



WIELERMAGAZINE VAN

De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 26 | Voorjaar 2026

**EEN SCHAATSENDE
BLOKFLUITER NAAR
HET NK WIELRENNEN
IN 10 TRAININGEN**

NICO BAKKER

FIETSEN IN ZUID AMERIKA

FERRY VAN DE SCHEPOP

**AFZIEN, AANGENAAM
EN ADELAAR-DOMINANTIE**

MARIJN JANSEN

**AGENDA VRIJE
TOERTOCHTEN 2026**

TOERAFDELING

EN HEEL VEEL MEER

DE ADELAAR GAAT WEER LOS!

**BOOGIE PATRICK SCHAAP | IN HET ZONNETJE: STIJN BEEKMAN DEBBY MEIJER | STARTEN MET HET NIEUWE
WIELERSEIZOEN ALBERT SMIT | GPS-FIETSCOMPUTER MARTI VALKS | HET HOE EN WAAROM VAN EEN
FIETSBRIL JOS EGBERINK | WIELRENNEN EN GELD ERIC DAAMS | KOPPELCROSS 2026 REDACTIE | MTB
BIJ DE ADELAAR HELEN VERMEREN | TERREIN UITBREIDING ALWIN NIESING | EN NOG VEEL MEER...**

EEN ANDERE KIJK OP BOUWEN!



H&K VERBOUWINGEN

Verbouwingen

Renovatie

Aanbouw

Timmerwerk

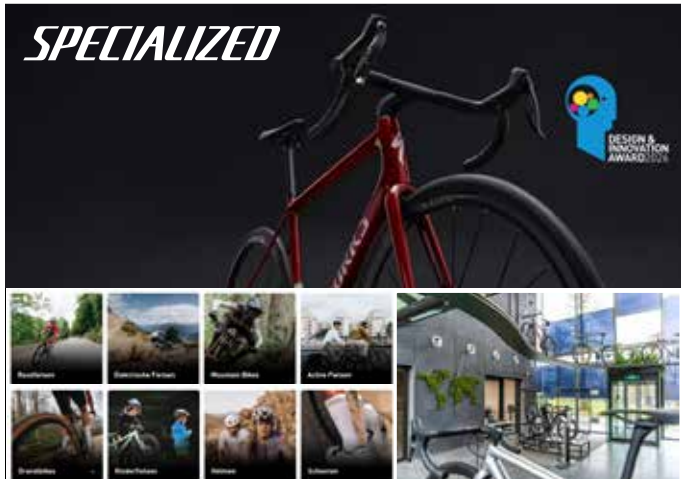
H&K VERBOUWINGEN

de Kwakel 28 Kortenhoef

Tel.: 035 - 526 15 27 of 06 536 28 744

Fax: 035 - 524 41 16

SPECIALIZED



WIELERMAGAZINE VAN
De Adelaar

64

PAGINA'S LEESPLEZIER

**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



WERKWIJS

altijd inzetbaar

Werkwijs
Arbeidsdeskundige B.V.

en

Werkwijs
Arbodienst B.V.

**Preventief
kennismaken?**

Jacqueline Valkonet
06 539 58 808

jacqueline@werkwijs.nu
www.werkwijs.nu





”

DE ADELAAR

IN 2026

”

Beste wielersliefhebber,

Allereerst wensen wij van het bestuur jullie een mooi, gezond en sportief nieuwjaar! Hopelijk met veel kilometers op mooie paden en zonder materieel- of fysiek ongemak. Het jaar is al even onderweg maar het voorjaar werpt zijn schaduw vooruit. Voor de meesten van jullie betekent dit dat de fiets uit het schuurtje of van de zolder kan en de ketting weer in het vet wordt gezet.

Een aantal van ons hebben overigens deze winter doorgefietst op de gravelbike, de mountainbike of op de racefiets. De overgang naar het voorjaar met zijn toertochten en wedstrijden is voor hen minder groot.

Voor de Adelaar breken interessante tijden aan: de aanleg van de uitbreiding van ons parcours krijgt langzaam zijn beslag. Dit soort projecten kent een lange adem en gelukkig hebben wij die beschikbaar. Daarnaast zullen er in het bestuur een aantal wijzigingen optreden die voor de komende ledenvergadering op de agenda staan.

Onze vereniging is en blijft van ons allemaal. Enthousiasme voor de fietssport is onze bindende factor en dat maakt dat de club kan bestaan. Als bestuur merk je hoe inspirerend het is als mensen een bijdrage aan de vereniging willen leveren en hoe op die manier de club kan voortbestaan. En dat alles voor een relatief lage contributie dankzij alle vrijwilligers. Fijn als ook jij een bijdrage wil leveren.

Als jullie dit lezen zijn de Olympische winterspelen van start gegaan. Het veldrijden ontbreekt daarbij nog. Wij zijn uiteraard voorstander van het toevoegen van het veldrijden aan de wintersporten, die nu op de

lijst staan. En niet alleen omdat we een kanshebber voor goud hebben. Maar ook omdat in het veldrijden parcours, weersomstandigheden, techniek, doorzettingsvermogen en omgaan met het vaak zware parcours elementen zijn die in de winter allemaal aan de orde zijn. Daarnaast is het een prachtig schouwspel voor de kijkers en degenen die zelf nooit op de ski's en het ijs hebben gestaan.



Wij wensen jullie een mooi sport- en wielerseizoen en hopen elkaar te spreken in het clubhuis, op de weg of het parcours of tijdens de ALV.

