
Italië en de Tour

Van Bottecchie tot Nibali

In dit boek wordt een stevige duik genomen in de geschiedenis van Italië én van de Italiaanse coureurs in de 120-jarige historie van de Franse ronde. Omdat het exact 100 jaar geleden is dat Ottavio Bottecchia de eerste Italiaanse winnaar van de Tour werd, is het Grand Départ gegund aan het Toscaanse Florence. In het eerste deel, De Tour in Italië, beschrijft ex-wielerjournalist Evert de Rooij de eerste drie ritten van de Tour 2024 die geheel op het Apennijns schiereiland worden verreden. Ook duikt hij in de geschiedenis van de Tourritten die al eerder op Italiaans grondgebied werden verreden. In het tweede deel, Italië in de Tour, gaat hij op zoek naar de prestaties van de Italiaanse coureurs in de Tour, vanaf het begin in 1903 tot en met 2023: 120 jaar Tourgeschiedenis vanuit Italiaans oogpunt. Na Bottecchia was het de beurt aan Gino Bartali, die in 1938 zijn eerste Tour won. 'Gino de Vrome' vocht in zijn carrière legendarische duels uit met Fausto Coppi, die op zijn beurt ook twee Tours won. Dat soort duels, die de geschiedenis van de Tour zo pikant maakten, waren er later ook tussen Gimondi en Motta, tussen Moser en Saronni en tussen Bugno en Chiappucci. De laatste Italiaanse Tourwinnaars zijn Marco Pantani (1998) en Vincenzo Nibali (2014). In dit boek komen hun prestaties in de Tour de France weer tot leven!

Italië en de Tour

Hoofdauteur Evert de Rooij
Hoofduitgeverij Edicola Sport
EAN: 9789493300934
€ 20,- ◀



HET GROTE WIELRENBOEK

Met alles wat je wilt weten over wielrennen en koersrijden

Het grote wielrenboek vertelt je alles over wielrennen en koersrijden. Susanne Roos legt het op een aantrekkelijke rijk geïllustreerde wijze uit

Het ultieme boek voor de hele fietsfamilie!

Hoe kan een wielrenner ontploffen? Wie ontwerpt het parcours voor een wedstrijd? En welke etappe smaakt naar koeienpoep? Schrijfster Susanne Roos is groot wielreliefhebber en had veel bijzondere vragen. De verrassende antwoorden vond ze bij grote wielhelden zoals Demi Vollering, Dylan van Baarle, Wout van Aert en vele anderen.

Hoe lukte het Tristan Bangma om als blinde fietser wereldkampioen te worden? Wat beleeft een sportverslaggever achter op de motor? Wat zijn de geheimen van de chef-kok die kookt voor de beste renners ter wereld? En wat neem je mee als je naar een echte wielervedstrijd gaat kijken?

Het grote wielrenboek vertelt je alles over wielrennen en koersrijden. Om fietskriebels van te krijgen!

'Heb je kinderen in je omgeving die je graag met het wielervirus besmet?

Dit ontzettend leuke boek is daar perfect geschikt voor: het ziet er grappig uit en is vrolijk, vlot, enthousiast en duidelijk.' – Fiets Magazine.



HET GROTE WIELRENBOEK

Hoofdauteur Susanne Roos

Hoofduitgeverij Volt

EAN: 9789021489964

€ 20,- ◀

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!

SPONSORS GEZOCHT VOOR JANET MEMORIAL 2024

Door het afhaken van enkele andere sponsors, zijn we naarstig op zoek naar nieuwe sponsors voor de Janet Memorial nationale veldrit met ruim 200 deelnemers, welke gehouden wordt op 23 november a.s. op een schitterend parcours aan de Zuiderheide. Heb jij met je bedrijf interesse in een vorm van sponsoring dan horen we dat graag. Of werk jij bij een bedrijf dat mogelijk interesse heeft, ook dan horen we dat graag. Kijk eens in je eigen omgeving of er potentiële sponsors zijn.

Over de concrete invulling gaan we dan praten. Wat ons betreft is er veel mogelijk. Denk hierbij aan spandoeken, vermelding op posters en andere reclame-uitingen, exposure op de dag zelf en elke andere wens.

Heb je interesse neem dan contact op met Jos Egberink via een bericht naar evenementen@gwcdeadelaar.nl of bel met Jos Egberink (06 - 54 66 55 98). We wachten jullie reacties met belangstelling af.



ZATERDAG 23 NOVEMBER 2024
JANET MEMORIAL De Adelaar
NATIONALE VELDRIT

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:  

PARCOURS:
ZUIDERHEIDE LAREN

PROGRAMMA:

10:30	AMATEURS/SPORTKLASSE
11:30	MASTERS (40+)
12:30	NIJEWELINGEN
13:30	ELITE-, BELOFTE- EN AMATEUR-VROUWEN
13:31	NIJEWELING-MEISJES
13:31	JUNIOR-VROUWEN
14:30	ELITE/BELOFTEN
14:31	JUNIOREN

TOEGANG GRATIS!

oogzorg | brilljant | In-Gooi.nl | BELKER | Boer | hyspos

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 2024/25:

1/8 pagina binnenwerk € 80,- voor 3 plaatsingen

1/4 pagina binnenwerk € 150,- voor 3 plaatsingen

1/2 pagina binnenwerk € 275,- voor 3 plaatsingen

1/1 pagina binnenwerk € 500,- voor 3 plaatsingen

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

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

Uitgegeven door: Gooise Wielerclub de Adelaar

Aan deze uitgave werkten o.a. mee: Eric Daams, Kim Dekkers, Jos Egberink, Roderik Egberink, Fiets.nl, Clemens Gastkemper, Marijn Jansen, Peter Koehorst, Peter van der Meulen, Gerard van Ophem, Marije Randewijk, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Peter Tollenaar, Fred van Weeghel Rolf Wieringa, Bas Winkel **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: Voorjaar 2025

Deadline kopij: 2 februari 2025

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.

