

WIELERMAGAZINE VAN
De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 23 | Voorjaar 2025

**WIELERPENSIOEN EN
HET ZWARTE GAT**

RODERIK EGBERINK

LE MARCHE ITALIË

PETER TOLLENAAR

KIM FIETST MET...

KIM DEKKERS

GRAVELEN

RENÉ JONKERS

**EN HEEL
VEEL MEER**



**HET GOEDE GEVOEL
FIETSEN BIJ DE CLUB**

DE VLINDER VAN MAASTRICHT PATRICK SCHAAP | **NK VELDRIJDEN** DEBBY MEIJER | **WIELERPENSIOEN II,**
'FAST AFTER 50' MARTI VALKS | **ROND HET MARKERMEER** PETER KOEHORST | **VAN ILLUMINATI NAAR**
VELOMINATI JOS EGBERINK | **WINTER-DIP** ROLF WIERINGA | **DE KOMST VAN DE WOLF** GNR | **HISTORISCH**
PERSPECTIEF ERIC DAAMS | **WINTERKAMPIOENSCHAPPEN** RALPH VALKONET | **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

Hobbeon **STK**



CLUBGEVOEL KOESTEREN EN UITBOUWEN



Op het parcours tegenover ons clubhuis wordt 5 avonden in de week door jeugdleden gereden op ons unieke parcours. Onder leiding van trainers worden zij enthousiast gemaakt voor de wielersport. De technieken die zij zich hier eigen maken, zijn de basis voor hun toekomstig rijden op de weg of in het veld. Puck Pieterse en Mathieu van der Poel zijn hun voorbeelden en als vereniging profiteren wij van hun bekendheid.

Op woensdagavond vertrekken zomers tientallen toerrijders voor hun rondes door het Gooi, de Rondehoep of het Groene Hart. Ook in de winter rijden een handvol rijders als mijnwerkers in een schacht op woensdagavonden in weer en wind hun rondes.

Op zaterdagochtend in de winterperiode vertrekken na de koffie gravelrijders om 10.00 uur vanuit het clubhuis. Rond die tijd zijn ook de mountainbikers aanwezig voor hun tocht door het Spanderswoud, het Goois Natuurreservaat of de Utrechtse Heuvelrug.

In het weekend zijn onze wedstrijdrijders (jeugd en senior) te vinden tijdens landelijke en regionale wedstrijden door heel Nederland.

Deze voorbeelden van activiteiten geven een mooi beeld van de Adelaar als vereniging met een breed aanbod. En dan heb ik het nog niet gehad over de Koppelcross, de Janet Memorial Nationale veldrit, Prima Vera, 3-daagse en de clubkampioenschappen.

Op sportief gebied hebben we onze leden veel te bieden en proberen we laagdrempelig te zijn. Ook willen we het clubgevoel koesteren en uitbouwen.

Dat kan alleen door dit samen met leden en ouders voor elkaar te krijgen. De Adelaar werkt met enthousiaste vrijwilligers die bereid zijn een deel van hun vrije tijd aan de club te besteden. Er is voortdurend behoefte aan leden, ouders en partners van leden voor een avondje bardienst, het organiseren van tochten en het uitbouwen van de website en sociale media. Daarnaast hebben we ook vacatures in het bestuur of in de commissies.

De ambities, zoals in een aantal sessies o.l.v. een externe begeleider zijn vastgesteld, kunnen we alleen met elkaar realiseren. Over deze ambities informeren we jullie in de komende Algemene ledenvergadering. Volg ook de nieuwsbrief voor de vacatures.

Heb je belangstelling? Praten met een kop koffie kan altijd. Mail ons of spreek ons aan bij een activiteit. Veel leesplezier gewenst in deze aflevering met nog meer activiteiten en nieuws over onze club in dit onvolprezen magazine.

Rolf Wieringa,
voorzitter GWC de Adelaar

De shirtsponsors van GWC de Adelaar



schilderwerken
Krijn Barmantloo



OVER DE COVERFOTO

Nout Remeus in actie.

Zoals de voorzitter hierboven al beschrijft hebben zijn onze leden regelmatig actie op de fiets.

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



't ParketHuys een begrip in 't Gooi

Gijsbrecht van Amstelstraat 198
1214 BE Hilversum
T 035 - 624 59 38
info@t-parkethuys.nl

www.t-parkethuys.nl

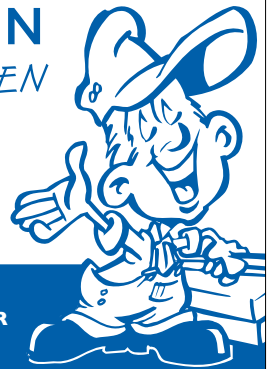


Thuiiz 
KINDEROPVANG
WWW.THUIZBIJ.NL

HERMAN JANSEN LOODGIETERSWERKEN

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

GAS - WATER - RIOLERING
CENTRALE VERWARMING - SANITAIR
DAKBEDEKKING - ZINKWERK



il diVino's WIJNCLUB



Elk kwartaal spannende wijnen
mét bijpassende recepten

il diVino

Hilversum & Bussum
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
DDE VLINDER VAN MAASTRICHT
 Patrick Schaap



8
NIEUWE DOELEN
 Peter Koehorst



10
KOPPELCROSS 2025
 Eric Daams



12
WIELERPENSIOEN EN HET ZWARTE GAT
 Roderik Egberink



14
VAN ILLUMINATI NAAR VELOMINATI
 Jos Egberink



16
LE MARCHE ITALIË
 Peter Tollenaar



19
KOE OP DE HEI
 Jos Egberink



20
ROND HET MARKERMEER
 Peter Koehorst



22
KIM FIETST MET...
 Kim Dekkers



25
WINTER-DIP
 Rolf Wieringa



26
WIELERPENSIOEN II 'FAST AFTER 50'
 Marti Valks



30
DE KOMST VAN DE WOLF
 GNR



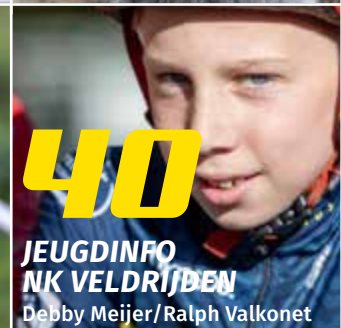
32
5 TIPS MBT DE VOUWFIETS
 Redactie



34
DE WEERRIBBEN
www.fietsnetwerk.nl



36
TOERINFO
 Toercommissie



40
JEUGDINFO NK VELDRIJDEN
 Debby Meijer/Ralph Valkonet



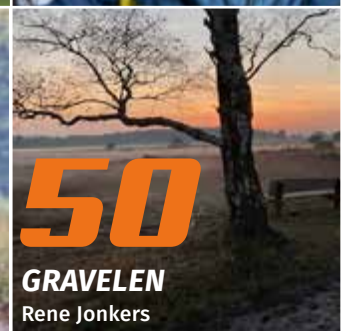
42
WINTERKAMPIOENSCHAPPEN
 Ralph Valkonet



46
HISTORISCH PERSPECTIEF
 Eric Daams/Redactie



48
10 NIEUWE GRAVELTOCHTEN VOOR 2025
 Redactie



50
GRAVELEN
 Rene Jonkers



54
10 GROTE FIETSMERKEN
 Redactie/De oude Fiets



56
ZIN OF ONZIN
 Redactie/Fiets.nl



58
LETTERS TUSSEN DE WIELEN
 Redactie



60
CLUBINFO
 Redactie



DE VLINDER VAN MAASTRICHT

TOM DUMOULIN

Nederlands grootste trots van afgelopen decennia: Tom Dumoulin. Nagenoeg onbreekbaar op de fiets tot mentaal breekbaar. Dit is wat Dumoulin typeerde.

Wie Dumoulin analyseert, ziet een wat verlegen, bescheiden jongen die niet hoog van de toren blaast. Geen Hollywoodachtige taferelen. Gewoon een doorsnee Hollander die met het credo: 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' is opgevoed.

Een slimme jongen? Zeker! Na het behalen van zijn vwo-diploma, wilde hij voor een studie geneeskunde te gaan. Helaas werd hij uitgeloot voor die studie en besloot hij zijn tijd en energie in te zetten op de fiets en school achterwege te laten. Tijdens zijn vwo tijd, op vijftienjarige leeftijd, begon zijn liefde voor de tweewieler. Hij was daarmee een laatbloeiër; en bloeien zou hij doen.

Het eindklassement in de Ronde van Portugal in 2010 was zijn eerste internationale overwinning bij de beloftes. Ook pakte hij dat jaar een tijdrut-overwinning in de Girobio (de Giro voor beloftes) en een jaar later won hij het eindklassement in Triptyque des Monts et Châteaux, een kleine rittenkoers in België.

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

Daarmee zette hij zich in de spotlights bij de grote ploegen. Argos-Shimano was de eerste Worldtour ploeg die het met hem aandurfde en bood hem een profcontract aan

Dumoulin kwam terecht in een warm bad. Kon er goed aarden en het goed vinden met zijn collega-ploeggenoten. Plezier was de bovenliggende





Hij moet zich gevoeld hebben als een kind in een snoepwinkel.

factor van dit alles. Hij moet zich gevoeld hebben als een kind in een snoepwinkel.

Zijn ster was rijzende, en rijzende, en rijzende: het bergklassement in de Ruta del Sol, het puntenklassement in de Eneco Tour, meerdere ereplaatsen in meerdaagse rondes, etappezeges in de Ronde van Spanje. Hij versloeg de Britse Keniaan Chris Froome op de streep van een steile slotklim: de Cumbre del Sol. Zilver op de olympische tijdrit in Rio de Janeiro. Zijn status als wereldster was hiermee bevestigd. Tegen wil en dank, zou hij gedacht moeten hebben. Want sterallures? Nee, liever niet.

Kroon op zijn werk was de eindwinst in de Giro van 2017. Aanklampen in de bergen en tijdens de tijdrit het verschil maken. Dat is kenmerkend hoe de man uit Maastricht zijn omwentelingen maakte. Quintana en thuisrijder en publiekslieveling Nibali legden hem het vuur na aan de schenen. Maar dat mocht niet baten. Dumoulin werd voor het eerst - sinds Joop Zoetemelk in de Tour van '80 - winnaar van een grote ronde en de eerste Nederlandse winnaar in de Giro ooit. Dat hij tijdens een bergrit een grote boodschap moest doen? "Tsja, ik moest nodig", zei hij droogjes na de rit waarin dat was gebeurd. Dat jaar pakte hij in het Noorse Bergen ook nog goud bij het WK tijdrijden.

Maar daarna kwam de klad erin. Zeker zijn overstap naar Jumbo-Visma heeft hem weinig goed gedaan.

Het jaar daarop behaalde hij nog zeer knap een tweede plaats in zowel de Giro, als de Tour en het WK tijdrijden. Maar daarna kwam de klad erin. Zeker zijn overstap naar Jumbo-Visma heeft hem weinig goed gedaan. Tussendoor fietste hij weliswaar naar zilver tijdens de Olympische Spelen in Tokio. Maar tijdens zijn tijd bij Jumbo-Visma zal toch worden herinnerd als de man die zich mentaal kwetsbaar toonde tijdens die Ronde van Frankrijk. Hij had veel last van zadelpijn. Ondanks een nieuwe zadel, een zadelpen die op de millimeter werd aangepast om van zijn problemen af te komen. Die kwetsbaarheid, dat staat op het netvlies geschreven van de mensen die de docu 'Code Geel' hebben gezien. Het plezier brokkelde bij Dumoulin langzamerhand af. Het heilige vuur verdween. Zijn carrière ging uiteindelijk als een nachtkars uit. Een leven na het fietsen lonkte.

Tegenwoordig leidt Dumoulin een leven wat inderdaad lijkt op de gemiddelde levensstijl van de gewone en sportieve burger. Recreatief fietsen voor de lol. Puur voor het plezier. Dumoulin probeerde zichzelf opnieuw uit te vinden. En dat is gelukt. ◀



NIEUWE DOELEN

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

Bij het verschijnen van ons veel geprezen clubblad ligt de maand januari al weer achter ons. Velen van u zullen de eerste buitenkilometers al gemaakt hebben en kort-kort lonkt ons tegemoet.

De maand januari is voor mij een maand waarin het buitenfietsen niet zo zeer bepaald wordt door het weer maar voornamelijk door de beantwoording van de vraag: Hoeveel zin heb ik om na een buitenrit de fiets schoon te maken? Heb ik daar geen zin in dan wordt er op de Tacx in de kelderbox gefietst. Voor mij is het fijne aan een Tacx-rit dat er geen verkeer en andere weggebruikers zijn waarop gelet moet worden. En je hoeft hem niet schoon te maken!

Al trappend komen herinneringen aan het voorbije jaar boven drijven. De Lentetocht in Vorden

met Sybren van de VRT 'de Acht Kastelenrijders' met na afloop een heerlijke biefstuk met echte gebakken aardappelen in het 'clubhuis' Café-Restaurant de Herberg. Het noodweer tijdens de tweede Grenspaal Klassieker in België. De mooie zomerse tochten door onze omgeving op de e-Bike samen met Yvonne. Het is bezig zijn in het moment. De ene keer genietend van de fietscadans, een andere keer in gedachten bezig met het nieuwe fietsjaar. Welke doelen stel ik me, wil ik me wel doelen stellen?

Welke doelen dan?

Nog eens de Mont Ventoux voor ALS? Nog eens de Grenspaal Klassiekers? Of dit jaar dan maar eens als doel, geen ander doel dan regelmatig eropuit? Zo mijmerend glijdt de tijd ongemerkt voorbij en is een Tacx-rit van één uur zo om.





Voor dit jaar heb ik mijn fietsdoelen inmiddels helder. Op één staan de e-bike tochten met Yvonne. Voor de tochten op de Koga is de lijst voor 2025 overzichtelijk. Deelnemen aan meer clubtochten dan in 2024. Het rondje IJsselmeer vanaf Bataviastad via Friesland, afsluitdijk en via de dijk bij Enkhuizen terug naar Bataviastad. De sponsor toertocht voor ALS van TFC Weesp.

En verder..... op weg zonder plannen, mijn gevoel volgen, genieten van het moment dat buitenfietsen geeft.

Welke fietsdoelen u ook heeft voor dit fietsseizoen, ik wens u mooie en veilige ritten bij het realiseren daarvan. En wellicht lezen we daarover in een van de komende uitgaven van ons clubblad. ◀

TACX

Ah, je wilt meer weten over het rijden van tochten via de Tacx Training App! Hier is een overzicht van hoe je aan de slag kunt gaan:

1. Download en installeer de Tacx Training App

- De app is beschikbaar voor iOS, Android, en kan ook worden gebruikt op een computer (Windows of macOS).
- Zorg dat je de app downloadt en een account aanmaakt.

2. Koppel je Tacx-trainer

- Zet je Tacx-trainer aan.
- Ga naar de instellingen in de app en zorg dat je de trainer koppelt via Bluetooth of ANT+.
- Test of de verbinding goed is (de app geeft vaak een kalibratiemogelijkheid aan).

3. Kies een rit of route

- Virtuele routes: De Tacx-app biedt een breed scala aan video's van realistische routes, zoals beroemde beklimmingen (bijvoorbeeld de Alpe d'Huez of Stelvio).
- GPS-import: Je kunt ook je eigen GPX-bestanden importeren en deze rijden.
- Workouts: Er zijn voorgeprogrammeerde trainingen gericht op bijvoorbeeld interval, klimmen, of duurtraining.
- Live competities: Doe mee aan online evenementen of race tegen anderen.

4. Start de rit

- Selecteer een rit in de app en begin te fietsen. De trainer past automatisch de weerstand aan, afhankelijk van het terrein van de route.
- Je kunt de rit volgen via het scherm van je apparaat (smartphone, tablet, of computer) of streamen naar een groter scherm.



5. Statistieken en progressie

- Na afloop van de rit kun je je gegevens bekijken, zoals snelheid, vermogen (wattage), hartslag, en afgelegde afstand.
- Synchroniseer je resultaten met platforms zoals Strava, Garmin Connect, of TrainingPeaks.



Extra tips:

- Premium abonnement: Om toegang te krijgen tot alle video's en exclusieve functies, kun je een premium-abonnement nemen. (± € 93,- p/j)
- Internetverbinding: Zorg dat je internet stabiel is als je video's of live-ritten gebruikt.
- Ventilatie: Bij indoor fietsen kan het snel warm worden, dus een ventilator is een aanrader! ◀





ZONDAG 26 JANUARI 2025

oogzorg  briljant 

KOPPEL-CROSS

DÉ AFSLUITING VAN HET CROSS-SEIZOEN
START OM 10.30 UUR

KOPPEL: 40+ / 40+
INFORMATIE: RAUWEN KNIP, NICO OORD, JOS EGBERINK OF ERIC DAAMS.
INSCHRIJFGELD: 13,50 EURO PER KOPPEL
AANMELDEN: STUUR PER KOPPEL. EEN E-MAIL NAAR VIA KOPPEL-CROSS@GWCCDELAAR.NL

MELD JE AAN EN DOE MEE!