Rolf Wieringa,
voorzitter GWC de Adelaar

De shirtsponsors van GWC de Adelaar



Krijn Barmantloo



BEKS & BEKS



OVER DE COVERFOTO

Op scherp staan bij de Oogzorg Briljant Koppelcross 2026, dat is wat Nout Remeeuws hier doet.
Foto: Eric Daams

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

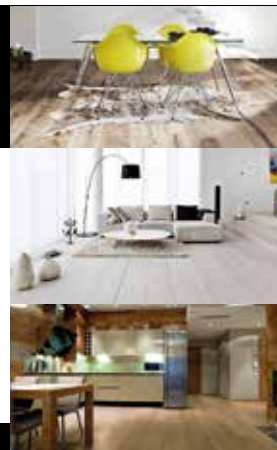
Meenthof 40, 1241 CZ Kortenhoef | T 035 65 60 548
www.oogzorg-briljant.nl



'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

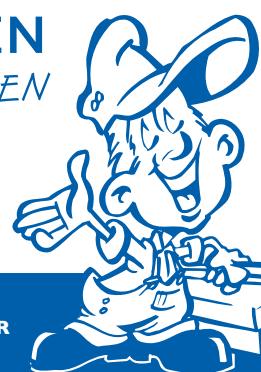


Thuiiz 
KINDEROPVANG
WWW.THUIZBIJ.NL

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



Fysiotherapie de Meenthof

- Algemene fysiotherapie
- Manueel therapie
- Sportfysiotherapie
- Revalidatie na operatie
- Sportrevalidatie
- COPD
- Claudicatio (etalagebenen)
- Dry Needling
- Shockwave
- Medical Taping

De Meenthof 16
1241CP Kortenhoef
035 656 0674
info@fysiotherapiedemeenthof.nl

Website



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**

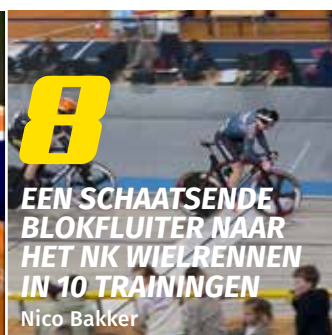
Tel. 035-642 33 58



6

BOOGIE

Patrick Schaap



8

**EEN SCHAATSENDE
BLOKFLUITER NAAR
HET NK WIELRENNEN
IN 10 TRAININGEN**

Nico Bakker



11

**STARTEN MET
HET NIEUWE
WIELERSEIZOEN**

Albert Smit



12

**FIETSEN IN
ZUID AMERIKA**

Ferry van de Schepop



17

DE FOTO

Gerard van Ophem



18

KIM FIETST MET...

Kim Dekkers



22

GPS-FIETSCOMPUTER

Marti Valks



24

**HET HOE EN WAAROM
VAN EEN FIETSBRIL**

Jos Egberink



26

**WIELRENNEN
EN GELD**

Eric Daams



28

1-2-3

Roderik Egberink



31

HET GEDICHT

Eric Daams



32

**AFZIEN, AANGENAAM
EN ADELAAR-
DOMINANTIE**

Marijn Jansen



34

KOPPELCROSS 2026

Eric Daams



38

**TRAPPEN
VOOR TAART**

HENK SCHINKEL



40

**DE TOERAFDELING
IN 2026**

Toer



44

**HISTORISCH
PERSPECTIEF**

Redactie



46

**IN HET ZONNETJE:
STIJN BEEKMAN**

Debbie Meijer



48

MTB BIJ DE ADELAAR

Helen Vermeren



50

**WK ENDURO
SKOOL 25**

Hans Oude Ophuis



52

**DE HISTORIE
VAN MAGNEET
FIETSEN**

Redactie - internet



54

**10 NIEUWE
GRAVELTOCHTEN
VOOR 2026**

Ard Krikke



56

**LETTERS TUSSEN
DE WIELEN**

Redactie



58

CLUBINFO

Redactie



60

CLUBINFO

Redactie



TERUGKIJKEND...



Michael Boogerd, de Hagenees, zag het levenslicht op 28 mei 1972. Van kinds af aan wist hij wat hij wilde worden: wielrenner. Bij het kijken van wedstrijden van oudere broer Rini, wist hij het meteen: zo goed mogelijk worden op een racefiets. In zijn eigen buurt de show te stelen op een goedkope tweewieler door zijn buurtvriendjes en zijn broer naar huis te rijden bij een 'wedstrijdje om de buurt'. De overwinningsdrang zat er al vroeg in bij de jonge Michael.

Waar Rini de weg naar de top nooit heeft gevonden, vond Michael Boogerd wel de weg naar de top. Echter niet via de gebruikelijke weg met aaneengeregen overwinningen. In Tour de l'Avenir van 2002 reed de 20-jarige Boogerd mooie ereplaatsen met onder andere een tweede plek in een tijdrit van ruim veertig kilometer. Maar een veelvraat was hij niet. Als stagiair kreeg hij de kans om zich te laten zien bij de profs. Wordperfect, de voortzetting van de oude Buckler-ploeg van Jan Raas, gaf hem die kans om zich verder te ontwikkelen. Met een bescheiden aantal ereplaatsen moest hij het de eerste twee jaar doen.

In 1996 stapte Rabobank in de ploeg en had grote ambities om het Nederlandse wielrennen naar een hoger niveau te tillen. Het klonk Boogie als muziek in de oren. Dat jaar beleefde hij zijn doorbraak. In de stromende regen reed hij samen met de Spanjaard Melchor Mauri weg in de laatste kilometers van de zesde etappe van de Tour de France naar Aix-les-Bains.