BEZORGERS VAN HET MAGAZINE

Sinds dit jaar wordt een groot gedeelte van ons Magazine verspreid en bezorgd door een vast groep Adelaars.

Alleen de verre adressen worden nog gedaan door PostNL. We zijn daar heel erg blij mee.

Op die manier vergroten we de betrokkenheid van leden bij onze vereniging.

Bovendien besparen we er veel geld mee.

Dit zijn de mensen die het Magazine bij jullie in de bus stoppen:

Rob Voorn, Gerard vd Manden, Jos Kamer, Hans Cordes, Jan Mijwaart, Jan den Blanken, Harry Zeegers, Frank van Eekelen, Ineke Heusinkveld, Betsy van Ijken, Doke Schreuder, Clemens Gaskemper, Ralph Valkonet, Gerard van Ophem, Coby Pronk, Kim Dekkers en Sanne Maat

Wij danken deze Adelaars voor hun inzet.



FIETSEN IN NAJAAR EN WINTER

Nu de zomer langzaam ten einde is, wordt het tijd om onze andere fietsen tevoorschijn te halen. Op de zaterdagen is er de mogelijkheid om ritjes te maken op de mountainbike, de gravelbike en (voor de diehards) op de wegfiets.

Vanaf 9.30 uur is ons clubhuis open voor koffie, waarna we om 10 uur vertrekken voor tochten van ongeveer 2 uur. Afhankelijk van het aantal deelnemers en niveau vertrekken we in verschillende groepen.

Aanmelding gaat in principe via de Cyql-app. Het is ook mogelijk om op andere momenten tochtjes te maken. Gebruik ook hiervoor de Cyql-app en neem andere Adelaars mee. Samen fietsen is toch vaak gezelliger.

KIKKERT-BEKER

Regelmatig krijgen we reacties op 'de historie van GWC de Adelaar' op onze website. De reactie van Frits de Rijk willen we jullie niet onthouden. (Red.)

Bijgaand mail ik u een foto van mijn vader op de racefiets nadat ik met interesse een stukje historie van de "de Adelaar" heb gelezen.

De foto is gemaakt op de Johan Geradtsweg, dat is zeker maar wanneer precies kan ik niet zeggen. Mijn vader, Jacob (Jaap) de Rijk was lid van het vanaf het eerste uur.

Ik heb nog een speldje van dat hij 65 jaar lid was.

Hét verhaal in de familie was dat hij op de olympische wielervedbaan voor premies reed, dat moet ná 1928 geweest zijn.

Als slagerszoon reed hij op de (zwarte) transportfiets naar Amsterdam met de racefiets op zijn nek en na de wedstrijden weer terug. De namen, genoemd op uw website zijn mij bekend. Ik heb hier nog een beker staan uit 1931, de zogenaamde Kikkert-Beker, die hij gewonnen heeft in dat jaar. Mocht u belangstelling hebben voor een foto dan kan ik die aan u toe mailen. Ik woon in Portugal inmiddels, maar kan nog kijken of er nog wat foto's zijn uit die tijd.

Met vriendelijke groeten, Best regards, Mit freundlichen Grüßen, Salutations distinguées, Melhores cumprimentos.

Frits de Rijk



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

B E K S & B E K S



Advocaten met grinta!

Bel ons voor:

- Arbeidsrecht
- Huurrecht / Vastgoed
- Ondernemingsrecht



Beks & Beks Advocaten

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

Wij zijn er ook voor
sportieve fietsen & accessoires!



BIKE Totaal | LOOSDRECHT

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



**Persoonlijk advies,
goede service en
snelle bezorging**



Puik Tuincentrum
Raaweg 28 (Kerkelanden)
1216 RA Hilversum

T: 035-6215938
E: verkoop@puiktuincentrum.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 is trots om Wielersclub de Adelaar te steunen. Met meer dan 100 jaar ervaring zijn wij specialisten in het ontwerpen en produceren van topklasse museuminrichtingen en tentoonstellingen, interieurs, turnkey high-end standbouw, brand experiences en grote evenementen. Nét zoals jullie op de fiets, heeft Hypsos de vastberadenheid en doorzettingsvermogen om elk project succesvol af te ronden. We begrijpen de kracht van teamwork en de voldoening van het bereiken van succes, net zoals jullie dat ervaren tijdens jullie ritten.

Centurionbaan 220
3769 AV Soesterberg

T: 0346 357 500
E: contact@hypsos.museumstudio.com