Koppelcross







WIELERPENSIOEN EN HET ZWARTE GAT

.....
Roderik Egberink
was wedstrijdrider
bij de Adelaar

Ruim twee jaar geleden kwam er een einde aan mijn wielercarrière. Dat gebeurde een jaar eerder dan gepland, tijdens een omloop in Friesland. Ik wilde daar wedstrijdritme opdoen voor de laatste belangrijke koersen van het seizoen.

Halverwege de wedstrijd reed er echter iemand van achteren tegen mijn stuur. Ik werd naar de grond gekatapulteerd en hoorde bij mijn val van alles kraken en breken. Liggend op het asfalt wist ik direct: dit is het einde, ik kap ermee. In het ziekenhuis werd de schade bevestigd: een klaplong, een gebroken sleutelbeen, elleboog en ribben. Na een week belde ik mijn teammanager om te zeggen dat ik zou stoppen. Zijn reactie was helder: "Als jij het niet zelf had gezegd, had ik dat voor je gedaan."

Het stoppen met wielrennen bleek moeilijker dan ik had verwacht. Vijfentwintig jaar lang was ik wielrenner, waarvan tien jaar op hoog niveau. Wekelijks zat ik zo'n vijftien uur op de fiets, aangevuld met krachttraining en yoga. Alles draaide om één doel: zo hard mogelijk fietsen. Die levensstijl viel ineens weg. Tot mijn verbazing merkte ik echter niet dat ik nu ineens veel tijd over had. Het verbaasde me zelfs hoe ik destijds naast mijn werk nog zoveel uren kon trainen.

Wat het zwaarst woog, was het verlies van mijn identiteit. Wielrennen was wie ik was.

Wat het zwaarst woog, was het verlies van mijn identiteit. Wielrennen was wie ik was. Ik trainde, at gezond, ging vroeg naar bed – alles stond in dienst van de sport. Maar plotseling was ik dat niet meer. Twee maanden na het ongeluk besloot ik mijn racefiets weer van stal te halen. Op een koude, sombere novemberdag reed ik weg en voelde meteen een euforie. Dat gevoel verdween echter al na een halfuur. In de miezerregen vroeg ik me af waarom ik mezelf dit aandeed. Ik keerde om en reed de kortste weg naar huis. Daarna heb ik mijn racefiets een jaar niet meer aangeraakt.

In plaats daarvan ging ik op zoek naar andere sporten. Zwemmen, kickboksen, hardlopen, krachttraining – zolang er maar geen wedstrijd-element aan verbonden was. Ik ken mezelf: als er een competitie in het spel is, wil ik winnen. Toch bleef het sporten deel van mijn routine. Na een jaar kreeg ik echter een hardloopblessure en besloot ik mijn racefiets weer eens uit te proberen. Mijn eerste ritje was langs het Amsterdam-Rijnkanaal, een rondje Weesp. Met een gemiddelde van 220 watt – ja, daar lette ik nog steeds op. Het proces van 'trainen' naar 'gewoon fietsen' verloopt traag. Nog steeds hou ik mijn wattages in de gaten en trek ik sprintjes om te zien of ik boven de 1300 watt uitkom. De extra vijftien kilo die ik meesleep, negeer ik dan maar even.

Dit jaar ben ik weer gaan meetrainen op dinsdagavond. Dat was een reality check.

Dit jaar ben ik weer gaan meetrainen op dinsdagavond. Dat was een reality check. Vroeger behoorde ik tot de snelsten. Hoe zwaarder de training, hoe beter. Op de rechte stukken had ik altijd tandjes tekort, zo hard ging het. Maar nu rijd ik ergens diep in de tweede helft van het peloton, compleet buiten adem. Ik krijg steken in mijn zij van de intervaltrainingen en wordt aan alle kanten ingehaald door de échte wielrenners. Toch begint het plezier in het wielrennen langzaam terug te komen.

Tijdens de afgelopen koppelcross maakte ik zelfs mijn officiële reëntree. Gijs vroeg me of ik zijn vaste koppelgenoot wilde vervangen. Voor het eerst in lange tijd spelde ik weer een rugnummer op. De wedstrijd bracht herinneringen terug. Ik ben net zo diep gegaan als vroeger, alleen gaat het nu allemaal een stuk langzamer. Maar dat is oké.

Ik begin steeds meer vrede te krijgen met mijn nieuwe tempo – en vooral met het feit dat ik eindelijk weer met plezier op de fiets zit. ◀





VAN ILLUMINATI

NAAR VELOMINATI



Op Strava volg ik veel renners, waaronder vele Adelaars. Ze rijden mooie ritten en maken vele kilometers. Af en toe pik ik er een mooi ritje uit. Ook de bijgevoegde foto's geven een mooi beeld. En de opmerkingen of commentaren, zo je wilt. Naar aanleiding van één van die opmerkingen schrijf ik dit artikel.

Op 7 december 2024 schreef Marti Valks na een gravelrit met enkele Adelaars: "Ik had deze rit uitgezet als Badass Rule #9 (Velominati) maar daar kon een streep door: het was prachtig weer!"

Mijn gedachte - en waarschijnlijk ook van vele lezers - was: 'Wat is er met Marti aan de hand? Is het in haar bol geslagen?' Bij Badass Rule #9 kon ik in dit verband niet plaats.

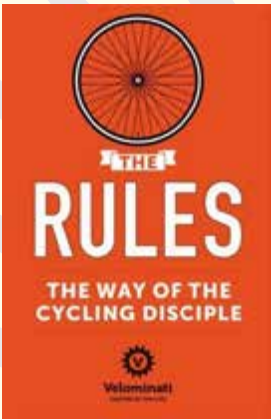
Bij Velominati moest ik meteen denken aan de film *Angels & Demons* naar een boek van Dan Brown: het *Bernini Mysterie* met Tom Hanks in de rol van Robert Langdon. De *illuminati*, een duister

gezelschap van wetenschappers, stuurt geheime boodschappen, die opgelost moeten worden. Heb je de film nog niet gezien of het boek gelezen? Ik zeg: doen!

Nu even terug naar de *Velominati* van Marti. *Velominati* is een gemeenschap en blog voor wielersport, met een humoristische en vaak puristische kijk op de etiquette en tradities van het fietsen. Ze zijn vooral bekend door "The Rules", een lijst van onofficiële gedragsregels voor wielrenners. Deze regels variëren van serieus tot tongue-in-cheek, zoals het altijd glad scheren van je benen

(Rule #33) en het vermijden van een zadeltas (Rule #29).

Velominati benadrukt stijl, discipline en respect voor de wielers traditie, vaak met een knipoog. Hoewel niet iedereen de regels letterlijk neemt, worden ze gezien als een ode aan de wielercultuur en het peloton.



The rules staan aan het begin van het pad naar La Vie Velominatus, niet aan het einde. Leren hoe je de regels met elkaar in evenwicht kunt brengen en hoe je ze allemaal kunt verwelkomen in je leven als Velominatus is een eindeloze strijd tussen vorm en functie.

Laten we eens enkele (er zijn #95 Rules) onder de loep nemen.

Rule #1:

Volg de regels. Blijkbaar de allerbelangrijkste regel, anders zou deze niet bovenaan staan.

Rule #4:

Het draait allemaal om de fiets. Oké, dan weet je in ieder geval waar je aan toe bent. En iemand die anders beweert is een 'twatwaffle'.

Rule #9:

Als je in slecht weer rijdt, ben je een BADASS.

Deze renners behoren tot een speciale club. Ze kijken 's morgens uit het raam, zien dat het regent en waait en krijgen dan een grijns op hun gezicht. Aha, Marti behoort dus bij dit illustere groepje?

Rule #17:

Teamkleding is voor leden van het team. Nou, daar voldoen we als Adelaars bijna allemaal aan. En als je daarvan afwijkt zorg er dan voor dat het er een beetje uitziet. Dus geen Vismashirt met een Adelaar broek.

Rule #37:

De pootjes van de fietsbril moeten altijd over de bandjes van de helm worden gedragen. Hier zijn verschillende redenen voor: profs doen het altijd en het ziet er gestroomlijnder uit. Bovendien is het praktischer: afzetten gaat gemakkelijker

tijdens het fietsen en bij een val kan de bril gemakkelijker van je hoofd vallen. Twijfel je nu nog? Doe de pootjes dan toch maar over de bandjes omdat het nu eenmaal zo hoort!

Rule #47:

Drink tripels, rijd geen triples. Oei daar val ik door de mand, want beide zijn mij niet vreemd. Beide heb ik nodig. De een als dorstlesser na een flinke rit en de ander om uiteindelijk toch die vreselijke bult op te komen. Ik zal dus nooit een echte Velominatus worden.

Rule #62:

Je mag niet fietsen met oordopjes. Je gaat fietsen om dat je naar buiten wilt en genieten van de omgeving en de elementen. Dit laat je niet bederven door muziek van welke soort dan ook. Ook al is het Queen!



Rule #83:

Wees zelfvoorzienend.

Zorg dus altijd voor je eigen gereedschap, vervang zelf je band. En klaag niet als de buitenband wel heel strak zit voor je slappe vinger-tjes. Alleen diegene die vroeger alleen een potlood en krijtje hebben vastgehouden vormen

een uitzondering. Zij mogen gebruik maken van de knuisten van een mederenner. Pfff, heb ik even geluk.

Tenslotte stel ik me nu de vraag: Ben ik een Velominatus? Misschien een beetje? Ik respecteer de fiets en degene die er op zit. Ook als we in een groep (=peloton) rijden. Ik houd mijn fiets schoon (muv de mountainbike) en vind de fietskleding belangrijk. Ik ken veel van de regels, maar niet alle. Ik probeer die op een speelse en humorvolle manier op te volgen. Maar niet allemaal. Dus een Velominatusje?

En Marti Valks? Als ik alle regels van de Velominati op Marti lostaat, dan kan ik maar tot één conclusie komen. Marti is een echte Velominatus. En jij? Hoe hoog sta jij op de Velominati-ladder?

Bron: www.velominati.com/ <



.....
Een artikel van
Jos Egberink



Le Marche Italië

Om met de deur in huis te vallen: fietsen in de Marken is een must! Tenminste als je van heuveltjes houdt... de Marken is een relatief onbekende streek in Italië, een heuvel-landschap tussen het Sibillini gebergte en de Adriatische kust. Ik heb het voorrecht daar al 10 jaar regelmatig rond te kunnen fietsen en heb zo de mooiste routes ontdekt.



Wij zitten in Massa Fermana, een relatief klein dorpje in de provincie Fermo, van waaruit we altijd beginnen met “het klassieke rondje”, zo’n 40 km met 750 hoogtemeters, met op de helft een barretje voor de altijd welkome koffie en een “pasta”. Niet de pasta zoals wij deze kennen, maar een soort croissant met een vulling van crema, pistacchio, nutella, of gewoon zonder vulling. De route meandert door een heuvelslandschap met schilderachtige plaatsjes als Loro Piceno, Sant’ Angelo in Pontano en Mogliano. In het laatste plaatsje is het moeilijk om niet te stoppen bij Zanzibar, de beste ijssalon in de omgeving.

Er zijn zoveel mogelijkheden om rondjes te maken dat het moeilijk kiezen is, maar als we niet al te veel hoogtemeters willen maken dan is het een optie om naar zee te fietsen. Een prachtige route over een heuvelrug van Grottazzolina naar Fermo om te eindigen in Torre di Palme voor een spectaculair uitzicht over de Adriatische zee.

Willen we echt klimmen dan is er een optie dichtbij: Sassotetto, een klim te vergelijken met de Alpe d’ Huez. Vanuit Sarnano via 7 haarspeldbochten zo’n 13 km en 1200 hoogtemeters naar waar de skiliften beginnen.

•••••
Een reisverslag van Peter Tollenaar



Le Marche Italië



De Sassotetto was in 2023 ook finish van etappe 5 in de Tirreno-Adriatico waar Primož Roglič als eerste boven was.

Voor een grotere uitdaging moeten we 1,5 uur in de auto zitten naar het zuiden, maar dan heb je ook wat. De Gran Sasso (30 km, 1500 hoogtemeters) of de Blockhaus (31 km, 2000 hoogtemeters). Officieel liggen deze in de Abruzzes en niet meer in de Marken, maar te dichtbij om de uitdaging niet aan te gaan. Beide bergen zijn regelmatig onderdeel van Tirreno-Adriatico en de Giro d'Italia.

De Marken heeft niet de grote toeristische trekpleisters als Florence en Siena in Toscane, of de kunstschaten van Rome of Milaan. Maar op kleinere schaal is Ascoli Piceno zeker de moeite waard. De fresco's in de Basilica di San Nicola in Tolentino en de grotten van Frasassi zijn juweeltjes. Ook het jaarlijkse operafestival in het Sferisterio in Macerata is heel bijzonder om mee te maken.

Het ontbreken van de grote trekpleisters heeft ook voordelen: minder toeristen! De lokale overheid is bezig om fietsen te stimuleren. Er zijn al veel MTB paden aangelegd en er verschijnen steeds meer borden langs de weg met de waarschuwing aan automobilisten om rekening te houden met fietsers op de weg. En dat wordt ook gedaan!

Zijn er dan geen nadelen? Zeker wel, in het hoogseizoen (juli/augustus) is het overdag behoorlijk heet, rond de 35 graden is geen uitzondering. Als je daar niet van houdt, is vroeg vertrekken of in de avond fietsen aan te raden. Verder kun je eigenlijk het hele jaar door fietsen, vooral in het voor- en najaar is het heerlijk.

Nee, ik word niet gesponsord door de lokale VVV, maar wie eens iets anders wil, en ook wil genieten van de Marchigianse keuken zou zeker eens die kant op moeten gaan. Er zijn genoeg agriturismo's en vakantiehuisjes in de omgeving en er is een (door Nederlanders gerunde) camping in Loro Piceno. ◀



Op zaterdag wordt er vanuit de club gemountainbiket en gegraveld. We fietsen dan door het prachtige Gooi en omgeving. Op één van die tochten kwam een groepje Adelaars een bijzonder koe tegen (zie foto). Hierover gaat dit korte artikel.

Ahimsa

Sinds eind december is er een bijzondere koe op de Hoorneboegse heide te zien: het kunstwerk heet Ahimsa, de rustende koe. Dit kunstwerk is op reis door Nederland en blijft ongeveer 3 maanden bij ons. De kunstenaar heet Jantien Mook. Het is dezelfde kunstenaar die in mei 2022 de met de Huilende olifant op deze heide exposeerde.

Het kunstwerk is geen statement voor de runderen die op de heide grazen, maar de kunstenaar geeft wél een boodschap met dit werk: Ze verwijst naar moeder aarde en nodigt ons uit om opnieuw oog te krijgen voor onszelf en alles wat leeft op deze wonderlijke planeet. Alles en iedereen draagt iets waardevols bij. Door terug te geven aan het land, de dieren en aan elkaar, door te delen zullen we vanzelf ontdekken dat hierin blijdschap verborgen ligt. De betekenis van Ahimsa is geweldloosheid en eerbied voor het leven. De koe weerspiegelt onze innerlijke rust en leert ons te vertragen en om verbinding te maken. Dieren streven er niet naar iets te worden, ze zijn er simpelweg.

Verdwenen

De koe heeft echter niet lang op haar plekje op de Hoorneboegse heide gestaan. Alleen de palen en de

BIJZONDERE KOE OP DE HEI

ring, waarop de koe stond, staan er nog. Met een bordje met de tekst: "ik maak een tripje naar het Noorden."

Het lijkt op een stunt van een oudejaarsvereniging. Vingers wijzen naar De Geitefok uit Olderbekoop, die enkele jaren eerder de letters TOP van TOP 2000 op het Mediapark hadden meegenomen. Maar zij houden de kaken stevig op elkaar.

Tiedzat

Op 1 januari 2025 werd duidelijk dat Ahimsa was gekidnapt door een andere oudejaarsvereniging, namelijk Tiedzat, uit Zorgvlied, Wateren en Oude-Willem, dorpen op de grens van Drenthe en Friesland.

Tiedzat haalt wel meer van dit soort stunts uit. Zo ontvreemdden zij in 2007 het 'zwaartepunt van Nederland', een zware kei met ijzeren ring, die wij kennen van de Middelpuntentocht.

Enkele dagen later werd de koe weer keurig en onbeschadigd teruggeplaatst op haar sokkel aan de Hoorneboegse heide. Daar kun je haar misschien nog net bewonderen als dit Magazine uitkomt. <

.....
Een artikel van
Jos Egberink





ROND HET MARKERMEER



der helemaal uit beeld te verdwijnen. Op enig moment, tijdens één van de vrijdag Adelaarritten, in de groep het idee geopperd rond het Markermeer te fietsen.