Boogerd voelde zich meer vertrouwd in de regen dan zijn Spaanse concurrent, die zich verremde in een van de laatste bochten. Hij stormde door, bleef het aanstormende peloton nipt voor en een jongensdroom kwam uit in zijn nog prille carrière. Solo en juichend over de streep komen. De wereld leerde kennis maken met zijn hagelwitte gebit.

De Blonde Tulp werd een van de gezichten van het Nederlandse wielrennen eind jaren 90, begin 2000. Vooral in 'zijn' Amstel Gold Race. Maar liefst vier keer tweede, wat hem naast Joop Zoetemelk de bijnaam: 'de eeuwige tweede' opleverde. Hij won in 1999 door in Maastricht in een sprint á deux Lance Armstrong met een banddikte te verslaan. Het leverde prachtige beelden op. Een uithuilende Boogerd die zijn pa knuffelde, sprak boekdelen. De overige voorjaarsklassiekers was hij een van de uitgesproken favorieten voor de

winst. Zoals de Brabantse Pijl (twee keer winst) en Luik-Bastenaken-Luik. Echter won hij die wedstrijd nooit. Maar vier keer podium met twee keer een tweede en twee keer een derde plaats, bevestigden zijn status als heuvelspecialist.

De allermooiste overwinning uit zijn loopbaan was echter de overwinning op La Plagne in de 2002-editie van de Tour de France. Tijdens de koninginnenrit reed Boogerd in de aanval van de dag met onder andere Laurent Jalabert en Santiago Botero. De kopgroep begon met 5 minuten voorsprong op het groepje Armstrong, die de rest van de renners van de kopgroep had ingelopen. Tijdens de slotklim naar het skioord La Plagne daalde de voorsprong van Boogerd gestaag, maar hij hield voldoende over om solo aan te komen in een van de mooiste overwinningen uit zijn loopbaan. Menigeen kon weer genieten van zijn Prodent-gebit. Een iconisch moment.



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

Dat in de periode dat Boogerd fietste doping gemeengoed was in het peloton, is hem niet ontgaan en snoepte ook hij uit de verkeerde pot. Bij zijn ontboezeming hield hij niet het hart op de tong, en hield hij het algemeen over zijn dopinggebruik. Termen als: 'ik ging naar Wenen om eerder gedoneerd bloed weer toe te dienen'. 'Ik noem geen namen van artsen of connecties die ik had om aan doping te doen'. Dit waren slechts enkele uitspraken van de man die keihard door de mand viel. Menigeen zag hem als een van de Nederlandse pioniers van die tijd. Iets waar hij zichtbaar van genoot. Hij had een jongensdroom verwezenlijkt en jongens geïnspireerd om hetzelfde pad te bewandelen. Los van zijn dopinggebruik. Leven als een monnik heeft hem bij de gemiddelde wielerman geen windeieren gelegd. En Boogie nam dat ter harte. ◀





EEN SCHAATSENDE BLOKFLUITER NAAR HET NK WIELRENNEN IN 10 TRAININGEN

Af en toe komen er verrassende artikelen binnen bij de redactie. Zo ook deze een bijdrage van een oud-Adelaar en oud-veel-schrijver voor ons Magazine Nico Bakker. Graag delen wij met jullie dit schrijfsel van Nico uit Hattem. [Red]

Over onze zoon dit keer. Hij is altijd overal wel voor te porren geweest: blokfluitles, knutselmiddagen, bijbelclubs en zelfs voor een kinderkerstkoortje op het plein in Bussum schaamde hij zich niet. Bij de musical van zijn zusje maakte hij zijn debuut als saxofoonspelende hondendrol.

Op sportgebied mochten we hem ook overal naar binnen schuiven: bij de ingang gaf je hem een zetje, en vervolgens vermaakte meneer zich wel. Een eventueel gebrek aan sportief talent, compenseerde hij altijd ruim met een extra dosis inzet. In zijn pubertijd voerde dat ons langs een bonte stoet wedstrijdtonelen: natuurlijk is bij de Adelaar de basis gelegd op de MTB aan het Kininelaantje, verder veel 400 meterlooptjes, wielrennen bij de Hanzerenners in Zwolle, tot schaatser bij Schaatsvereniging Zwolle en zelfs het NK Steeple-chase in het Olympisch stadion. Het NK Powerliften Jeugd ging niet door vanwege corona, maar wij waren er klaar voor! (Van judo hebben we hem afgehaald nadat hij in de kreukels belandde toen hij tijdens de wedstrijd naar ons ging zwaaien op de tribune.)

Op zijn 16e viel het kwartje, en ging hij schaatsen bij een Sprint Team. Vanaf toen was hij officieel sprinter en gedroeg zich daar graag naar: (uitslapen, te laat komen, ontbijt door je

moeder laten maken, schaatsen door je vader laten slijpen, uiterlijk gaat boven prestaties, alleen de beste spullen willen, liefst met veel goud-accenten, neerkijken op duursporters etc...). Veel rusten maar natuurlijk ook hard trainen, zes dagen per week, twee keer per dag.

Het gaat inmiddels goed, hij kan wedijveren met de tijden van Jutta en Femke. Maar met de mannen is nog een best gat. Dus kijkt hij weer verder.

Naar andere sporten. Met een 4-cijferige 1-minuut-peak en een maximumwattage van meer dan het dubbele daarvan, vallen eigenlijk alle sporten af behalve baanwielrennen.