Zo in de trant van: Als het een keer niet te hard waait, zullen we dan een rondje Markermeer doen? Dat niet te hard waaien is een niet onbelangrijke randvoorwaarde want het is de bedoeling dat het rondje Markermeer dan leuk en ontspannen is en geen 'gevecht' met de wind.

Elfsteden-tocht van 2022. In de loop van het wielerseizoen en met het toenemen van het duurvermogen plopte regelmatig het idee op om rond het Markermeer te fietsen. Waarna het idee vervolgens weer naar de achtergrond verdween zon-

Na overleg over wanneer te gaan werden er twee data, - 21 juli en 18 augustus - vastgelegd. Mocht het weer op 21 juli niet uitnodigen tot fietsen dan is 18 augustus de uitwijk mogelijkheid.

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

Niet teveel wind

De laatste keer dat ik een lange tocht, meer dan 130 kilometer, reed was de Winterfiets

Blij met Dunkin Donuts

De weersverwachting in aanloop naar de zondag luidt, zwakke wind uit het NW, hele dag bewolkt, neerslag geen, minimum temperatuur 10,6 en maximum 23,3, ideaal. 's Ochtends acht uur met zijn vieren (Marion Hendriks, Rob Voorn, Gerard Calis en ikzelf) uit Hilversum vertrokken. Het weer een licht grijze lucht, beetje mistig, temperatuur 10 graden en... windstil.

Op de dijk van Almere naar Bataviastad fietsen we langs een rimpelloos Markermeer. Door de combinatie van licht en bewolking heeft het water een blauwgrijze spiegelende glans. De kleuren van het water en de bewolking lopen naadloos in elkaar over en vormen één geheel. Een enkel zeilschip dat in het stille water voor anker ligt, lijkt hierdoor, als een helikopter, in de lucht te hangen. De rust die van dat alles uitgaat, wordt begeleid door het geluid van

de wielen over het asfalt. Even voor Lelystad buigt Gerard bij de Oostvaardersplassen af richting Hilversum en vervolgen Marion, Rob en ik de tocht. Het is tegen tien en er is behoefte aan een gecombineerde plas- en koffiepauze. Op dit tijdstip lijkt Bataviastad nog niet voorbereid op vroege vogels. Tot onze vreugde is Dunkin Donuts net open en heeft, naast donuts, ook heerlijke koffie. Al snel na ons vinden meer groepjes race fietsers het terras.

Dobberende zeilschepen

Net als het Markermeer ligt het IJsselmeer er vandaag rimpelloos bij en met Rob op kop rijden we in een vlak tempo van 28/29 km richting Enkhuizen.

Mijn gedachten dwalen af naar mijn eerste keer rond het Markermeer met de D-groep van de Adelaars. Toen stond er een straffe tegenwind en we reden kop over kop richting Enkhuizen.

Hoe anders is het nu, een rimpelloos IJsselmeer met dobberende zeilschepen en witte zwanen roerloos in het water. Met dit beeld naast me ben ik even los van de wereld en kan ik uren fietsen. Veel te snel doemen de vele masten van de zeilschepen bij Enkhuizen aan de horizon op.

Het Station

Zeg je Enkhuizen dan zeg je restaurant 'Het Station' Enkhuizen. Komend vanaf de dijk rechtsaf, de weg volgend langs de haven is daar Het Station en wacht de overheerlijke appeltaart met een grote dot echte slagroom. Die slaan we deze keer over en gaan voor een stevige lunch, die ook meer dan prima is.

Na de lunch gaat het richting Hoorn waarbij we snel merken dat er wind vanuit het Zuid Westen, en daarmee tegen, komt opzetten. Tegen de wind in fietsen is niet mijn sterkste kant maar dankzij Rob, die hiermee in het tempo rekening houdt, fietsen we goed door.

Eenmaal bij IJburg aangekomen krijgen we de wind in de rug en na 182 kilometer, een mooie dag fietsen met Rob en Marion, ben ik met een voldaan gevoel weer thuis. ◀



KIM FIETST MET...

Sanne

Vandaag starten we een nieuwe rubriek 'Kim fietst met ...' Hierin gaat Kim Dekkers telkens een stuk(je) fietsen met een Adelaar. Onderweg voeren ze dan een gesprek over van alles en nog was. [red]

Ik pik Sanne bij haar huis op voor een gravel-rondje om Hilversum. Vliegensvlug leidt Sanne me de wijk uit op haar mooie roze gravelfiets. "Ik ben niet zo'n girly vrouw. Met fietsen vind ik het juist lachen om een roze accent te hebben, een roze fiets is wel ultiem natuurlijk. Als deze fiets rood was, had ik hem niet gekocht," zegt Sanne over haar fiets.

We fietsen het bos in. Sanne houdt van het buiten zijn en het ervaren van de elementen. Of dit nu wandelend is met de hond, op het water of op de fiets maakt voor haar niet uit. Sanne is altijd sportief geweest. Ze begon met atletiek, heeft getennist en geroeid. Het roeien heeft ze heel





fanatiek gedaan. Sanne is op haar 24ste op de fiets gestapt. Het fietsen begon voor Sanne als ze op vakantie was met haar vriend Ronald. Sanne geeft aan zich fijner te voelen op vakantie als ze fietst. “Op vakantie lekker hangen is past echt lekker als je iets hebt gedaan. Als ik niet lekker even mijn zweet eruit heb gewerkt, word ik chagrijnig. Fietsen is voor mij gezond blijven, het is goed voor mijn lichaam.”

Sanne en ik hebben wel vaker samen gefietst en we hebben beiden mooie herinneringen aan het rondje Markermeer dat we afgelopen zomer met een grote groep Adelaars hebben gefietst. Ik heb toen bij Sanne het vuurtje zien branden, ze was de meest fanatieke, die op de terugweg nog een stuk door wilde fietsen om aan de 200 km te komen.

Als ik niet lekker even mijn zweet eruit heb gewerkt word ik chagrijnig

Sanne vertelt dat ze kan genieten van de uitdagende momenten op de fiets. “Op de Posbankrit bijvoorbeeld wordt er op de terugweg altijd snel gefietst op de Hoenderloseweg. Dan wordt er flink gegast. Dan ben ik altijd een beetje zenuwachtig van te voren, maar dan ga ik ook echt meedoen. We gaan dan racen. Maar wel overzichtelijk, niet een dollemansrit waar je niet weet waar het eindigt.”

Meestal fietst ze met Ronald, soms fietst ze alleen maar dat vindt ze het minst leuk. Het liefst fietst ze in een groep. “Er is dan een groepsgevoel, je bent als team op pad. Je fietst een keer voor,

je fietst een keer achter, je maakt een lolletje. Iedereen heeft een pakje aan en er zijn geen rangen of standen. Het fietsen is overkoepelend, daar kun je sowieso met elkaar over praten, maar je hebt ook andere gesprekken. Dat vind ik zelf heel leuk. En ik vind het ook lekker in de C dat je juist niet hoeft te praten. Daar zeggen ze: als je kunt kletsen kun je ook harder fietsen. Die mentaliteit past wel bij mij.”

Vanaf de lente wil Sanne structureel in de C groep gaan fietsen. Ze gaat dit seizoen goed beginnen op Gran Canaria met een groepje Adelaars. “Lekker fietsen, mooi fietsen en in korte kleding. Het is leuk om vroeg in het seizoen iets intensiefs te doen. Als je vroeg in het seizoen al serieus hebt moeten klimmen dan lach je om de Amerongse Berg. Dan valt alles daarna mee. Je hebt een ander perspectief.”

De mooiste plek waar Sanne ooit gefietst heeft is de Stelvio. “Of liever nog een vergeten berg. In de stilte met alleen je eigen ademhaling. Langs van die diepe kloven, prachtig. Het liefst zou ik mountainbiken of gravelen in de bergen. Dat zou ik nog wel eens willen. Ik ben geen thrill seeker, maar downhillen lijkt me ook geweldig.”

We fietsen de hei op. Het is heerlijk om de zon weer te zien na zoveel koude en grijze dagen. Sanne fietst stevig door en als ik niet naast haar fiets om haar vragen te stellen fiets ik in haar wiel. Ze heeft een steady tempo en fietst ja-loersmakend soepel de bochten door. Ik vraag waar ze het meest naar uitkijkt aankomend seizoen. “Ik heb zin om met mooi weer te gaan gravelen. Echt in de natuur. Je fietst met de

.....
Dit stuk is geschreven door Kim Dekkers, een nieuw lid van de redactie.



gravelfiets makkelijker over de elementen. Ik ga met Ronald de Green Divide rijden in drie dagen. Een mooie gravelroute van station Bussum naar Zwolle via de zuidkant van de Veluwe. Op mijn verlanglijstje staat ook een rondje IJsselmeer met een overnachting in Makkum. Een vriendin van mij is daar gaan wonen. Dat lijkt me hartstikke leuk samen met Ronald.”

Ik en de wind zijn geen match. Tegen de wind in fietsen is verschrikkelijk

Als we tegen de wind in fietsen ga ik een stukje op kop. Sanne heeft er een hekel aan om tegen de wind in te fietsen. “Ik en de wind zijn geen

match. Tegen de wind in fietsen is verschrikkelijk, ik kan dat echt slechter dan een ander en vind het helemaal niet leuk. Ik vraag of Sanne liever wind tegen heeft of tegen een berg opfietst. “Een berg, absoluut. Wind komt met van die vlagen, de weg is vlak en je komt niet vooruit. Op de berg is het trappen gewoon zinvol.”

Op het laatste zandpaadje kan ik Sanne weer niet bijhouden. Sanne raast met gemak over dit pad heen dwars door de plassen. Als ik naar haar toegefietst ben,^o vraag ik of ze open zou staan voor een rondje van langer dan 200 km. “Nou misschien. Als het ging zoals bij het rondje Markermeer, heel soepeltjes en met een leuke groep, dan... wie weet.”◀





WINTER-DIP

Het is bijna 1 februari en een lichte paniek slaat toe. Deadline voor het Adelaar magazine. Ik heb geen tekst, geen ideeën laat staan inspiratie. Buiten is het 0 graden en al dagen grijs. Hoezo lekker fietsen op de weg. Die ligt nog bezaaid met strooizout.

Willem de Jongh uit Kortenhoef is gestopt met zijn fietsenzaak en gaat zich storten op zijn motoren. Ook geen inspiratie meer. Je kunt zelfs beter niet gaan fietsen want dan gaat ie stuk en waar moet je dan naar toe?

Mathieu van der Poel heeft last van zijn rug en doet niet mee op de zondagen die je had geboekt voor de wereldcup wedstrijden.

De politie in Nederland is in 2025 niet beschikbaar om amateur- en (semi) profwedstrijden te begeleiden. Veenendaal-Veenendaal gaat niet door. De Navo top in Den Haag houdt ze het hele jaar van de straat.

Van de week werd ik uitgescholden voor oud mannetje, toen ik toeterde omdat iemand bij het stoplicht niet optrok. Misschien maar binnen blijven een tijdje?

Waar gaat dit stukje naartoe?

Vorige week in Badhoevedorp bij een bekende dealer. Fiets kopen met een vriend. "Meneer: fietsen komen niet meer binnen, Cube heeft nog

achterstallige leveringen van 2024. Er is niet aan te komen" Dan wil je fietsen en dan is alles op.

Maar dan het verhaal van Jos Lammertink; wielrenner uit een ander tijdperk. De man had tegenslag op tegenslag. Zware valpartijen, ziekte van Pfeiffer op het hoogtepunt van zijn carrière. Seksueel misbruik in zijn jeugd. Zijn biografie verscheen na zijn overlijden in november vorig jaar. De reus van Wierden werd geveld door een zeldzame progressieve spierziekte. Jos Lammertink, zoon van een metselaar, werd evenals ik geboren in 1958. Trok sprints aan voor de groten uit zijn tijd en werd daardoor vaak 2e in de koers. Waar zijn collega's hem met name van herinneren is zijn optimisme en doorzettingsvermogen. Lammertink was niet van diëten en voedingsprogramma's. Op een paar boterhammen voltooide hij Parijs-Roubaix.

"Nobody said it is easy" zingen ze bij Feijenoord het zou ook kunnen slaan op de reus van Wierden. En misschien ook wel op mijn winterdepressie. Zoals het gaat bij beklimmingen. Je gaat diep, ziet af en dan komt de beloning op de top. Het uitzicht en de afdaling in het vooruitzicht. In januari en februari zien we af in maart en april gaan we oogsten.

Het gaat wel weer, dank u. En dit stukje: het staat er toch maar weer.



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

WIELERPENSIOEN II

'FAST AFTER 50'

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

Terugblik op een mooie wielercarrière na mijn vijftigste Nu ik gestopt ben met wedstrijden en fanatiek trainen door een hartritmestoornis is het tijd voor een terugblik. Al sluit ik niet uit dat ik ooit nog eens een wedstrijd ga doen: zeg nooit nooit!

De eerste stappen

Henk Lubberding heeft mij ertoe geïnspireerd. Hij zei op de fiets-trainingsstage in Lanzarote, dat als ik eerder was begonnen in het Nederlands team had kunnen komen. Ik merkte dat ik aardig kon mee komen in andere tochten en dacht: "Ik ga proberen hoe ver ik kan komen als ik er echt voor ga."

In 2008 en 54 jaar oud een trainer in de arm genomen. Ik moest alles nog leren en heb bij Vrouwenwielrennen onder leiding van Nelly Voogd de basis onder de knie gekregen: in een peloton rijden, etc.

Voor mijn eerste wedstrijden bij het Vrouwenwielrennen kreeg ik van de trainer opdrachten als: '2x ontsnappen (makkelijk) voor in het peloton blijven (moeilijk).' Bovendien was De Adelaar ook een goede leerschool: Janet nodigde me uit om aan het districtskampioenschap mee te doen (mijn eerste tijdrit) en even later aan het NCK ploegentijdrit mee te doen. De clubritten gingen steeds harder tot wel 37 gemiddeld op een avond.

Trainen op latere leeftijd

Na veel geleerd te hebben van trainers ben ik het zelf gaan doen. Het boek van Joe Friel 'Fast after 50' was mijn bijbel. Op mijn keukenbord staat altijd een leus voor het komende seizoen en die



gooi ik er hierna ook in. Opbouwen en periodiseren zijn de sleutelwoorden. 'A goal without a plan is just a wish'.



Eerst het fundament leggen: lange duurtrainingen ('winter miles, summer smiles') en krachttraining langzaam veranderen in kortere duurtraining en meer intensiteit. Met veel variatie, want van nieuwe prikkels word je beter. En altijd in het oog houden dat de rustige trainingen ook echt rustig moeten zijn en de intensieve trainingen ook echt intensief: 'Van altijd in het midden fietsen word je niet beter.' De TrainingPeaks app cijfertjes helpen mij optimaal te trainen. De tijdrit is mijn specialisme.





Later beginnen met wielrennen heeft ook zijn voordelen: je kent je lichaam beter en weet wat wel of niet verstandig is. Je kan beter met de druk en spanning omgaan. Een tijdrit is op zich al spannend, maar je tijdritfiets wordt vlak voor de wedstrijd op het startpodium ook nog gekeurd, dat geeft altijd nog wat extra druk.

Zo heb ik er veel voor gedaan en weinig voor gelaten

En ik zei vaak: ik ben geen prof en kan wat uitzonderingen maken, ik heb ook altijd een biertje of wat gedronken. Zo heb ik er veel voor gedaan en weinig voor gelaten. Nadeel is dat je als amateur geen ondersteuning hebt van b.v. de KNWU. Zo moet de tijdritfiets aan een dik boekwerk van regeltjes voldoen en dat moet je dan alleen uitzoeken. Dan is het fijn dat je veel kunt delen met anderen. Zo deden Edith Kooy en Clare Roy van onze club ook regelmatig mee en we stimuleerden elkaar.

Het mooiste van sporten vind ik dat je heerlijk fit bent, dat miste ik heel erg toen ik last kreeg van een hartritmestoornis. Gelukkig is het nu weer oké en merk dat ik het nog steeds leuk vind om gestructureerd te trainen al is dat nu op een veel lager niveau en alleen voor de lol. Het is zo goed



te merken dat je veel kan ook als je wat ouder bent. Leeftijd is 'an issue of mind over matter: if you don't mind it doesn't matter'.

De mooiste momenten

- Mijn eerste wereldtitel in 2009: al in mijn 2de trainingsjaar [De trui ontvangen van Francesco Moser]
- La Marmotte in 2010 in 09.27 uur zonder afdaling: 2de in mijn categorie [Mijn favoriete cyclo: lang en zwaar en met die Alp op het eind]
- Met Roderik Egberink in 2012 koppeltijdrit Putten 20 km: 42 gem. [Eeuwige rivaal Marion Bax verslagen]
- Monstertijdrit 2014, de 122 km door de polder afgelegd met 35,2 gem. [Met maar 12 bochten dus mijn ideale parcours]
- 3de bij de tijdrit vrouwen in Vijlen in 2015: 23,8 km en 354 hoogtemeters met 30,7 gem. [De oudste van de 40 vrouwen en maar nipt verloren van Astrid Schop (opzoeken!)]
- Gran Fondo Cambridge 2017: een echte wielrace 128 km 515hm in 36,5 gem. [vaak rijd ik alleen/in klein groepje in mijn klasse, maar nu genieten in een peloton]
- Mont Ventoux van 3 kanten in 2017 in 8 uur. [Soms gaat het vanzelf, zo heerlijk gereden]
- 1ste keer Wereldkampioen op de weg in 2019 in Poznan: 107 km/ 251hm in 37,1 gem. [Mijn grootste doel na 4 x Wereldkampioen Tijdrijden]
- GF La Titanica 2022: met Valley of the Tears met hele stukken boven 20%: 156 km/3686 hm [Had niet gedacht dit na een zwaar ongeval weer te kunnen: zelfs binnen de tijd gefinisht]

De mooiste momenten zijn dus niet altijd de grote WK's maar het zijn vooral ook de kleine persoonlijke overwinningen!

Dieptepunten

Helaas ook een aantal valpartijen gehad met gebroken ledematen: elleboog, 3x sleutelbeen, pols, 3 rugwervels en een echt zwaar ongeval met 10 gebroken ribben, schouderblad, sleutelbeen, 2 nekwervels en een klaplong. Gelukkig altijd weer helemaal hersteld. Het mooie is dat ik goed geleerd heb hoe weer terug te komen.

Na even balen, snel accepteren dat het zo is/de knop omzetten en de tijd nemen.

Kort gezegd: rust en mobiliseren. Bewegen als het maar even kan, dan kracht en belasten en daarna stabiliseren naar normaal gebruik.



En weten dat een herstelproces nooit in een mooie rechte lijn omhoog gaat: het gaat altijd met ups en downs. De discipline van het trainen geldt ook bij het herstel. Bewegen tot de pijngrens is tegenwoordig het devies. Bewegen stimuleert een betere doorbloeding en dus sneller herstel. Maar hoe weet je precies waar die grens ligt. Een opmerking die mij altijd geholpen heeft is dat het niet erg is als je een keer wat teveel doet, maar zie dat als signaal dat je de volgende keer minder moet doen. Goed luisteren naar je lichaam dus, maar dat is altijd belangrijk.

Palmares:

- 4 x Wereldkampioen Tijdrijden (13 deelnames en altijd podium gereden)
- Wereldkampioen Road (6 van de 12 deelnames podium gereden)
- 2x Europees kampioen Tijdrit
- 3x Europees Kampioen Road
- 2x Sportvrouw van Hilversum

De wedstrijden en reizen

Er zijn 2 typen wielrenners: spelsporters en trainingsporters. Spelsporters halen vooral voldoening halen uit het spel: op juiste moment de sprint aangaan, meegaan in de ontsnapping, de techniek van bewegen in een peloton, etc.: dit zijn met name de criteriumrijders.

De trainingsporter vindt het vooral prettig om zwaardere inspanningen aan te kunnen en sterker te worden: dit zijn met name de cyclorijders.

Bij het tijdrijden wordt de spelsporter gemotiveerd door achter iemand aan te gaan of aan te haken, maar de beste tijdrijders zijn de trainingsporters: die zijn intrinsiek gemotiveerd om continue het beste uit zichzelf te halen.



Bij het tijdrijden wordt de spelsporter gemotiveerd door achter iemand aan te gaan of aan te haken

Dat vind ik ook het leukste van tijdrijden het gevecht tegen jezelf, ook al is het telkens weer loeizwaar, vooral een ploegentijdrit.

Het WK Gran Fondo (Masters) was elk jaar mijn grote doel. Met mijn trainingsplan kan ik het hele jaar ook echt naar dat doel werken. Ik ben een geboren tijdrijder: lang in een hoog tempo rijden. Bij een van mijn eerste tijdritten in Limburg



(3 rondjes van 8 km op en af en een klim) deed ik de 3 ronden met niet meer verschil dan 14 sec.

Op de WK's vond ik de tijdrit de mooiste uitdaging, maar ook lang uitgekeken om wereldkampioen op de weg te worden. Geeft veel voldoening als dat dan lukt. Daarna had ik ook wel even genoeg van het fanatieke trainen en Corona kwam voor mij niet slecht uit.

Het bloed kruipt waar het niet gaan kan, dus daarna ook weer voor het echie. Bovendien vond ik het leuk dat het WK elk jaar in een ander werelddeel is en het zo kon combineren met een mooie reis. Zo ben ik in Zuid-Afrika en Australië geweest. Dat zijn ook de ervaringen waarvoor je het doet. Al met al blij dat ik deze uitdaging aangegaan ben! ◀

Hiebij geven we Marti, in de vorm van dit artikel, een grafisch bloemetje.

Al jarenlang is zij onderdeel van het schrijversgilde dat meewerkt aan dit magazine.

We kunnen niet anders dan bewondering hebben voor zo'n Palmares.

De redactie



KOMST VAN DE WOLF IN HET GOOIS NATUURRESERVAAT

.....
Een artikel vanuit
GNR.nl en BIJ12

De wolf is op grond van Europese wetgeving een beschermde diersoort. Dat betekent dat het doden, vangen en opzettelijk verstoren van de wolf verboden is. De wolf is van nature een schuw beest en zal mensen zo veel mogelijk proberen te mijden. Het leefgebied van de wolf is de afgelopen jaren in Nederland steeds groter geworden.

In het voorjaar van 2022 is er voor het eerst een wolf gesignaleerd in het Goois Natuurreservaat. Vanaf die tijd wordt de wolf af en toe gezien in een van onze natuurgebieden.

Het Goois Natuurreservaat ziet de wolf als onderdeel van de Nederlandse natuur.

Terug van weggeweest

De wolf is ruim een eeuw weggeweest uit Nederland door intensieve jacht. Nu is hij op eigen kracht weer teruggekomen. Wolven vervullen van oudsher een belangrijke rol in de Nederlandse natuur. Ze spelen een grote ecologische rol bij het gezond houden van populaties. Ook aaseters profiteren. Raven, vossen, roofvogels, en aaskevers eten graag van de prooi-resten die wolven achterlaten.

Wolf en grazers

De komst van de wolf vraagt om extra aanpassingen in ons beheer. We hebben in het Goois Natuurreservaat twee schaapskuddes die overdag op de heide lopen en 's nachts of in de schaap-kooi zijn of in een wolfwerende nachtkraal.

Wolfwerende rasters zijn niet overal mogelijk.

In de Groeve Oostermeent waar onze rammen grazen, staan geen wolfwerende rasters. Ook de runderen kunnen we niet beschermen met een raster tegen de wolf. Daarom willen we in de begrazing met de runderen toewerken naar een meer natuurlijke kudde.

Naar een meer natuurlijke kudde

De komst van de wolf heeft ook invloed op de manier waarop we de runderen willen inzetten voor de begrazing. Op dit moment hebben we naast Charolais runderen een groep Schotse hooglanders. De dieren leven nu nog in verschillende groepen waarbij koeien en stieren gescheiden zijn. Dus niet in een sociale kudde (familieverband). En dat is wat we juist wel graag zouden willen in de toekomst omdat een natuurlijke kudde beter weerbaar is tegen de wolf.

Laatste ontwikkelingen

In 2024 heeft BIJ12 een roedel vastgesteld op de Utrechtse Heuvelrug en een 'losse' wolf GW3237m verblijft in deze regio. Wolf GW3237m is ook in het Gooi gesignaleerd en heeft in september 2023 twee Schotse hooglanders aangevallen en verwond. Beide Schotse hooglanders hebben deze verwondingen niet overleefd.

Onlangs hebben betrokken gemeenten en provincie Utrecht een advies uitgebracht in verband met het onnatuurlijke gedrag van wolf GW3237m. Dit is een alleenstaand mannetje. Deze wolf benaderde een aantal keer actief honden en mensen. Provincie Utrecht wil dit niet laten escaleren (voor zowel mens als wolf) voor de veiligheid van iedereen.

De provincie Utrecht heeft daarom een vergunning verleend om deze wolf te vangen, verdoven en te zenderen. De verwachting van experts is dat hij daardoor schrikt en angstig wordt en vervolgens weg zal blijven bij mensen en honden. Mocht de wolf doorgaan, dan kan hij met paintball beschoten worden. Die negatieve ervaring zou ervoor moeten zorgen dat de wolf mensen en honden daarmee associeert en vervolgens uit hun buurt blijft.

Tegen deze vergunning is bezwaar gemaakt door dierenorganisaties en dit is gehonoreerd door de rechter (9 sept 2024). De vergunning is ingetrokken, omdat er onvoldoende onderbouwing was volgens de rechter waarom deze maatregelen noodzakelijk waren. Het plan om dit dier te zenderen, lijkt voor het GNR een logische stap omdat deze wolf de angst voor mensen verloren heeft. Door dit dier te zenderen kan men het gedrag van deze wolf beter analyseren en wanneer nodig ingrijpen door het actief te verjagen.

Verantwoordelijkheid en rollen

De provincie heeft als wettelijke taak de wolf te beschermen en maatregelen te nemen om zo goed mogelijk met deze dieren samen te leven. De provincie besluit wanneer ingrijpen noodzakelijk is en verleent benodigde vergunningen. Provincie en gemeenten geven indien nodig ook adviezen ten aanzien van betreding van gebieden,

zoals is gebeurd op delen van de Utrechtse Heuvelrug. De burgemeester kan wanneer noodzakelijk in verband met de veiligheid ingrijpen. In 2019 hebben de 12 provincies in het interprovinciaal wolvenplan afgesproken hoe zij omgaan met wolven in Nederland. De provincie speelt ook een rol als het gaat om wolvenschade.

Bij12 is het uitvoerend orgaan van alle provincies en is het landelijk meldpunt voor de wolf. De actuele stand van zaken over wolven in Nederland vind je bij Bij12. Om een goed beeld te krijgen van de vestiging van wolven in Nederland, is het belangrijk om waarnemingen van mogelijke wolven zo snel mogelijk door te geven. Dat kan via Bij12 (<https://www.bij12.nl/onderwerp/wolf/> [Red]).

De Zoogdierverseniging is een van de medeoprichters van het samenwerkingsverband Wolven in Nederland en is verantwoordelijk voor de uitvoering van het landelijke Wolvenmeldpunt.

De terreineigenaar (in dit geval het Goois Natuurreservaat) heeft als een van de belangrijkste taken het beschermen van wilde dieren en planten in de natuurgebieden. Het Goois Natuurreservaat houdt de wolf niet tegen en mag dit ook niet doen. De wolf zoekt zelf een geschikt leefgebied daar grijpen we niet op in. Het GNR werkt samen met provincie Noord-Holland.

We houden de ontwikkelingen rondom de wolf in het Gooi goed in de gaten en informeren hierover onze bezoekers via onze website.

Wolvenmeldpunt vind je op het platform Wolven in Nederland

Provincie Noord Holland: Wolf in Noord Holland download de folder 'Wolven in Nederland' ◀



REDACTIE VRAAGT? **ADVERTENTIE-MEDEWERKER**

Ben jij diegene die makkelijk praat en makkelijk contacten legt? Dan hebben we je nodig.

Dit Magazine heeft adverteerders nodig en er zijn er nu nog te weinig om alle kosten te dekken. Daarom zijn we op zoek naar een vrijwilliger die deze taak, naar eigen invulling op zich wil nemen.

Lijkt het je leuk om betrokken te zijn bij de productie van ons magazine? Heb jij die gewenste vaardigheden (en de tijd) om nieuwe contacten enthousiast te maken voor het adverteren in het Adelaar Wielermagazine? Neem dan contact op met Jos Egberink of Eric Daams van de redactie voor meer informatie ◀ (redactie@gwdeadelaar.nl)



5 TIPS



mbt de vouwfiets

Als redactie van onze gerespecteerde wielclub wil je alle onderwerpen kunnen behandelen. Toch was er hier enige aarzeling. We lezen niet voor niets alle bewonderenswaardige reisverhalen van binnen- en buitenlandse tochten en hoe de fiets daaraan moet voldoen. Daarin stellen we hoge eisen aan het materiaal.

Bij de vraag wat we meenemen op vakantie staat bij velen de fiets op één. Toch is er ook een fiets die vaak in de schaduw staat. Je durf het niet eens te benoemen... 'de vouwfiets'. Hier zijn 5 handige tips bij het kopen van een vouwfiets:

TIP 1

Gewicht en draagbaarheid

Kies een lichte vouwfiets als je deze vaak moet tillen, bijvoorbeeld in het openbaar vervoer. Aluminium of carbon modellen zijn lichter dan stalen fietsen.

TIP 2

Vouwmechanisme en gebruiksgemak

Test hoe makkelijk en snel de fiets opgevouwen kan worden.

Een goed vouwmechanisme zorgt ervoor dat je de fiets in enkele seconden kunt in- en uitklappen.

TIP 3

Wielmaat en rijcomfort

Kleinere wielen (14"-16") zijn compacter en lichter, maar minder comfortabel voor langere afstanden. Grotere wielen (20" of meer) bieden meer stabiliteit en rijcomfort.

TIP 4

Versnellingen en rijervaring

Als je heuvelachtig terrein of lange afstanden wilt afleggen, kies dan een model met meerdere versnellingen. Voor stadsgebruik volstaat een fiets met een enkele of enkele versnellingen.

TIP 5

Prijs en kwaliteit

Goedkope modellen kunnen aantrekkelijk lijken, maar investeren in een degelijk merk met goede reviews zorgt voor meer duurzaamheid en rijplezier. Controleer ook of reserveonderdelen makkelijk verkrijgbaar zijn.

Historie

De geschiedenis van de vouwfiets begint in de late 19e eeuw en heeft zich sindsdien ontwikkeld tot een populaire en praktische vorm van vervoer. Hier zijn de belangrijkste mijlpalen: Eerste concepten (1890-1900)

De eerste gepatenteerde vouwfiets werd in 1887 ontworpen door de Engelse uitvinder William Grout. Dit model had een opvouwbaar voorwiel en was bedoeld voor gemakkelijk transport.

In 1892 kreeg de Franse ingenieur Emile Peugeot een patent op een vroege versie van een vouwfiets.



Militaire toepassingen (1900-1945)

In de Eerste Wereldoorlog werd de vouwfiets gebruikt door het leger, vooral door parachutisten en infanterie.

Een bekend model uit deze periode was de BSA Airborne Bicycle, ontwikkeld door de British Small Arms Company (BSA) voor Britse troepen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Deze fiets werd op grote schaal gebruikt door parachutisten op D-Day (1944).



Populariteit in de naoorlogse periode (1950-1970)

In de jaren '50 en '60 werd de vouwfiets populair in stedelijke gebieden, vooral in Europa en Japan. In 1962 ontwierp de Engelse uitvinder Alex Moulton een revolutionair model met kleine wielen en een stijve frameconstructie, wat de basis legde voor latere ontwerpen.

De Deense ontwerper E. G. Brompton ontwikkelde in 1975 de eerste Brompton-vouwfiets, die nog steeds een van de meest bekende merken is.



Moderne ontwikkelingen (1980-heden)

Vanaf de jaren '80 groeide de populariteit van vouwfietsen door de behoefte aan compacte en milieuvriendelijke vervoersopties. Merken zoals Dahon (1982) en Brompton brachten innovatieve en lichtgewicht ontwerpen op de markt.

In de 21e eeuw kwamen er elektrische vouwfietsen, zoals de Gocycle en modellen van Tern en Xiaomi.

Conclusie

De vouwfiets is geëvolueerd van een militaire noodzaak naar een moderne, stedelijke mobiliteitsoplossing. Dankzij verbeteringen in materialen, opvouwmechanismen en elektrische aandrijving blijft de vouwfiets een populaire keuze voor forenzen en reizigers wereldwijd. <



DE WEERRIBBEN



DÉ WEERRIBBEN FIETSROUTE

lengte 50 km

thema dorpen, landelijk, natuur

Giethoorn, Blokzijl, Muggenbeet

De schoonheid van de Weerrribben reikt verder dan Giethoorn. Stap op de fiets en ontdek het naastgelegen dorpje Muggenbeet. Het dorpje dankt zijn naam niet aan de vervelende steekbeesten, maar aan de mücken beecke die door Muggenbeet loopt. Dat is Saksisch voor 'kleine beek'. Dat werd al heel snel verbasterd: al aan het begin van de 14e eeuw werd het omschreven als 'Mugghenbete'.

Je vindt hier gelukkig weinig muggen, maar dit natuurgebied bevat wel veel vogels, vlinders en



libellen! Afstapmomenten zoals de vogelkijkhut, uitkijktoren of observatievlonder zijn perfecte punten om even te rusten en deze vogels te spotten.

Sla Blokzijl ook niet over, de stad van de Weerrribben. Bij het buitencentrum kun je alles te weten komen over de achtergrond van dit natuurgebied.