Oké, Baanwielrennen. Maar hoe begin je als 18 jarige aan een nieuwe sport, als je nog volop bezig bent met de vorige sport? Toen in maart 2025 het schaatsseizoen was afgelopen, werd enthousiast Omnisport

Apeldoorn gebeld en AR/TV De Adelaar. Maar hij kon nergens terecht, de baan was gesloten na de winter. Er waren nog wel opstapcursussen, maar die zaten al vol.

Tsja en dan is er nog maar één mogelijkheid. Zeg je Baanwielrennen, dan zeg je de Geserick. Eric. En Ocko. Adelaar, Derynkampioen, NCK-winnaar maar bovenal horizontaal stylist plat boven zijn 200mm stuurpen.

Op de MOB-wedstrijden heb ik Ocko eerst als sympathieke krullenbol zien komen, en jaren later weer zien gaan als veelbelovend en nog steeds sympathieke Nieuweling. En Ocko wilde nu, 10 jaar later, onze eigen krullenbol wel helpen op de baan te leren rijden. Mei 2025 spraken ze af in Velodrome Sloten. Ocko had voor Jonas een oude huurfiets geregeld, en er volgde een avondvullende privé-les op een



privé piste. De eerste dondagavond mocht hij voorzichtig achter Ocko aanrijden. De tweede dondag kon hij al een rondje rijden in 12 seconden, dus de derde dondag wilde Eric dat ook wel even komen bekijken. De 4e dondag was het tropisch warm, maar de heren bleven volhardend binnen oefenen.

.....
Een artikel van
Nico Bakker,
oud-Adelaar en
schrijver voor dit
Magazine

***Bij Beuker in Huizen
werd de Koga met
veel hulp en nog
veel meer olijk
commentaar
van de Beukers
afgemonteerd***

Na de 5e keer vond Ocko dat Jonas een betere fiets nodig had, en regelde zelf bij TeamNL een Koga voor Jonas. Bij Beuker in Huizen werd deze met veel hulp en nog veel meer olijk commentaar van de Beukers afgemonteerd.





Met dit karretje meldde hij zich in juni bij het RTC in Apeldoorn. Of hij een keer mee mocht trainen? De trainer vond het prima. De andere jongens, gekleed in oranje en rood-wit-blauw, vonden het iets minder prima. Wat moest die nieuwe in dat Beuker-pak? Bij het inrijden kon hij de groep niet bijhouden, hij had een veel te kleine versnelling gemonteerd. Op de tribune kreeg ik het Spaans benauwd. Eerste teleurstelling. Einde hobby?

Maar net als vroeger bij het blokfluiten en het kerstkoortje, liet hij zich niet uitlachen. De volgende oefening was een 200m vliegend vanachter de deryn. We monteerden samen een 58-13, en wachtten af hoe de rest dit ging rijden. De junioren reden zo'n 12 seconden, de beloften gingen van 11,8 naar 11,0. Als laatste mocht Jonas, die voor het eerst in zijn leven een deryn zag. Onwennig, veel teveel afstand, maar met de kop op onweer gooide hij zich met 65 km/u in het diepe en klokte 10,8. Het ijs was gebroken. Bij de volgende oefening mocht hij zelf gangmaker zijn, en moest over 1000 meter de andere 8 heren gangmaken, waarna zij met zijn 8-en konden afsprinten. Echter na 1000 meter in 1.01 waren er nog maar 5 over. Dit kon misschien wel wat worden.

Na een tweede RTC-training ging in juni het schaatsseizoen ging alweer van start in Inzell. Daarna Heerenveen, Deventer en uiteindelijk, na twee weken Collalbo in december stond een rustweek op het programma. Die kon hij wel gebruiken. Terug naar de baan! Daar bleek de rest in training voor het NK, later in december.

Dat wilde Jonas ook wel, hij ritselde een uitnodiging en een licentie. Mijn taak was onder-tussen van financiële aard: meneer had wel even een halfdichte wielset nodig voor de keirin, en nog een dichte voor de tijdritten van 250m en 1000m. Slik.

Met Ocko als personal trainer en Eric als alwetende wielersluisteraar stond onze schaatsende blokfluter zomaar op een NK naast Jeffrey Hoogland

Ocko zag het ook wel weer zitten, zo'n NK. Dus zo kwam het dat we de Geserickjes weer troffen op 27 december in Omnisport Apeldoorn. Met Ocko als personal trainer, en Eric als alwetende wielersluisteraar stond onze schaatsende blokfluter zomaar op een NK naast Jeffrey Hoogland op het startschot van de keirin te wachten. Jeffrey en Harrie waren natuurlijk een maatje te groot, maar in de reserve-finale werd hij als jongste deelnemer 8e. Later volgden nog een 6e plaats op de 250 meter (1.7 seconden achter P1 Hattrick Harrie), en een 5e plaats op de 1000 meter (3.2s achter P1 Lars Romijn).

Al met al was dit NK een prachtige ervaring, waar hij als onbekende buitenstaander voor een leuke verrassing kon zorgen. Als hij door wil, moeten wel de schaatsen naar zolder. De keuze is aan hem. Eventueel hebben we de blokfluit ook nog. Ocko en Eric, super bedankt! ◀



STARTEN MET HET NIEUWE WIELER- SEIZOEN

Zodra het nieuwe jaar is begonnen en de dagen langzaam weer langer worden, kijken veel van onze Adelaar renners reikhalzend uit naar het moment waarop ze weer structureel de weg op kunnen. Als dat moment eenmaal daar is, duiken velen vol enthousiasme de trainingsritten in en gaan ze er fanatiek tegenaan.

Wanneer de cross-, weg- of MTB-fiets in de winter echter nauwelijks is gebruikt, schuilt daarin ook een risico. Een té enthousiaste start van het wielerseizoen kan leiden tot overbelastingblessures. Vanuit (bijna) volledige rust te snel, te lang of te vaak trainen, terwijl het lichaam daar nog niet klaar voor is (de geest vaak wel), vergroot die kans aanzienlijk.

Onderzoek onder wielrenners van alle niveaus laat zien dat overbelastingblessures samenhangen met een breed scala aan factoren (Visentini, McDowell, & Pizzari, 2022), al verschilt de bewijskracht per factor. Veelvoorkomende klachten zijn onder andere neurologische symptomen zoals tintelingen of gevoelloosheid in handen, voeten en het perineum, lage-rugklachten en pijn aan meerdere lichaamsdelen zoals knieën, nek en polsen. De kans op overbelasting neemt toe wanneer de totale trainingsbelasting hoog is. Die belasting wordt bepaald door de combinatie van trainingsduur, intensiteit en het aantal trainingen per week. Onvoldoende herstel en weinig variatie in de trainingen (monotonie) vergroten het risico verder. Ook wanneer de intensiteit of duur van een tocht of wedstrijd sterk afwijkt van wat er in training is opgebouwd, neemt de kans op klachten toe. In dat geval is er te weinig of niet specifiek genoeg getraind.

Plotseling veel meer trainen of direct lange afstanden rijden kan eveneens tot problemen leiden, vaak als gevolg van een te snelle opbouw of onvoldoende herstel. Minder ervaren renners krijgen doorgaans eerder klachten, omdat zij nog minder 'chronische belasting' hebben opgebouwd.

Samenvattend ontstaan belasting gerelateerde fietsblessures meestal niet door één enkele oorzaak, maar door een mismatch tussen wat het lichaam gewend is en wat er ineens van gevraagd wordt. Onvoldoende voorbereiding, abrupte verhogingen in afstand of duur en langdurig dezelfde houding — met veel druk op bijvoorbeeld het zitvlak — verhogen het risico op overbelasting symptomen.

Een geleidelijke trainingsopbouw, voldoende herstel en variatie zijn daarom essentieel. In de eerste weken van het seizoen betekent dit: trainen met de handrem erop. Niet te lang en niet te hard, en elke week een kleine stap vooruit. Idealiter stap je in deze fase niet volledig uitgeput van de fiets, maar heb je het gevoel dat er nog iets in de tank zat. Je had best harder of langer gekund, maar deed dat bewust niet — omdat verstandig trainen uiteindelijk de meeste winst oplevert. ◀

Maak er een sportief en blessurevrij seizoen van!
Albert Smit



.....
Albert Smit, Adelaar-trainer en bewegingswetenschapper, wielertrener en inspanningsfysioloog bij Jessica Gal Sportartsen in Amsterdam.

Bronnen:
Visentini, P. J., McDowell, A. H., & Pizzari, T. (2022). Factors associated with overuse injury in cyclists: A systematic review. *J Sci Med Sport*, 25(5), 391-398. doi: 10.1016/j.jsams.2021.12.008



Fietsen in ZUID AMERIKA

Vorig jaar ging ik samen met Karin op reis door Zuid-Amerika. Wij woonden 3 jaar, van 1988 tot 1991, in Honduras. We vinden het daarom fijn om naar Latijns-Amerika te gaan. We spreken goed Spaans en begrijpen een beetje hoe “het daar werkt”. Het voelt een beetje als thuiskomen. Zoals altijd op dit soort rugzak-trips, puzzelden we de dagen aan elkaar: “Waar slapen we morgen?”, “Hoe komen we daar?” en “Hoe kom ik in die bezienswaardigheid?”. Eenmaal op de volgende bestemming, dompelden we ons weer lekker onder in de cultuur. Het was heerlijk om tussen de “locals” op de “mercado central” te eten, te kletsen met de mensen die we tegenkwamen en nieuwe dingen te zien en beleven.

Op reis.

Op 22 september sprongen we op het vliegtuig naar Lima in Peru. We wilden deze reis al heel lang maken dus gaan met die banaan! We bezochten gedurende 8 weken Peru, Bolivia en het noorden van Chili. Als de kans zich voordeed om een stuk te fietsen, dan lieten we die natuurlijk niet schieten!

Rit 1: Naar het Paracas reservaat

Na een stevige busreis vanuit Lima, bereiken we rond 15:00 uur Paracas. We laten onze rugzak achter in het budget hotelletje en gaan meteen op zoek naar een fietsverhuur. Je kunt hier naar het Nationale park fietsen!

We rijden over de hoofdweg door de woestijn. Links, zover het oog reikt zand en stenen, kijk je naar rechts dan zie je in de verte de baai. Het blijkt niet ver naar de ingang van het reservaat. Terwijl we nog zoeken naar onze “Soles” voor de entreekaartjes, sjokt een bediende in onze richting. We voelen het al aankomen... slecht nieuws. “Te laat” zegt ie “jullie hadden er vóór 15 uur moeten zijn”. Hij leest de teleurstelling van onze gezichten. Voor de vorm gaat hij nog even checken bij de dame in het kantoortje. Helaas, een resoluut “nee!”, we mogen er niet meer in. We zouden niet voor donker terug zijn. De terugweg zou dan levensgevaarlijk zijn. Een beetje sip sturen we de fiets dwars door de woestijn, via een binnen-doortje terug naar de stad.