Tijdens deze fietsroute leer je in korte tijd de Weerrribben goed kennen en onderweg kun je zelfs nog een stukje varen.

Het is een schitterende route. Maar houd er rekening niet mee dat vanaf 2 september 2024 het pontje bij Jonen uit de vaart is.



FIETSROUTE LANGS DRIE NATUURGEBIEDEN

lengte 48 km

thema cultureel, landelijk, culinair

Wolvega, Kalenberg, Ossenzijl

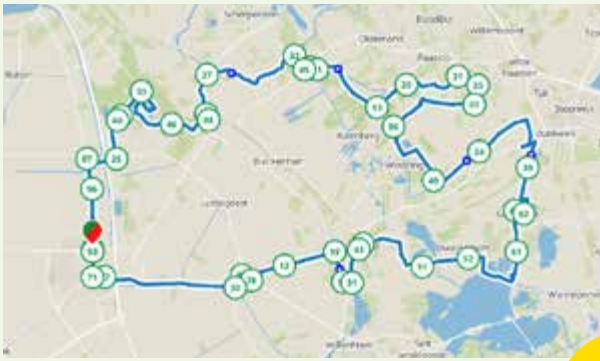
Verlaat het Friese dorp Wolvega en word één met de natuur. Op deze fietsroute kom je langs drie prachtige natuurgebieden die allen met elkaar verbonden zijn.

Net buiten het centrum fiets je langs de Lendevallei, een moerasgebied waar je naast bijzondere moerasvogels en planten ook enorm veel rust vindt.

Nationaal Park Weerrribben-Wieden en de Rottige Meente vormen samen het grootste laagveenmoeras van Europa. Weerrribben-Wieden is een bekend natuurgebied en daarmee druk bezocht, waardoor er van alles te zien en te beleven is. Onderbreek je fietsroute bijvoorbeeld eens met een vaartocht dwars door de natuur bij Buitencentrum Weerrribben. Sluit je fietsroute af in rust en geniet in het grasland of langs het water in Rottige Meente.

De otter voelt zich in alle drie de gebieden thuis, ben jij ze tegengekomen?





FIETSRUTE EMMELOORD EN WEERRIBBEN

lengte 97 km

thema dorpen, culinair, natuur

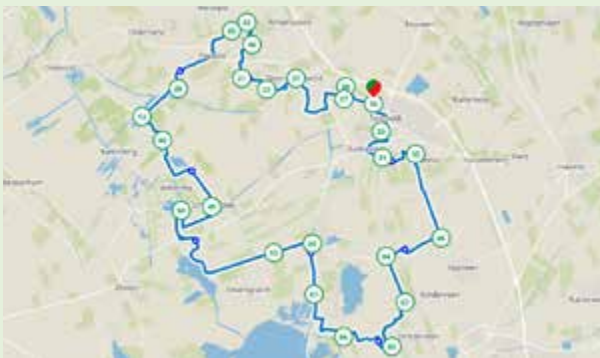
Emmeloord, Kuinre, Ossenzijl

Deze route is voor de echte sportievelingen! Bij deze fietsroute krijg je prachtige indrukken van de natuur in Nationaal Park Weerribben-Wieden. Het gebied heeft een grote afwisseling tussen land en water. Vroeger lagen er veel dijken en sloten in het gebied om het bewoonbaar te maken. Zoals op meer plaatsen in Nederland bleek dit een goede locatie te zijn voor turfwinning, vanwege het gedroogde veenmoeras.

Tot 1920 was turfwinning hier dan ook een belangrijke bedrijfstak, maar door de beschikbaar-

heid van nieuwe brandstoffen werd turfwinning onrendabel. Boeren verkochten hun land uiteindelijk aan natuurorganisaties en zo is het Nationaal Park ontstaan.

Behalve dat de fietsroute door dit prachtige gebied gaat, fiets je ook de polder in. Je passeert hierbij Emmeloord, Kuinre en Ossenzijl.



FIETSRUTE LANGS DE ENIGE TONMOLEN VAN NEDERLAND

lengte 62 km

thema dorpen, landelijk, molens

Steenwijk, Ossenzijl, Giethoorn

Begin je fietstocht bij TOP Woldberg, hier is gratis parkeergelegenheid en kun je gelijk overstappen naar mooie natuurgebieden. Vanuit het kleine dorpje Tuk, met een bijzonder gezellig eetcafé, brengt de fietsroute je langs Paasloo. In het dorp

staat de enige tonmolen van Nederland. Ben je benieuwd waarom deze tonmolen gebouwd is?

Steenwijk zit vol verrassingen! Wandel een rondje door het gezellige centrum of stap bijvoorbeeld af bij Museumhuis Rams Woerthe.



Deze kostelijke villa met een weids aangrenzend park wordt ook wel het 'Downton Abbey' van Overijssel genoemd. De prachtige natuur en de lieflijke waterdorpjes in de Weerribben verwelkomen je graag. Bovendien smullen vogelliefhebbers hier van de vele vogelkijkhutten.

Stap jij op de fiets om dit mooie en interessante gebied te verkennen?



MET CYQL MEER SAMEN FIETSEN!



De toerafdeling van GWC de Adelaar werkt sinds een jaar met de CYQL app. Steeds meer leden hebben zich hiervoor aangemeld. Jij toch ook?

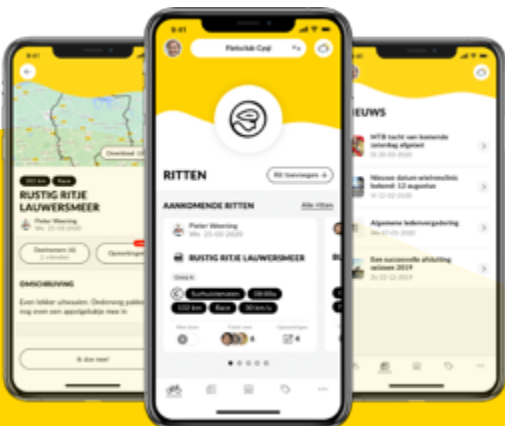
Via deze app plannen we onze clubritten en toertochten. Dat de App een succes is, laten de volgende cijfers zien:

160 leden gebruiken inmiddels de app
364 routes staan er in de GPX bibliotheek
721 ritten zijn er tot nu toe aangemaakt
47.959 kilometers zijn er via de app verreden

Kortom, de Cyql app leeft binnen onze vereniging. Heb jij de app nog niet, download hem dan snel via de Appstore en Playstore. Na het downloaden moet je je registreren. Daarna kun je via de activatiecode: **64JR3VAJ** je aanmelden bij GWC de Adelaar in Cyql.

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

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



Een veilig toerseizoen

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

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

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

Over het algemeen gaan de trainingsritten naar tevredenheid. Gelukkig maar. De wegkapiteins vinden twee zaken soms lastig.

Ten eerste dat leden zich niet van tevoren aanmelden bij de Cyql-app en ervan uitgaan dat ze wel meekunnen met die groep.

Ten tweede dat leden zich soms niet aan de afgesproken snelheid of andere afspraken tijdens de rit houden. Weliswaar heeft de wegkapitein een rol in het aanspreken van leden hierop, maar mederijders in de groep kunnen hier zeker ook een rol in vervullen. Samen ben je sterker!

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

AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2025

Al onze toertochten in 2025 zijn ook dit jaar weer op GPS te verkrijgen bij aanmelding.



Dag	Datum	Naam van de tocht	Afstand		Vertrektijd
Zo	9 febr.	Snerttocht <i>na afloop bar open/snert</i>	40 km		10.30
Zo	2 mrt. (res. 9 mrt)	Openingstocht	45 km	Clubrit/GPS In groepen	09.30 09.30
Zo	23 mrt	Groene Harttocht <i>na afloop bar open</i>	60 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	6 apr.	Randmeertocht	70 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Ma	21 april <i>2e paasdag</i>	Plassentocht	75 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00 09.00
Zo	4 mei	Omringdijktocht over de Westfriese Omringdijk	100 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30
Zo	18 mei	Veluwetocht	100 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	1 juni	Heuvelrugtocht <i>na afloop bar open</i>	65 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	22 juni	Middelpuntentocht	110 km	Thematocht	08.30
Zo	13 juli	Posbankrit <i>Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12</i>	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	27 juli	Rondje Utrecht	120 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	17 aug.	Wisselplek/evt. Sallands Mooiste			
Zo	31 aug.	Rondje Amsterdam	120 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	14 sept.	Kromme Mijdrechttocht	60 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Za	28 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10.00

JAARKALENDER TRAININGSRITTEN 2025

Za 4 okt. – 25 febr.	10.00 uur
MTB/Racefiets	
Za apr. – aug.	10.00 uur
clubhuis niet open tenzij anders afgesproken	
Racefiets	
Wo 2 apr. - 27 aug.	19.00 uur
Racefiets	
Wo 3 sept. - 24 sept.	18.30 uur
Racefiets	
Za 28 sept - 1 mrt '25	10.00 uur
MTB/Racefiets	

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

Groep A trainingsrit (35 km/u en sneller)

Groep B toerit (32 - 35 km/u)

Groep C toerit (30 - 32 km/u)

Groep D toerit (28 - 30 km/u)

Groep E toerit (26 - 28 km/u)

Tarief voor tochten gratis, Introducés € 2,00

GPS ROUTES

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



Voor een aantal zaken vragen we jullie speciale aandacht:

- Je meldt je dus altijd aan via de Cyqlapp voor een clubrit. Niet aanmelden, is niet meekunnen.
- We gaan uit van een maximale groepsgrootte van 10 personen. Als de groep vol is, kun/moet je je gewoon aanmelden. Je komt dan op de wachtlijst. Op de woensdagavond kijken we dan hoe de verdeling wordt! Dus ook opgeven als de groep vol is!
- De wegkapitein is niet hetzelfde als voorrijder zijn. Dus de wegkapitein zal niet de hele rit op kop rijden. Wij gaan ervan uit, voor zover beschikbaar en mogelijk, dat alle leden de route op de GPX hebben

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

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

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

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



**DOE MEE!**

APPELGEBAK met of zonder slagroom

Het is wat ons (wij van de redactie) mateloos bezighoudt, hoe integreren wij appelgebak in ons Wielermagazine. Onze voorzitter gaf in een eerder nummer al een voorzetje. Maar je kunt dat doen door middel van artikelen, rubriekjes enz. Tot opeens het idee kwam om jullie daarbij te gaan betrekken. Jullie fietsende leden zijn voor dat ene moment even lid van de redactie.

Wij sturen iedereen dit jaar op pad met de opdracht om dit Hollandse baksel, waar je ook bent in Nederland of elders, te bestellen, te fotograferen, te proeven, te beoordelen en dit later naar de redactie te mailen. Wij gaan dan in de aankomende nummers deze appel-taartrecensies op een leuke manier aan jullie presenteren.

Wat willen we weten en wat hebben we nodig?

- De locatie (Plaats, land)
- Naam restaurant
- Prijs appelgebak
- Een goede smakelijke foto van taartje
- Een portret fotootje van jezelf (geen verplichting)
- Een leuke review van het appeltaartje, het restaurant, de bediening en wat je verder opvalt. (fietsenstalling etc.)
- Een overall cijfer van 1 t/m 10

**APPEL-TAART RECENTIE TOCHT**

Houd het lekker simpel, zie de fun ervan!

Het leuk weergeven doen wij wel dus die zorgen heb je niet. Jong en oud kan meedoen.

We hopen op een grote respons vanuit de leden en een leuk item voor de aankomende nummers. <

Redactie

BESTE TOERLEDEN,

Het nieuwe wegseizoen 2025 staat weer voor de deur. We hopen dat jullie er net als wij weer ontzettend veel zin in hebben. We hebben ons best gedaan om een mooie toerkalender samen te stellen. Voor ieder wat wils met natuurlijk veel bekende tochten. Op veler verzoek geen tochten op vader- of moederdag. We hebben 3 ritten bedacht, waarbij we ons moeten verplaatsen naar een andere startplaats dan ons clubhuis. Dat zijn:

- Op 4 mei de "Omringdijktocht" onder leiding van Gerard en Els van Ophem. Een aanrader die door een groot deel van West Friesland (Noord-Holland) gaat met de start in Schoorl-dam (100km). Zie artikel hieronder.
- Op 13 juli staat weer de zeer gewaardeerde "Posbankrit" op de planning. Velen van jullie hebben hem al eens gereden. (90 km)



WESTFRIESE OMRINGDIJK TOCHT: TOT KOIK OP DE DOIK

Op zondag 4 mei 2025 staat de Westfriesse Omringdijktocht op het programma. Deze rit van 104 km is bedacht door Gerard van Ophem en is vorig jaar voor de eerste keer verreden. En met succes. Hierbij wat achtergrondinformatie over de Westfriesse Omringdijk.

De Westfriesse Omringdijk is 126 km lang en is ontstaan door de verschillende dijken van Westfriesland (zie kaartje) met elkaar te verbinden. In de twaalfde eeuw begon men met het bouwen van langere dijken tussen de verschillende terpen. Regelmatig brak er een dijk door en ontstond er een meertje. Er werd een nieuwe dijk gebouwd, soms op een andere plaats. Vanaf halverwege de dertiende eeuw begon men meer dijken te bouwen en die met elkaar te verbinden. En uiteindelijk resulteerde het in

- Op 17 augustus hebben we, maar deze is nog niet 100% zeker, "Sallands Mooiste" gepland. Dit is een tocht van 100 km door het mooie Salland waarin onder andere de Holterberg is opgenomen.

Ook de Middelpuntentocht, ooit bedacht door Ferry van de Schepop, staat weer gepland en wel op 22 juni, deze fraaie tocht van 110 km gaat langs de 3 "Middelpunten" van Nederland.

De woensdagavondritten starten vanaf 2 april en gaan door tot eind september. In principe rijden we weer in de bekende groepen met voorrijders en worden de ritten dus gepland en in de Cyql-app geplaatst. Je kunt je dan via de app weer inschrijven. Schrijf je altijd in op de reservelijst. We maken dan een extra groep.

Er is met de voorrijders afgesproken dat er beter op de afgesproken snelheid wordt gelet, wat de veiligheid en het prettige fietsen ten goede komt.

Tegen de tijd dat jullie dit lezen hebben we de Snerttocht al gehad.

Waar we nog wel wat hulp bij kunnen gebruiken is mensen die de bardienst willen draaien. Als je denkt, ik wil wel een keertje, kijk dan even naar de kalender en pik een ritje uit. Het gaat dan om het openen en soms ook om het afsluiten na de rit.

De Toercommissie hoopt dat jullie dit waarderen door zoveel mogelijk aan de ritten mee te doen en anders heb je altijd nog de Cyql-app ter beschikking om zelf wat te organiseren.

Onze wens: We maken er een mooi en veilig wielerseizoen van met zijn allen. Bij vragen weet je ons te vinden. En uiteraard zijn ook wedstrijd- en jeugdleden welkom om een keertje mee te toeren. ◀

De Toercommissie

.....
Conny Rijbroek en Jos Kamer zijn actief in de toer-afdeling.

de Westfriese Omringdijk. Pas vanaf de zestiende eeuw kregen de dijken hun definitieve plek, omdat ze hoger en steviger werden gebouwd. Maar nog steeds was een dijkdoorbraak door de Zuiderzee mogelijk.

Pas na voltooiing van de Afsluitdijk in de twintigste eeuw was dit gevaar voorbij en had het zeewater geen invloed meer. Toch onderhoudt men de dijken nog steeds als zeewering.

De Westfriese Omringdijk is een provinciaal monument. Tijdens de tocht zal Gerard stops inlassen op belangrijke plekken om wat te vertellen over de historie. Bijvoorbeeld in Warmenhuizen, waar de burgemeester ooit van plan was om een deel van de Omringdijk te slopen.

We vertrekken en we eindigen op de Carpoolplaats/fietstransferium op de Rekerkoogweg in Schoorldam/Warmenhuizen. De koffiestop houden we weer in Medemblik. Daarna vervolgen we NIET de dijk naar Enkhuizen, maar gaan we via rustiger weggetjes het binnenland in richting Hoorn.

Nieuwsgierig geworden? Hou dan de Cyql-app in de gaten en geef je op.

DOE MEE!





NK VELDRIJDEN JEUGD

.....
Dit stuk is geschreven door Debby Meijer, een nieuw lid van de redactie.

Afgelopen zaterdag 25 januari was het NK Veldrijden voor de Jeugd in Woerden. Wielervereniging WTC Woerden had de eer dit evenement te organiseren in het kader van hun 50-jarig jubileum. Zes jongens van GWC de Adelaar gingen de uitdaging aan om in Woerden mee te strijden in hun leeftijdscategorie. Het terrein was omgetoverd in een professioneel wielercours, verwarmde koek-en-zopie tent en de renners werden aangemoedigd door het talrijke publiek.