Als we weer bij de fietsverhuurder aankloppen, valt hij bijna van z'n stoel. Hij belt voor opheldering nog naar toegangspost maar krijgt hetzelfde verhaal te horen. We krijgen onze centen terug en met dat kapitaaltje op zak wandelen we Paracas in. In de haven, verdrinken we ons verdriet met koffie en een heerlijke ‘Pisco Sour’ in de avond-

zon. Zo houden we er toch een prima herinnering aan over. Overigens deed de bus de dag erna een toer door het park dus hebben we niets gemist.

De regen, mist, aardverschuivingen, watervallen, steile hellingen en diepe afgronden maakten hem de gevaarlijkste weg ter wereld.

Rit 2 : De afdaling van “El Camino de la Muerte”

We gaan naar Coroico. Een stuk van het traject tussen La Paz en Coroico kun je fietsen, over “El Camino de la Muerte” ofwel “Death Road”. Een buitenkansje dus!

Deze “Camino a los Yungas” (de officiële naam) is in de jaren 30 aangelegd door Paraguayaanse dwangarbeiders uit de “Chaco” oorlog. Destijds was dit de enige route naar het Amazone gebied. Eenmaal met meer verkeer, bleek de weg levensgevaarlijk en kreeg hij zijn bijnaam.

De regen, mist, aardverschuivingen, watervallen, steile hellingen en diepe afgronden maakten hem de gevaarlijkste weg ter wereld. Om de bestuurders een beter zicht op de rand van de afgrond te geven, wordt er zelfs nu nog links gereden (alleen op deze weg in heel Peru)!

In La Paz regel ik mijn fietstocht. Het zal een gehobbel worden. Karin kiest ervoor om met het volgbusje mee te rijden, bij onze rugzakken. Rond 8 uur werden we opgehaald bij ons hostel. Mijn fietsmaatjes voor de dag, twee Spaanse meiden zitten al in de bus.

Na een trip door de bergen, stappen we in dichte mist uit bij Laguna Estrellani. We hijsen ons in de knalgroene beschermende kleding, passen onze

•••••
Een artikel van
Ferry van de
Schepop





integraalhelm (veel te groot) en testen onze fiets met een paar achtjes op de parkeerplek. Klaar voor vertrek.

Vrijwel de hele route is bergafwaarts. Af en toe een stukje trappen maar voor de rest rolt het lekker door.

Het begin van de tocht gaat over de geasfalteerde weg, zodat we beetje aan de fiets kunnen wennen. Vrijwel de hele route is bergafwaarts. Af en toe een stukje trappen maar voor de rest rolt het lekker door. Het is koud en mistig, dus missen we het ongetwijfeld fantastische uitzicht.

Omdat het verkeer verderop te gevaarlijk is om te fietsen, stappen we na 20 km weer in het busje. Een minuut of 10 later stappen we uit bij het onverharde deel van de route. Nu zou het echte werk beginnen, 25 km hobbelen.

We krijgen een korte herhaling van de regels:

- Voortandwiel niet schakelen, schakel beter helemaal niet,
- Remmen doe je met 1 vinger en houd de rest aan het stuur,
- Op het teken van de gids, verderop bij hem stoppen en daar gaan we.

De weg loopt door een prachtig gebied met mooie uitzichten en vegetatie. Ook hier is het bergafwaarts dus ik kan de fiets weer lekker laten rollen. Het is snel duidelijk dat ik m'n de ogen op de weg moet houden. Keien, grind, plassen, blubber, takken, watervallen, scherpe bochten, afgronden, het is allemaal geen probleem, als je het maar aan ziet komen, ook als het plenst van de regen of als je door een waterval fietst....

Op een gegeven moment komt Luis (de gids) voorbij gescheurd (en ik dacht nog wel dat ik hard ging). Hij geeft aan dat we moeten stoppen. Als het laatste fietsmaatje luid mopperend afstapt, blijkt de reden voor dit oponthoud. Haar schijfrem rammelt in de spaken van haar achterwiel! En dat op deze afdaling, ik krijg er een beetje de rillingen van. Gelukkig worden er snel een paar "nieuwe" boutjes gevonden en zet Luis de rem weer vast. Voor de zekerheid trek ik mijn remmetjes ook maar even na, je weet tenslotte maar nooit...

Deze dag vallen er geen doden op deze weg...

Daarna denderen we weer verder naar beneden. Af en toe houden we een korte stop voor een snack & drankje, om van het uitzicht te genieten





of foto's te maken. Het is een mooie tocht. Rond 13:00 bereiken we nat en modderig het eindpunt bij Yolosa. Onze ledematen trillen nog een beetje na, maar we missen Maribel! Als ze aankomt, vertelt ze dat ze een schuiver heeft gemaakt op het laatste snelle deel van de afdaling. Ze komt gelukkig met de schrik vrij. Deze dag vallen er geen doden op deze weg...

Na de lunch, vertrekken we rond 15:00 uur weer richting naar La Paz. Dit keer over de nieuwe, brede en veel veiliger weg. Na een paar kilometer stappen Karin en ik uit en pakken een "collectivo" (gezamenlijke taxi) naar Coroico.

Op naar Chili

Voor vertrek uit Nederland waren de laatste dagen van onze reis nog niet uitgestippeld. In Bolivia, besloten we om via Chili terug te reizen naar Lima. De eerste Chileense stad die we aandeden was San Pedro de Atacama. Na de busritten van de laatste dagen, waren we een beetje klaar met hobbelen over belabberde wegen, dus toen we langs een fietsverhuur liepen, wisten wat we de volgende dag zouden doen: fietsen! We namen twee goede (!) MTB's mee naar het hostel en keken uit naar de volgende dag.

Rit 3: Door de Atacama woestijn naar "Laguna Cejar" en "Valle de la Luna".

Om een uurtje of 8 fietsen we de stad uit en de Atacama woestijn in: koers zuid. Het is behoorlijk stuiteren op deze weg maar het is wel te doen. Op de stukken waar de zandweg

De lichte bewolking en het vriendelijke windje maken het een heerlijke ochtend voor een fietstocht.

een "golfplaat" is, sturen we onze fiets we door het mulle zand. Het fietst wel wat zwaarder, maar het is minder gedoe. De lichte bewolking en het vriendelijke windje maken het een heerlijke ochtend voor een fietstocht.

De voorbijrijdende auto's laten enorme stofwolken na; dus het is zaak om aan de goede kant van de weg te fietsen.

Het blijft boeiend die woestijn. Om ons heen zien we ditmaal veel stug gras, hier en daar een struik of gedrongen boom en aan de horizon bergen.





FIETSEN IN ZUID AMERIKA



Dat allemaal in een voorzichtig zonnetje. Prachtig. Hier en daar lijkt er ijs op de grond te liggen, maar dat is zout-uitslag. Het zout werkt zich naar boven. Na zo'n 19 km komen we aan bij het "Laguna Cejar" park. Het is een prachtige plek, aangelegd en beheerd door de lokale bevolking. We parkeren onze fiets en vervolgen de route te voet, netjes over het knuppelpaadje door het park. Het is echt de moeite waard. Het eerste meer is een soort ansichtkaart: een koppeltje Andes-flamingos met bergen aan de horizon op de achtergrond. We kuieren door.

Het zonnetje doet inmiddels lekker z'n best en in één van de het zoutmeren kun je zwemmen zoals in de Dode Zee. We krijgen 20 minuten de tijd en het is leuk om eens in zo'n meer te dobberen, maar kóúd. Na afloop van de zwempartij kunnen we gelukkig douchen, maar ik blijf gepekel. We kletsen nog even met de beheerders en springen dan weer op de fiets. Opgefrist fietsen we dezelfde route weer terug naar de stad en laten onze rugzakken achter in het hostel. Na een heerlijke lunch in het stadcentrum springen we weer op de fiets, want we willen nog naar de "Valle de la Luna".

Het is even zoeken, maar al snel vinden we de weg naar het noorden, richting de bergen. Het eerste stuk door de woestijn is gewoon griezelig. Er wordt erg hard gereden op de tweebaansweg, ook door de vele vrachtauto's. Dus goed rechts houden en goed uitkijken. Zoals langs veel van de wegen staan ook hier weer kleine tempeltjes ter nagedachtenis aan de verkeersdoden. Het beeld van zo'n tempeltje

Het beeld van zo'n tempeltje met een grote fiets ervoor komt op dat moment behoorlijk binnen.

met een grote fiets ervoor komt op dat moment behoorlijk binnen. Gelukkig is de afslag richting "Maanvallei" al in zicht.

Bij de ingang van het nationale park is het een drukte van jewelste. We zoeken de kaartverkoop, maar een parkwachter loopt ons al hoofdschuddend tegemoet. We zijn te laat... Met de fiets mag je tot 11 uur naar binnen en daarna wordt het te gevaarlijk ivm alle toerbusjes die erin en eruit scheuren. Het zijn die busjes die we juist níet wilden nemen. Onverrichter zaken fietsen we langs de griezelweg weer terug naar San Pedro de Atacama.

Ondanks de laatste tegenvaller is het toch een mooie dag. We hebben lekker gefietst, mooie landschappen gezien en nieuwe dingen beleefd. En die valei? Ach die viel vast tegen.... (denken we dan maar). ◀





De foto

IN DE SCHADUW

"Het seizoen is ten einde, de dagen worden korter, maar de schaduwen worden langer. Het is dan ook wel weer eens leuker om met dit licht te spelen. Hier gaat dus de schaduw de aandacht opeisen."

De tekst is dus ter verduidelijking om te voorkomen dat alle Adelaar lezers het Magazine op z'n kop gaan houden.

Gerard
VAN
OPHEM



KIM FIETST MET...

Willem Heckman

Ik haal Willem op bij zijn mooie huis. De weg ernaartoe is spekglad. Na een week genieten op de MTB met sneeuw als ondergrond, is alles nu vastgevroren en ijsig. Ik opper dat we met de mountainbike over de weg kunnen fietsen, maar Willem ziet geen belemmering om over de heide te fietsen. Hij heeft het de afgelopen week elke dag gedaan en vindt dit niet te versmaden.

In de garage zie ik verschillende fietsen hangen waaronder de prachtige gouden racefiets die Willem ziet als zijn raspaard. Er hangen ook nog twee gravelfietsen en de mountainbike van zijn vrouw Helene.

Zijn mountainbike staat klaar met de lage bandenspanning van 1 bar. Willem vraagt of mijn bandenspanning wel laag genoeg is en smeert mijn verroeste ketting. Als ware dokter haalt hij daarmee de piep en kraak eruit. Volgens Willem is het geen probleem om op de spekgladde ondergrond





.....
Dit stuk is
geschreven door
Kim Dekkers.

te fietsen. 'Denk volvo [Latijn, afgeleid van volvere = rollen, red], dat betekent: ik rol. Gewoon door blijven rollen.' Al snel fietsen we een parkje in. Het weggetje gaat naar beneden. We worden door wandelaars gewaarschuwd over hoe glad het is. Willem zit vol vertrouwen op de fiets en gaat met een rap tempo naar beneden. Ik fiets vol verbazing en een beetje bang achter hem aan.