Hugo

Woerden is voor onze renners redelijk bekend terrein door de regionale MNC-wedstrijden. Racen in Woerden betekent bij nat weer een flinke uitdaging in de dikke modderige klei. Omdat vrijwel al onze jongens nog nauwelijks tot geen nationale wedstrijden hebben gereden, hadden ze allen een startplek op de achterste rij.



Rein en Stijn

Lopend, duwend, zwoegend op de fiets baanden de jongens hun weg over het parcours. Vele renners maakten een landing in de dikker modder. Naast de drek was er een steile gladde klim, schuine afdaling, balken en smalle bospaadjes, ofwel ideale elementen voor een echt vet veldrijparcours.

De 10-jarige Hugo Hulleman mocht voor de Adelaar aftrappen in categorie 4. Het was voor Hugo zijn

2e nationale wedstrijd. Hij was mooi vlot weg en werd flink aangemoedigd door clubgenoten langs de kant. Helaas glibberde hij in de laatste bocht richting de finish onderuit, maar sprong snel de fiets weer op en finishte als 37e.

In categorie 5 stond de 11-jarige Wessel Hensing aan de start. Hij had als doel gesteld om geen laatste te worden. Vanaf de start haalde hij enkele renners in en deed dat later op tactische wijze nogmaals. Zijn doel heeft hij ruimschoots gehaald, een mooie 40e plaats in een deelnemersveld van 54 jongens.

Dan twee Adelaars in categorie 6. In een sterk bezet deelnemersveld van 62 deelnemers deden de 12-jarige Samuel Hulleman en 12-jarige Timo Leusink mee. Voor Timo was het zijn allereerste wedstrijd ooit in het veldrijden. De groep renners gingen snel van start maar duikelde al in de eerste 100 meters van het parcours over elkaar heen.

Zodoende werd er door de wedstrijdleiding besloten tot een herstart. Hierdoor reden de jongens een ronde extra door het slijk. Samuel behaalde een mooie 27e plaats en Timo bezette de 57e plek.

In het beginnende avondschemer kwamen in categorie 7 de 13-jarigen Stijn Beekman en Rein Wendels aan de start. Het parcours was ondertussen al flink uitgereden door hun voorgangers maar dat mocht de pret niet drukken. Ook voor hun was het een uitdaging om vanaf de achterste startrij naar voren te komen. Maar inhalen in de moddervallei van Woerden is extreem lastig en hard werken.



Samuel



Timo



Wessel

Gelukkig bleven ook hun fietsen schakelen en konden ze beiden de wedstrijd uitrijden. Stijn pakte de 48e plek en Rein finishte op de 60e plaats.

Voor vele Adelaar renners een geslaagde modder doop. Goed gedaan allemaal, op naar het volgende seizoen! ◀



NIEUWELINGEN EN JUNIOREN

In het weekend van 11 en 12 januari vond het NK veldrijden voor nieuwelingen, junioren en de senioren plaats in Oisterwijk. Het was een bekend parcours op het terrein van het Landal park, omdat hier vaker veldrijwedstrijden georganiseerd worden. Het beloofde een zwaar NK te worden. In de week ervoor had het veel geregend en hoewel het in het weekend zelf droog was, was het parcours zelf nog lang niet droog. Daarbij voor het in het weekend ook nog.

.....
Geschreven door
Ralph Valkonet.

Helaas moest Robin van Vuren afzeggen bij de Masters 60+ wedstrijd vanwege een rugblessure en waren er alleen bij de nieuwelingen en de junioren deelnemers van GWC de Adelaar te bewonderen.

Op zaterdag 10 januari reden Ole Niesing en Lieuwe van der Meulen hun wedstrijd. Ole had een vliegende start en reed in het begin mee aan de kop van de wedstrijd. Maar na een val werd hij teruggeworpen en kon uiteindelijk finishen op een hele goede 11de plaats. Lieuwe reed ook een hele goede wedstrijd en kwam als 17e over de finish.

De goede resultaten van de zaterdag waren niet echt een voorbode voor een goede wedstrijd op de zondag bij de junioren. Hier reden Lars van Engen en Freek Valkonet mee. Beide kenden echter nogal wat tegenslag in het begin van de wedstrijd. Doordat het ook op zondag erg zwaar was, lukte het niet meer om goed vooraan mee te kunnen rijden. Lars had erg veel pech en eindigde hierdoor op de 61ste plaats en Freek kon zich nog naar voren rijden en reed 43ste door de finish.



De wedstrijd werd gewonnen door Michiel Mouris die een aantal jaar bij ons heeft meegetraind in de winter omdat WTC de Amstel zelf geen veldrijparcours heeft.

Volgend jaar rijden alle vier de jongens in de junioren categorie mee. Kijken of er nog wat meer renners met Robin mee kunnen rijden! <



WINTERKAMPIOENSCHAPPEN

Het is sinds een aantal jaar weer een traditie om het veldrijseizoen af te sluiten met de winterkampioenschappen. Deze keer waren de wedstrijden gepland op een zondagmiddag zodat iedereen ook nog in het clubhuis de wereldkampioenschappen mee kon kijken op een groot scherm. Iedereen die een mountainbike of een veldrijfiets had kon meerijden en meedingen met één van de mooie medailles.

De jeugd trapte de wedstrijden af, alle categorieën waren samengevoegd. De jongste reden 20 minuten en de oudere categorieën hebben een wedstrijd van 30 minuten gereden. Vooral bij categorie 6 was het erg spannend om plek 2 en 3.

Timo en Tigo maakte er een spannende strijd van die tot op de finishlijn duurde. Tigo trok aan het langste eind en finishte als tweede na Benjamin die al eerder was weggereden. Iedereen ging naar huis met een medaille en met een shirtje, petje, bidon of sokken. Mattia moest de wedstrijd helaas verlaten.

Daarna was het de beurt aan de toer en de leden met een licentie. De groep 20- was het best vertegenwoordigd.



.....
Geschreven door
Ralph Valkonet.

Bij de toer reden Robert en Jan in totaal 20 minuten, Robert sloeg gelijk bij de start van de wedstrijd een gaatje en wist dat mooi uit te bouwen in het verloop.

Vooraan bij de Licentiehouders 20-, viel Freek vlak na de start en wilde in eerste instantie de wedstrijd verlaten. Maar na een tijdje besloot hij toch achteraan weer aan te sluiten. Ole reed de hele wedstrijd op kop en ook daarachter lag eigenlijk alles na twee rondes in een plooi. Alwin kon het rustig aan doen maar probeerde de 20- minners bij te houden. Lars viel door pech ver terug maar heeft de wedstrijd wel uitgereden.

Voor het publiek was er een aangenaam zonnetje en iedereen heeft zich erg vermaakt. Na de prijsuitreiking was het de beurt aan Mathieu van der Poel om wereldkampioen te worden. Dit kon op een groot scherm in het clubhuis gevolgd worden. Iedereen heeft zich erg vermaakt en kon tevreden weer naar huis fietsen.



**UITSLAGEN
WINTERKAMPIOENSCHAPPEN:**

Licentiehouders 20-

1. Ole Niesing
2. Gijs Broere
3. Lieuwe van der Meulen
4. Nout Remeus
5. Freek Valkonet
6. Lars van Engen

Licentiehouders 40+

1. Alwin Niesing

Toer 50+

1. Robert de Lauwre
2. Jan den Blanken

Jeugd categorie 3

1. Jelte de Graaff (jongens)
1. Jolien Huikeshoven (meisjes)

Jeugd categorie 4

1. Daniël de Zwaan (mountainbike)

Jeugd categorie 5

1. Wessel Hessing (veldrijden)

Jeugd categorie 6

1. Milo Bruijns (mountainbike)
1. Benjamin Kostense
2. Tigo Poort
3. Timo Leusink

Jeugd categorie 7

1. Gavin Hulsman (mountainbike)
1. Stijn Beekman (veldrijden)



De foto

BEDREIGD LANDSCHAP

Lang geleden tijdens mijn training voor wedstrijden in de Kop ban Noord-Holland kwam ik hier vele malen langs.

Het doet me denken aan een bedreigd landschap. Een aantal knotwilgen met daar tussen een vervallen hek als afscheiding tussen weiland, weg, de vaart en de bewoonde wereld. Op de achtergrond in de mist een dorpje met een kerktoren.

Vraag rijst hoe zal landschap er over 20 a 30 jaar eruit zien met al die wetten eisen omtrent Natura 2000 en CO² uitstoot van deze boer? Zal dit stukje natuur opgeofferd worden aan woningbouw of een camping?

Wie het weet mag het zeggen.

Gerard VAN OPHEM



HET VOORJAAR

Na de donkere ochtenden, de regen mist en gladheid, de depressieve gemoedsrust, de pijn van koude handen, die modderige fiets, teveel zwaar eten, worden de dagen weer langer, gaan we de wegfiets weer pakken, zin in die heerlijke afdaling, het bier op de terrassen, toertochten met vrienden, de luwte van je voorganger en nog een zomer te gaan.

Mmm...



Jan-Willem Welter, Jeugdronde v. Bussum, 2007



Polderrace, 2018



Kayleigh Does, Jeugdronde v Bussum, 2007



Henk Broeke cross, 2006



Winterkampioenen 2018



Janet Overman en Wim Hakvoort Nwj receptie, 2006





Jos Egberink en Roelof van Koningsveld, Veldrit Anna's Hoeve 2014



Hekwerkploeg tijdens ronde van Bussum, 2007



Jessica, Hans van de Hengel en Loïs, Ronde vann Bussum, 2006



Cateringploeg tijdens Ronde van Hilversum, 2005



Willem van Heerdt,, Veldrit Anna's Hoeve 2014



Ronde v. Hilversum, 2005



Gerard Eijpe, Baanclinic, 2008



Clubkampioenschap MOB 2007

10 NIEUWE GRAVELTOCHTEN VOOR 2025

.....
www.fietssport.nl
Ard krikke

Niks mooiers dan gravelbiken. Niet verwonderlijk dus dat er elk jaar meer gravelrides op onze kalender staan. Van Noord tot Zuid en van schelpenpaden tot kiezels. www.fietssport.nl heeft ook dit jaar de 10 de mooiste voor je op een rijtje gezet.



1 Gooische Strade Bianche XII 2025

Soest (Utrecht)

Gravelride za 22.02.2025 | 60 - 90 km |

Hij wordt alweer voor de 12e keer georganiseerd, maar vervelen gaat-ie nooit: de Gooische Strade Bianche van Tempo Soest. De tocht neemt je via fijne bospaden en knisperende gravelwegen mee richting Huizen. Ook heel fijn zijn de vriendelijke vrijwilligers die je bij terugkomst in Soest verwennen met lekker eten en drinken.



2 Ermelose Gravel Tocht 2025

Ermelo (Gelderland)

Gravelride zo 08.03.2025 | 60 - 100 km | 128 - 241 hm

Weten hoe je de winter bent doorgekomen? Doe mee aan deze tocht en je komt er vanzelf achter. De Veluwe Wielervereniging heeft zoals gebruikelijk weer zoveel mogelijk gravelgenot tussen Ermelo en het Kroondomein bij elkaar gesprokkeld. Goed om te weten: de 60 km heeft een pauzeplek, de 100 km heeft er twee.



3 Strade di Twente (GPX route) 2025

Losser (Overijssel)

Gravelride zo 13.04.2025 | 103 km | 250 hm

Trek je gravelkloffie aan, smeer je ketting en verruil het asfalt voor onverharde paden. Met ruim 100 km is de Strade di Twente een serieuze kluif. Vanuit Losser baan je je een weg door het Twentse coulisseland-schap. Door de afwisseling van bomen, weilanden en houtwallen is het alsof je een levensgrote kijkdoos fietst. Prachtig.

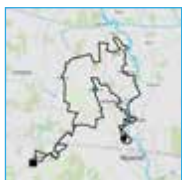


4 Velodroom Ot & Sien Gravelride 2025

Roden (Drenthe)

Gravelride za 03.05.2025 | 70 - 90 km | 31 - 37 hm

Ook de 4e editie van deze gravelride neemt deelnemers mee naar de geboortegrond van de schrijver van de beroemde Ot & Sien jeugdboeken. Vanuit Roden gaat het meteen het Drentse achterland in. Een mix van zand-, grind- en stofwegen maken je vanzelf zo blij als een kind. In het Velodrome proost je op een mooie rit.



5 Sallands Mooiste Graveltocht 2025

Haarle (Overijssel)

Gravelride zo 06.07.2025 | 45 - 80 - 120 km | 279 - 418 - 582 hm

Tijdens Sallands Mooiste kom je als gravelbiker volop aan je trekken: de lokale wielervereniging heeft een uitdagende route door het golvende landschap uitgerold. Denk aan bossen, heuvels en heidevelden. Je hebt de keuze uit maar liefst 4 afstanden. Sta jij op 6 juli bij de inschrijftafel?



6 Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial

Lochem (Gelderland)

Gravelride zo 28.09.2025 | 65 - 110 - 150 km | 140 - 161 - 216 hm

Wat moeten we nog zeggen over de Strade Bianche Achterhoek? Dat je al vanaf zaterdag welkom bent met je tentje of camperbusje? Dat je in de omgeving van Lochem geweldig kunt fietsen? Of dat de Achterhoekers als geen ander weten hoe ze een feestje moeten bouwen? Kom zelf maar kijken en beleef een 'alderbastend' mooie dag.



7 Mergelheuvelland 2-daagse (Mh2d - Gravel) 2025

Sint Geertruid (Limburg)

Gravelride za 20.09.2025 | 85 km | 1.571 hm

Gave gravelpaden opsnoeren kunnen ze wel bij WTC Sint Geertruid. Daarom komen liefhebbers van stoffige grindstroken en onverharde holle wegen al sinds jaar en dag op de MH2D af. Eenmaal terplekke worden ze in de watten gelegd met mooie klimroutes, geweldige verzorgingsposten en een bruisend festivalterrein.



8 The Gravel Pit 2025

Goirle (Noord Brabant)

Gravelride zo 05.10.2025 | 75 - 110 km

Nog maar een paar jaar op onze kalender, maar nu al een klassieker: The Gravel Pit. Dit komt deels door de uitdagende paden en de fraaie natuur – landgoed Gorp en Rovert en de Brabantse Kempen – maar ook door de goed verzorgde pauzeplekken en het sfeervolle finishterrein. Geniet bij het kampvuur na met een biertje, hotdog en muziek.



9 Stratumse Heidetocht 2025 Gravel

Eindhoven (Noord Brabant)

Gravelride zo 26.10.2025 | 70 - 90 km

Kom op 26 oktober naar Eindhoven en laat je gravelhart sneller kloppen. De routespecialisten van TC Woensel zijn weer op pad gegaan om twee geweldige routes uit de grond te stampen. Het grootste deel van dit onverharde feestje speelt zich af op de Stratumse en Grootte Heide. Uiteraard zijn er voldoende versnaperingen onderweg.



10 Heksenheueltocht 2025

Weert (Limburg)

Gravelride zo 16.11.2025 | 60 - 95 km

Ook zonder bezemsteel kun je meedoen aan de Heksenheueltocht. Bossen, heidevelden en akkerlanden wisselen elkaar hier sneller af dan Harry Potter 'abacadabra' kan zeggen. Het merendeel van de door TWC Nederweert uitgestippelde GPX-route is onverhard. Soep en een broodje worst toveren na afloop een lach op je gezicht. ◀





GRAVELEN

.....
Een artikel van
René Jonkers,
MTB'er en
gravelaar.

De afgelopen maanden is er door een redelijk vaste groep Adelaars op zaterdag gefietst. Niet op de wegfiets, maar op een mountainbike of gravelfiets. Tot de groep gravelaars behoort ook René Jonkers.

We hebben hem gevraagd om eens te vertellen over gravelen. Waarom niet op een mountainbike? En waarom is gravelen nou zo leuk? René neemt ont mee in zijn overwegingen en voorziet dit verhaal van prachtige sfeeropnames van tijdens het gravelen. Als je dit leest en ziet dan wil je je toch ook aansluiten bij deze groep? Vel je eigen oordeel. [red]

Wat is er zo leuk aan gravelen?

De vraag die wellicht nog relevanter is, nu ik dezer dagen weer na iedere rit door de natuur van het Gooi en omstreken, geruime tijd kwijt ben aan het weer in de oorspronkelijk staat terug brengen van de fiets met water, borstels en doekjes. Veel gravelaars zullen deze vraag beantwoorden met iets in de trend van "sporten in de natuur" en "afwisseling."

Wat dat eerste argument betreft: voor ik fietser werd, was ik meer dan 30 jaar fanatiek hardloper. Ik deed sinds mijn verhuizing naar Hilversum in het begin van deze eeuw mijn trainingen buiten de atletiekbaan, het liefst in het bos en op de hei. Toen hardlopen niet meer ging vanwege een



"versleten" knie, en ik van seizoens-fietser tot het hele-jaar-door-fietser werd, was mijn eerste activiteit bij de Adelaar ook op zaterdagochtend meegaan met de MTB-ritten.

Hoewel ik dat altijd met veel plezier heb gedaan, en nog steeds af en toe doe, wordt ik bij het MTB-en vaker beperkt door mijn technische vaardigheden dan door mijn conditie. Gravel-fietsen past mij daarom beter, eerst op de mountainbike, wat overigens ook heel goed kan, zie verder, en sinds ruim een jaar op een dedicated gravelfiets.

Wat is dat eigenlijk, "gravelen"?

Je zou kunnen zeggen buiten, maar niet op de weg, fietsen, niet zijnde mountainbiken. Je zou het ook kunnen omschrijven als wielrennen op onverharde tot half verharde (fiets)paden en

paadjes. Waarmee het onderscheid met mountainbiken, zeker in een relatief vlak land als het onze, niet absoluut is. Je zou ook kunnen zeggen: fietsen op een gravelfiets, wat in essentie niet meer is dan een racefiets met wat dikkere banden, en waarmee je dus ook heel goed op de weg kan fietsen.

Gravelen als aparte wielersdiscipline is ontstaan in de Verenigde Staten als vorm van “vrij” fietsen. De oudste wedstrijd (Unbound gravel XL) wordt daar al sinds 2006 georganiseerd. De grote vlucht heeft gravelen de afgelopen 10 jaar genomen, vooral sinds er ook specifieke fietsen voor op de markt zijn gekomen. De UCI erkende het gravelen als aparte discipline in 2020, en sinds 2022 wordt een apart WK voor georganiseerd.

Overigens ging bij het WK van 2024 70% van het parcours over onverharde wegen, als illustratie van het gegeven dat gravelroutes deels ook over verharde wegen (kunnen) gaan.

Wat heb je nodig om te kunnen gravelen?

Zoals gezegd kan je er een speciale fiets voor aanschaffen, maar op een mountainbike met iets meer druk in de banden kan je, zij het wat minder snel, ook uit de voeten. En als de omstandigheden, vooral de ondergrond, het toelaten is een standaard racefiets met wat bredere banden (≥ 28 mm) ook een goede mogelijkheid. Een gravelfiets is een racefiets met een “endurance” geometrie (je zit wat meer rechtop) en bredere banden (35-45 mm) met noppen, met schijfremmen, en waarbij de nadruk meer ligt op een robuuste constructie, dan op een zo laag mogelijk gewicht, wat zich bijvoorbeeld onder andere vertaalt in meer spaken in de wielen. De optimale druk in de banden is afhankelijk van factoren als de breedte



van de band, soort ondergrond(en) en gewicht van fiets plus berijder, een onderwerp van veel bespiegelingen, benaderend te berekenen met online tooltjes, en uiteindelijk ook afhankelijk van persoonlijke voorkeuren. In praktijk komt dat neer op een druk die net iets hoger ligt dan die bij het mountainbiken, met waarden van rond de 2.5 bar. Verder is een vast of demontabel achterspatbord aan te bevelen, en kiezen velen voor een vast achter- en of voorspatbord. Hiervoor hebben gravelfietsen op frame en vork nokjes zitten om deze te bevestigen, evenals vaak voor een bagagedrager. Gravelfietsen worden ook veel gebruikt als reisfiets vanwege deze mogelijkheden en de robuuste constructie. Meerdaagse tochten over langere afstanden met een minimum aan bagage staan bekend als bikepacking.

Zoals boven uiteengezet is de essentie van gravelen het fietsen op onverharde paden, officiële fietspaden en daarbuiten gelegen paden die toegankelijk zijn voor fietsers. Er kunnen in routes ook stukken verharde weg zitten, bewust als onderdeel van een afwisselende route, of als verbinding tussen gebieden met onverharde paden. Uitgaande van Hilversum als uitvalsbasis vormt de omgeving, en vooral het deel dat onderdeel uitmaakt van de Utrechts Heuvelrug, een soort van gravel-Walhallala. Onverharde fietspaden en andere paden in overvloed, zowel in de bossen als op de heide.

Vermeld moet worden dat we ons gelukkig mogen prijzen dat het Goois Natuurreservaat (GNR) een groot deel van die natuurgebieden in beheer heeft, en als beleid heeft dat wandelaars en fietsers van wandel- en fietspaden en omgekeerd gebruik mogen maken, waarbij men gevraagd wordt rekening te houden met elkaar. Natuurmonumenten, dat ook een aantal gebieden beheert, is hierin veel restrictiever. Ik wil graag nog een keer benadrukken hoe gezegend we als gravelaars en mountainbikers met dit beleid van de GNR zijn, en oproepen om te allen tijde en in alle opzichten dat ‘rekening houden met’ aan te houden, in de wetenschap dat er geen enkele garantie is dat deze situatie van gedogen zo blijft in de toekomst.

Hoe kom je aan routes die leuk en aantrekkelijk zijn en op jouw niveau?

Voor een belangrijk deel is dat uitproberen wat bevalt, bij voorbeeld uitgaande van routes die anderen hebben gefietst. Er zijn websites met



routes in GPS-formaat die je kan downloaden (b.v. Komoot, RouteYou, Wikiloc), en een andere bron zijn routes door andere gereden op Strava.

Ook bevat het gedeelte van de Adelaar in de Cyql-app inmiddels een bibliotheekje (rechts onderaan op ... klikken, op pijltje achter GWC de Adelaar, op GPX bibliotheek en rechtsboven op filtersymbool klikken en kiezen voor Gravel/CX/cross).

Ik heb zelf veel gehad aan de routes die op de site Etappe-CC.nl staan en die je als je een abonnement op Komoot hebt voor deze regio (kost weinig) zonder beperkingen kunt downloaden. Dat zijn routes die door een van de medewerkers van fietswinkel Etappe-CC Bart de Veer (ere wie ere toekomt) zijn gemaakt. In 2023 gereden in de wijde omgeving, met een grote variatie in ondergronden en omgeving. Variërend van routes met veel verharde wegen, tot die grotendeels uit (mijn jargon) konijnen- en geitenpaadjes bestaan. Al rijdend heb ik een aardig, maar allesbehalve compleet, overzicht gekregen over wat er waar gefietst kan worden.



Een paar algemene opmerkingen over het grote plaatje. Je kan in de omgeving van Hilversum, ten zuiden begrenst door Lage Vuursche en Hollandse Rading, ten oosten door Baarn en ten westen door 's Graveland, en ten noorden tot aan het Gooimeer, grotendeels onverhard gravelen, met afstanden tot 50-60 km. Voor grotere afstanden wordt vaak uitgeweken in de richting van Amersfoort, waar ook nog grote natuurgebieden zijn, alleen is het dan onvermijdelijk om af en toe ook stukken op verharde weg te rijden.

Als laatste, maar zeker niet het minst belangrijk: als je denkt dat gravelen iets voor je is en je er mee wilt kennismaken en ervaring opdoen, is een goede mogelijkheid om op zaterdagochtend bij een van de clubritten aan te sluiten. Daar wordt gestart bij het clubhuis met routes van meestal niet langer dan 50-60 kilometer, met een snelheid die ons in 2-2.5 uur weer terug of thuis brengt.

Bij een grotere groep wordt er in kleinere groepen met verschillende snelheden gereden, waarbij het principe 'samen uit, samen thuis' wordt gehanteerd. Af en toe dagen we elkaar uit richting een heuveltop, maar verder fietsen we in een tempo dat voor iedereen te volgen is. Deel van de beloning is een rit door een gevarieerd landschap van bossen, heiden, landgoederen en buitens, waarvan bijgaand een kleine bloemlezing in beelden. Ik beschouw mezelf alles behalve een deskundige op het gebied van gravelen, maar meer een door ervaring enigszins wijs geworden, door enthousiasme gedreven gravelfietser. Heb je nog vragen naar aanleiding van bovenstaande schiet me dan een keer aan in het clubhuis of stuur een berichtje (rejonk@xs4all.nl). ◀



OPKOMST DAMES WIELRENNEN

**"OPKOMST DAMES WIELRENNEN
IN DE ZESTIGER JAREN"**

Ineke Heusinkveld-Van Ijken is al meer dan 50 jaar lid van de Adelaar. Wij kennen haar als de zus van Betsy en als vrijwilliger bij de inschrijftafel bij vele Adelaar ritten. Wat niet meer zo bekend is is dat Ineke in 1965 de eerste Nederlands kampioen bij de dames is geworden en daarna vele jaren wedstrijden in binnen- en buitenland won.

Er is een boek verschenen met de titel:
"Opkomst dames wielrennen in de zestiger jaren."

De schrijver is op bezoek geweest in Baarn en heeft met Ineke herinneringen opgehaald uit die tijd. Daarnaast zijn er vele foto's van Ineke ter beschikking gesteld en in het boek opgenomen. In het boek lees je dat het dames wielrennen aanvankelijk niet zo serieus werd genomen. Korte verslagen van wedstrijden die eindigden met de opmerking: "Hebben deze dames niet beters te doen?" Ineke was een pionier en boegbeeld voor het vrouwen wielrennen.

Na haar carrière was Ineke lid van het bestuur van de dames wielrenclub en werd regelmatig vergaderd in het clubgebouw van de Adelaar.

Ineke werkte aanvankelijk bij Polynorm in Bunschoten op kantoor. Het bedrijf richtte een amateurwielclub op waar Ineke deel van ging uitmaken. Ze kreeg middagen vrij om in de omgeving Soest en Eemnes haar rondjes te rijden. Later werd Ineke brugwachter (en vrachtwagenchauffeur) in de traditie van haar familie en bediende ze de Eembrug waar schepen met grind en zand passeerden.



Ineke is nog altijd nauw betrokken bij de Adelaar en het wielrennen maar zelf rijdt ze haar rondjes liefst alleen en niet meer in de groep.

Tijdens de clubkampioenschappen op 1 februari j.l. kreeg het bestuur van Adelaar een gesigneerd exemplaar van dit boek overhandigd. Het is prachtig vormgegeven en geschreven door de enthousiaste Belgische wieljournalist Teus Korporaal.

Exemplaren kunnen via een berichtje naar Ineke (of Betsy) worden besteld en ingezien worden in het clubgebouw. ◀



10 Grote Fietsmerken



Weer zo'n nieuw idee. In de aankomende nummers willen we eens ingaan op de grote verscheidenheid aan Hollandse fietsmerken met de zo kenmerkende lange historie. Bekende namen, pioniers in staal. We beginnen hieronder met een overzicht van 10 bekende merken, maar er zijn natuurlijk veel meer fietsfabrieken in Nederland. Nog bestand of opgeheven. Leuk om daar in de toekomst eens verder in te duiken.



Batavus

In 1904 begonnen als assemblagebedrijf, kreeg Batavus in 1917 een eigen fabriek in Heerenveen. Het bedrijf maakte een klein assortiment weinig opvallende fietsen en bleef vooral een lokale fabrikant, zoals er vóór 1940 vele tientallen waren. Pas in de jaren '50 kwam er stevige groei, met bromfietsen en opvallende sportfietsen. Al snel werd Batavus toonaangevend op dit gebied, in de jaren '60 volgden vouwfietsen en deelfietsen. Het begin van een bloeiperiode, waarbij het bedrijf vele anderen wist over te nemen. Frames bouwt men niet meer zelf, maar de fabriek in Heerenveen draait nog prima. Batavus is deel van de Accell groep.



Burgers

Burgers uit Deventer was ook de ENR: de Eerste Nederlandse Rijwielfabriek. Het bedrijf dat in 1869 begon, was ook echt de eerste in Nederland. Burgers bouwde alle soorten fietsen, van hoge bi tot cardan-fiets en kruisframe. De fietsen waren van topkwaliteit, redelijk geprijsd en hadden altijd herkenbare details, zoals (vanaf 1938) de karakteristieke spatborden met een 'gleuf' in het midden. Na 1945 bouwde Burgers nog brommers en sportfietsen, maar de handel liep niet goed. In 1961 sloot de fabriek. Burgers fietsen van na die tijd dragen wel de naam, maar worden niet meer in Deventer gemaakt.



EMPO

In 1904 begon Herman Emsbroek uit Vorden een kleinschalige fietsenhandel. In 1919 richtte hij samen met Hendrik Poesse handelsmaatschappij Empo op (EMsbroek-POesse). In de loop der jaren gaat Empo steeds meer zelf maken, vanaf 1929 ook geheel eigen fietsen onder de merknaam Royal Empo. Met een nieuwe fabriek (1937) groeit Empo uit tot serieuze fietsenfabrikant. De handel in onderdelen bleef echter altijd belangrijk. Bekende modellen zijn de tandems en het kruisframe. In de jaren '70 werden nog veel klassieke opa- en omafietsen gebouwd. In 1979 ging Empo failliet.



Fongers

Het Groningse merk Fongers begon al in 1884, maar vanaf 1897 werden de zaken groots aangepakt. Het bedrijf volgde de laatste (Engelse) stand van de techniek en leverde topkwaliteit. Opvallend is dat Fongers na die eerste topjaren niet veel meer innoveerde. Modellen werden jaar na jaar bijna ongewijzigd doorgebouwd en zijn dus zeer herkenbaar. Na 1945 was Fongers een door en door conservatief merk. Door uitgekiende promotie wist het merk zich lange tijd bovenaan de markt te handhaven, tot de fusie in 1961 met Phoenix en Germaan. In 1970 sloot de Groningse fabriek haar deuren.

Gazelle

Gazelle in Dieren bouwde in 1902 de eerste fietsen en groeide door een combinatie van kwaliteit en een heel breed programma uit tot een van de grootste Nederlandse fabrieken. Het bedrijf maakte heel veel onderdelen zelf, zoals trommelremmen en drie-versnellingsnaven. Veel andere merken kochten die zaken in. Na 1945 groeide Gazelle uit tot de grootste Nederlandse fabriek. Gazelle maakte zeer goede fietsen, volgde de markt en begreep de kracht van reclame. Ondanks de overname in 1971 door Raleigh bleef het merk bestaan. Sinds 2001 is de fabriek in Dieren weer in Nederlandse handen, sinds 2011 onderdeel van Pon Holdings.



Magneet

Rond 1900 begonnen twee Amsterdamse ijzerhandelaren ook in fietsen te handelen. In 1923 startte zij een eigen fabriekje, waarbij hun merknaam 'The Magnet' al snel veranderde in Magneet. Na een brand verhuisde het bedrijf in 1928 naar Weesp. In 1934 had Magneet de eerste Nederlandse professionele wielrenploeg en al snel kwamen er sportfietsen naar buitenlands voorbeeld. Die sportfietsen bezorgden Magneet veel succes in de jaren '50 en '60. Ondanks de goede zaken kon het kleine Magneet niet zelfstandig blijven; Batavus nam in 1969 de productie over en in '76 werden ook de resterende handelsactiviteiten stopgezet.



Phoenix

De Phoenix fietsenfabriek begon in 1904 in Joure, maar verhuisde al snel naar Leeuwarden. Phoenix bouwde degelijke rijwielen en kwam af en toe met verrassende zaken, zoals de Mutaped drieversnellingsbak in de bracket. Na 1945 werden de hoekige spatborden en voorvorkkroon typische stijlelementen. Phoenix draaide goed en kocht begin jaren '60 Fongers en Germaan op om samen PFG te vormen. Ook dat merk werd nog goed verkocht, maar in 1970 volgde overname door Batavus en dat was het einde voor de fabriek in Leeuwarden.



Simplex

Simplex bouwde de eerste fietsen in 1890 in Utrecht. Zes jaar later verhuisde de fabriek naar Amsterdam. Het merk introduceerde bijvoorbeeld het cycloïde lager, dat een zeer licht lopende fiets opleverde. Later kwam er een eigen trommelrem. Het droeg allemaal bij aan een uiterst degelijke fiets, die een leven lang mee kon. Vooral de kruisframes van Simplex zijn nu bekend, maar de fabriek maakte in de jaren '50 en '60 ook veel sportfietsen. In 1952 fuseerde Simplex met Locomotief. In '65 verhuisde de productie naar Juncker in Apeldoorn. Die fabriek sloot in 1971.



Sparta

Sparta bestond al als 'plakmerk', toen groothandel Verbeek en Schakel in Apeldoorn in 1920 zelf fietsen ging bouwen. Naast de fietsen kwamen er steeds meer Sparta-motoren en brommers; tussen 1958 en 1967 werden er om die reden zelfs helemaal geen fietsen gemaakt. In '67 kwam Sparta sterk terug met 'meegroeifiets' 8-80 (van 8 tot 80 jaar) en een paar jaar later met de fiets met frame uit één buis. Het zijn bijzondere constructies, net als de latere Spartamet. De fabriek bestaat nog steeds, is onderdeel van de Accell groep, en heeft van eigenwijze (elektrische) modellen haar handelsmerk gemaakt.



Union

Union aan de Dedemsvaart in Den Hulst (nu Nieuwleusen) bouwde sinds 1911 fietsen. Ze boden een breed assortiment degelijke, maar relatief onopvallende fietsen. Wel goed, niet te duur bleek een goed recept voor groei. Echte innovaties waren er dan ook niet, afgezien van de opmerkelijke Strano (1964), die maar twee jaar werd gebouwd. Union volgde de markt en wist het daarmee lang te redden. Nadat begin jaren '70 de laatste nazaten van de oprichters de directie verlieten volgde een lange, onrustige periode van directiewisselingen en negatieve publiciteit, tot de fabriek in 2005 opgeheven werd en alleen de merknaam Union nog overbleef. Die is net als Gazelle onderdeel van Pon Holdings. ◀





€ 179,-



Op én naast de fiets, Fizik Tempo Beat

De naam Fizik Tempo Beat doet misschien vermoeden dat dit schoenen zijn waarmee je heel hard moet fietsen, maar eigenlijk is het tegenovergesteld waar. Casual fietsschoenen, zo omschrijft Fizik ze zelf. Veel moeite hoeft je ook niet te doen om erachter te komen waarom de schoen voor casual gebruik geschikt is. De zijkant oogt alsof je ze zo uit een rek in de schoenenwinkel getoverd hebt en de onderkant is plat met grip om niet uit te glijden.

De schoen is SPD-compatibel en daarmee zou je kunnen denken dat het mountainbike- of gravel schoenen zijn, maar eigenlijk is het een beetje een combi van een weg- en gravel schoen. De buitenzool is voorzien van thermoplastisch polyurethaan en balanceert op de stijfheidsindex met een cijfer 4 tussen 'comfort' en 'responsief'.

Wandelen? Hoewel het lekkerder loopt dan een normale fietsschoenen, is dit toch nog altijd geen aanrader. De schoen voelt tijdens het fietsen comfortabel aan dankzij de zachte vulling bij de hak en heeft door de vetersluiting ook echt een casual-uitstraling. Al met al: voor wedstrijdrenners geen must-have, maar voor fietsers die van de gebaande paden gaan is de Tempo Beat een prima schoen voor breed gebruik, van gravel tot weg en zelfs het terras. ◀

De Armstrong Pizzasnijder

Must have voor iedere fietsende pizzaliefhebber ◀

€ 15,-



€ 334,-



Zwart zwaard, Microshift Sword Black

Een 10-speeduitvoering hadden ze al, nu is er ook een 9-speedversie van de Sword-gravelgroepset van het Taiwanese Microshift.

Deze versie heet Sword Black. Waar andere merken er steeds kransjes en elektronica bij verzinnen, doet Microshift het dus andersom. Alles is mechanisch, ook de schijfremmen werken met een kabel. Het grootste nadeel is de beschikbaarheid. Of het gebrek eraan: de onderdelen zijn bijna alleen te koop via buitenlandse online kanalen, waarbij het vooral de duurdere 10-speedgroep is die je vindt.

Weet je deze 9-speedgroepset te vinden, dan betaal je inclusief crank zo'n 350 dollar, omgerekend zo'n 334 euro. ◀





Favero Assioma Pro MX-2, vermogensmeter voor mtb en gravelbike

Favero was al bekend van hun Assioma pedalen die je getrapte vermogen op de racefiets meten. Dit jaar kwamen ze ook met de Pro MX-2, een set-je off-road pedalen. Daarmee weet je ook precies wat je wegtrapt op je mountain- of gravelbike. Afgelopen maanden traptten we er aardig wat kilometers mee weg.

De Pro MX-2 pedalen gebruiken dezelfde prima app van Favero. Daarmee activeer je ze na aanschaf, kun je een kalibratie uitvoeren, firmware updates doen en zien hoe het ervoor staat met de interne batterijen. Ze hebben volgens Favero een afwijking van maximaal 1%, werken op Bluetooth en ANT+ en wegen zo'n 380 gram per paar. Daarmee zijn het de lichtste powermeters voor off-road op de markt. Je kunt kiezen voor enkelzijdig of dubbelzijdig meten. In het eerste geval zit er alleen elektronica in het linkerpedaal. Ze werken met de meegeleverde schoenplaatjes, maar je kunt ook standaard Shimano SPD plaatjes gebruiken.

In de eerder genoemde app kun je ook nog inzoomen op je cycling dynamics. Je ziet waar in het draaimoment je begint met kracht zetten en waar dat stopt, Pedal Smoothness en Torque effectiveness, je links/rechts balans, cadans, etc. ◀



Stealth Wheels toont op Velofollies nieuwe collectie wielen

Nieuwe wielen van Stealth Wheels. Mini-hooked, breder en allemaal net iets lager qua velghoogte. Er is een nieuwe naaf te kiezen, van Project321 én er is een prachtig wave gravelwiel ontworpen....

Alle Stealth Wheels wielsets worden met de hand gebouwd in Ter Aar. Je kunt zelf kiezen welke naven je in de wielen wilt en met wat voor decals je ze afgewerkt wilt zien worden. De nieuwe velgen zijn nu mini-hooked gemaakt en hebben een interne breedte van 23mm. De buitenmaat is 31mm op het breedste punt. De logo's zijn ook licht aangepast, die zijn nu iets kleiner geworden voor een nog fraaier uiterlijk..

We zetten alle vernieuwde sets even voor je op een rij, inclusief de gewichten:

Viper 50 Gravel met Hope Pro5 naven: 1575 gram
 Viper 60 met Pro5: 1570 gram
 Nighthawk 38, DT180: 1290 gram
 Raptor 50, DT180: 1540 gram
 Shadow 62, DT240: 1550 gram
 Fighter 88,5, DT350: 1840 gram

Als je een andere naaf/velg combinatie dan in het bovenstaande lijstje wil, dan is dat altijd mogelijk. Ook de kleur van de decals kun je zelf kiezen, om je velgen mooi bij je frame te laten passen.

Je kunt de wielen niet alleen rechtstreeks op stealthwheels.nl bestellen, maar ook bij een groeiend aantal dealers in Nederland en België. ◀





BIKE SKILLS - HET BOEK

Mountainbike Rijtechnieken van Basics tot Masterclass

Of je nu een beginner of een gevorderde rijder bent, de 30 hoofdstukken in dit boek geven je een heldere leidraad bij het ontwikkelen van rijvaardigheden op de mountainbike. Daarbij wordt geen enkel onderwerp overgeslagen: de materiaalkeuze, evenwichtsoefeningen, maar ook het nemen van haarspeldbochten en verschillende sprongtechnieken worden behandeld.

Meer dan 600 (!) foto's en afbeeldingen tonen daarbij stap voor stap de bewegingen en specifieke aandachtspunten. Voor vergevorderde rijders bevat dit boek bovendien een aantal Masterclass-onderdelen. Dit zijn technieken waarmee je de moeilijkste uitdagingen kunt overwinnen. Verbetering van je rijvaardigheid geeft je meer vrijheid om te rijden waar je maar wil. Je zelfvertrouwen groeit en daarmee ook het plezier op de mountainbike. En dat ligt met dit boek binnen handbereik!

Bike Skills - Het boek

Hoofdauteur Michel Romen

Hoofduitgeverij Lannoo

ISBN: 9789048900756

€ 42,20 (Bol.com) ◀

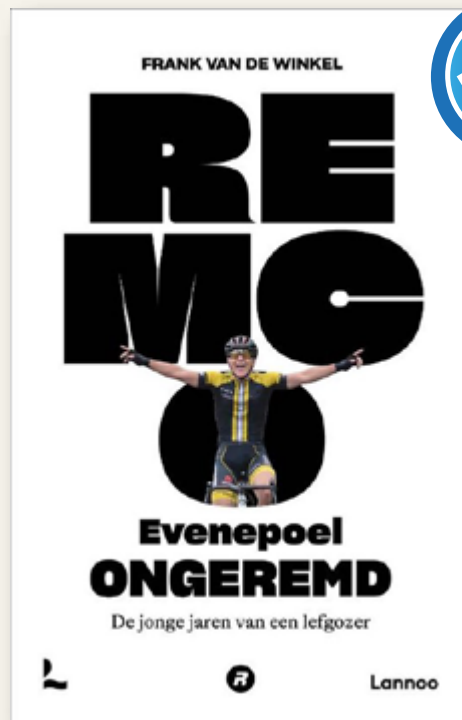


REMCO EVENEPOEL ONGEREMD

De jonge jaren van een lefgozer

In "Ongeremd" schetst Frank van de Winkel een diepgaand portret van Remco Evenepoel, de Belgische wielersensatie die op jonge leeftijd het wereldtoneel domineerde. Evenepoel begon zijn sportieve loopbaan als getalenteerd voetballer bij onder meer RSC Anderlecht en de Belgische nationale jeugdploeg.

Na een abrupt einde van zijn voetbalcarrière maakte hij de opmerkelijke overstap naar het wielrennen, waar hij al snel een buitengewoon talent bleek te zijn. Het boek volgt zijn indrukwekkende opmars, van de eerste successen als junior tot wereldkampioenschappen, overwinningen in de Vuelta en andere grote wielervedstrijden. Tegelijkertijd verkent de biografie de uitdagingen waarmee hij wordt geconfronteerd: zware valpartijen, hoge verwachtingen van fans en media, en zijn constante drang om zichzelf te bewijzen. Van de Winkel combineert sportieve analyse met persoonlijke anekdotes en gesprekken met Evenepoel, zijn familie, coaches en ploeggenoten, wat een compleet beeld schetst van een sportman met een ongekende drive en ambitie. "Ongeremd" is meer dan een verhaal over overwinningen en nederlagen; het biedt een intieme blik op wat er nodig is om de top te bereiken in een veeleisende sport en de impact die dit heeft op een jong leven.



REMCO EVENEPOEL ONGEREMD

Hoofdauteur Frank van de Winkel

Hoofduitgeverij Lannoo

EAN: 9789401498678

€ 24,99 ◀

MATHIEU VAN DER POEL

Het fenomeen verklaard

In het boek neemt journalist Mark de Bruijn je mee langs de hoogtepunten uit Van der Poels indrukwekkende carrière. Al op jonge leeftijd boekt hij spectaculaire overwinningen, waaronder de Amstel Gold Race, Strade Bianche en de Ronde van Vlaanderen. Zijn veelzijdigheid komt ook naar voren in het veldrijden, waar hij zes wereldtitels behaalt, en op de weg, met als hoogtepunt het wereldkampioenschap in 2023.

Daarnaast lees je over zijn triomfen en tegenslagen: van het dragen van de gele trui in de Tour de France, een eerbetoon aan zijn grootvader Raymond Poulidor, tot de teleurstelling van de mislukte olympische mountainbikerace. In 2024 bewijst hij opnieuw zijn klasse door onder andere de E3 Saxo Classic, de Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix op zijn naam te schrijven, allemaal in de iconische regenboogtrui.

Mathieu van der Poel is een renner die grenzen verlegt, verwachtingen overtreft en zijn eigen koers vaart. Een inspirerend verhaal van een unieke sporter.



MATHIEU VAN DER POEL, HET FENOMEEN VERKLAARD

Hoofdauteur Mark de Bruijn
Hoofduitgeverij Kosmos uitgevers
EAN: 9789043936071
€ 22,99 <

SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



Lid van
Techniek Nederland



Bouwend Nederland
de vereniging van bouw- en infrabedrijven

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



CELO BOUW & INSTALLATIEBEDRIJF

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



Het beste
voor uw dier



de Boer
dier & ruiter

NAARDERVAART 1A
1399 PH MUIDERBERG
TEL 035 63 21 021

WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL
DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!

Contributie-overzicht 2025

Soort lidmaatschap	Totale Contributie 2024	Basiscontributie GWC de Adelaar	Kosten lidmaatschap NTFU	Kosten lidmaatschap KNWU
Toerlid	€ 120,81	€ 80,00	€ 40,81	
Toerlid met KNWU lidmaatschap	€ 134,81	€ 80,00	€ 40,81	€ 14,00
Toerlid met NTFU lidmaatschap via andere vereniging	€ 83,25	€ 80,00	€ 3,25	
Wedstrijd lid vanaf 17 jaar (geen toerlid)	€ 94,00	€ 80,00		€ 14,00
Jeugdlid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 94,00	€ 80,00		€ 14,00
Wintercross lid	€ 45,00	€ 45,00		
Ondersteunend lid (niet fietsend)	€ 35,00	€ 35,00		

Clubhuis GWC de Adelaar Sportpark Berestein
Kininelaantje 3 Hilversum, Tel.: 035-656 14 21

Secretariaat: Benno Bos
Van Kinsbergenlaan 41, 1215 RP Hilversum
secretariaat@gwcdeadelaar.nl

WIE DOET WAT BIJ GWC DE ADELAAR?

Ontdek het op de 'Wie Doet Wat' pagina op de website. Of check onze Facebookpagina voor actuele clubinfo.


ADVERTEREN IN ADELAAR WIELERMAGAZINE

Tarieven 2025:

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

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

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

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

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



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

Uitgegeven door: Gooise Wielersclub de Adelaar

Aan deze uitgave werkten o.a. mee: Eric Daams, Kim Dekkers, Jos Egberink, Roderik Egberink, Fiets.nl, René Jonkers, Jos Kamer, Peter Koehorst, Debby Meijer, Gerard van Ophem, Conny Rijbroek, Patrick Schaap, Peter Tollenaar, Ralph Valkonet, Marti Valks, Rolf Wieringa, www.fietssport.nl, **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: zomer 2025

Deadline kopij: 11 mei 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, Els en Gerard van Ophem, Coby Pronk, Kim Dekkers en Sanne Maat

Wij danken deze Adelaars voor hun inzet.



WILLEM DE JONGH EN HANS VOORN MET PENSGIEN

Tijdens de Koppelcross hebben we Willem de Jongh en Hans Voorn in het zonnetje gezet. Willem stopt op 1 februari 2025 met zijn fietsenzaak aan de Emmaweg in Kortenhoef. Ook Hans hangt zijn gereedschap aan de wilgen. Hans was jarenlang de specialist op racegebied. Ook van vele Adelaars heeft hij fietsen in onderhoud gehad. Als renner van de Adelaar liet Hans zich heel vaak van voren zien. Willem was naast een hele goede fietsenmaker ook een zeer trouwe sponsor van onze vereniging. Als er een bijdrage werd gevraagd, stond Willem altijd klaar. Of het nu de Ronde van Kortenhoef was of de Koppelcross, Willem droeg zijn steentje bij.

Wij danken Willem en Hans voor hun inzet en betrokkenheid bij onze vereniging. En we hopen dat ze nog lang van hun welverdiende pensioen mogen genieten. ◀

STOF TOT FIETSEN, FIETS TOT NADENKEN

Dit boekje is ontstaan tijdens het fietsen van Sevilla naar Nederland door de schrijver Bram Rijbroek en zijn vriend Jan. Het gaat over fietsen, maar ook over andere zaken in het leven. Het gaat over fantafietsjes en nieuwe woorden gerelateerd aan het fietsen, zoals onder andere fietserik, fietsofilie, infietsen, fietsbaar, telefietzen, fietsig, fietsueel, fietsdom, Mifi, fietsheid, fietsologie, ietsiefietsie, velofoob, en fietszinning.

Elk hoofdstuk begint met een fietsspreuk: pluk de fiets, bezint eer gij fietst, al is de helling nog zo steil de fietser achterhaalt hem wel, op elke fiets past een fietser, al fietsend leert men met de fiets in huis vallen, de fiets aan de olijfbomen hangen en oost west, fiets best.

Eigenlijk gaat het over verschillende ziens-(zijns)wijzen en de relativiteit van alles, of is het relafietsiteit.

En het gaat over schijnbare tegenstellingen als los maar toch verbonden, alleen en toch saam.

Bram Rijbroek is op zijn 63e gestopt met zijn drukken baan als chirurg. Fietsen is altijd zijn passie geweest. Het is geen reisbeschrijving maar het zijn associaties, een soort (fiets)hopen in het hoofd qua fietsonderwerpen, luchtige bespiegelingen en gedachten, die vrij komen tijdens het maken van een fietstocht. ◀



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

design
digital
learning
print
sign
promo

Het beste voor je merk

Echt laten zien wie je bent, maakt je merk sterk. Wij halen graag het beste uit je organisatie naar boven via een **slimme merkstrategie**, **krachtige communicatiemiddelen** en **opvallende campagnes**. Dat doen we met enthousiaste expertise, resultaatgerichte daadkracht en oog voor **duurzaamheid**.

Loosdrechtseweg 198, 1215 KD Hilversum
+31 35 720 06 00 • info@detoekomst.nl • detoekomst.nl



de toek•mst
het beste voor je merk

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

Je bent welkom
voor alle reparaties!

SHIMANO
SERVICE CENTER

BIKE Totaal | LOOSDRECHT

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

PUIK TUINCENTRUM B.V.

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

Puik Tuincentrum
Raaweg 28 (Kerkelanden)
1216 RA Hilversum

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



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

Exhibition ■ Museum outfit ■ Interior ■ Brand Experience