Willem geeft aan niet bang te zijn op de fiets. Op bepaalde plekken zoals in bochten is hij wel behoedzaam en oplettend. Ik bespeur geen sprankje angst bij hem. We fietsen de heide op. Het is betoverend mooi. Alles wit. Bewegen is belangrijk voor Willem. Zijn lijfspreuken als dokter zijn: 'Le mouvement c'est la vie', 'use it or lose it' en 'rust roest'. We zijn gebouwd om te bewegen en door onze moderne cultuur drijven we daar steeds meer vanaf. We zijn eigenlijk met z'n allen van het pad als we hele dagen gaan zitten achter de computer.'

Hij past deze overtuiging zelf ook toe. 'Mijn ideaal is om 's morgens een uur naar de sportschool te gaan voor kracht en in de middag anderhalf uur op de mountainbike of op de racefiets. Ideaal als je daar de vrijheid voor hebt zoals ik die nu heb.' We fietsen over een uitdagend paadje op de hei. De sneeuw maakt het wiebelig, bijna als koordansen. Willem blijft moeiteloos op de fiets zitten, ik moet afstappen. Ik vraag hem hoe hij het mountainbiken heeft geleerd. 'Je ziet het anderen doen, en doet het dan zelf ook.'

Via het paadje komen we vanaf de hei onder de bomen. Hier ziet het er anders uit en fietst het

***Dat maakte me lyrisch
en toen heb ik tegen
mezelf gezegd: dit wil ik
de rest van mijn leven
blijven doen.***

even wat makkelijker. Ik vraag Willem hoe hij begonnen is met fietsen. 'We waren met acht man aan het trainen voor de Ringvaart Regatta: 100 km roeien van Leiden naar Delft. In de voorbereiding daarvoor zijn we gaan wielrennen. Ik was een rondje aan het rijden op een schitterende dag. Boven op een duin keek ik uit over de bloeiende bloembollenvelden. Dat maakte me lyrisch en toen heb ik tegen mezelf gezegd: dit wil ik de rest van mijn leven blijven doen.'

We fietsen weer over een heel glad pad. Ik merk dat ik eraan begin te wennen en steeds meer vertrouwen krijg dat deze ondergrond gewoon mogelijk is met de mountainbike. Wel ben ik veel voorzichtiger dan Willem en juist dat voorzichtige en wiebelige maakt dat ik soms bijna uitglij, terwijl hij nog steeds solide doorfietst. Hij vertelt over een keer dat hij op zijn hoofd viel tijdens een rit op vakantie. Dat hij in eerste instantie gewoon doorfietste naar de camping, maar dat het daarna slecht ging. Hij was duizelig en niet in orde. Een korrel (homeopathische) opium hielp hem om zich weer goed en energiek te voelen.

Weer worden we gewaarschuwd door wandelaars over hoe glad het is. Willem zegt: 'We gaan nu wat harder fietsen, even warm worden.' Wiebelig probeer ik het tempo bij te houden en te vertrouwen



op het fietsen op deze ondergrond. Bij de La Place eten we tomatensoep wat mooi kleurt bij het fietsshirt van Willem. Ik vraag wat fietsen hem brengt. 'Het geeft mij een gelukkig gevoel. Een gevoel van vrijheid. Het is ook mooi om te zien en ik heb er geen hekel aan om mooi te zijn. Ik schaam me er niet voor om te zeggen dat ik er goed uit wil zien. Dan zie ik mezelf in die houding zitten en dan denk ik top.'

La Place eten we tomatensoep wat mooi kleurt bij het fietsshirt van Willem.

Ik vraag of er hierin verschil zit tussen de racefiets en mountainbike. Willem ziet de racefiets als een pronkstuk: de racefiets is een raspaard. Een juweel die je mee wil nemen naar je slaapkamer en die je schoon wil houden. Die emotie heb ik bij een mountainbike nooit gehad. Dat is een werkpaard. Niet zeuren, door de modder en niet zeiken.' Willem heeft ook een gravelbike: 'Daarmee kun je prima op asfalt fietsen als het wegdek nat is. Je kunt er flink gas mee geven.'

Op zaterdag gaat Willem met de Adelaars mee gravelen en soms met de mountainbikers mee. Dat hangt er vanaf hoe zijn pet staat. 'Ik vind het leuk om in een groep te rijden. Ik kan er wel van tevoren een zekere spanning bij voelen. Dat is een nadeel van het fietsen bij de Adelaar. Je gaat je toch een beetje uitwonen in een groep. Dat is niet comfortabel. Dat kun je niet lekker noemen.'

Op mijn vraag hoe het werkt als mensen samen in een groep fietsen zegt Willem: 'Kijk maar naar een roedel wolven. Daar zijn hele sterke wolven bij en die hollen en die hollen en die hollen. Er zijn er ook die achteraan in de roedel meehollen en die zullen wel eens even zuchten, als ik dit maar bij kan blijven houden. Straks lig ik eraf en dan ben ik verloren. Ik kan gelukkig heel hard op mijn vingers fluiten. Als je per se wil excelleren en anderen de loef af wil steken moet je wedstrijden gaan rijden. Het is goed om elkaar in de gaten te houden. Niet iedereen die op kop rijdt, kijkt regelmatig achterom.'

De mooiste plek waar Willem ooit gefietst heeft is de Côte d'Azur. 'Daar heb je hele mooie routes, het achterland in. Er is een afdaling van 30 km langs de kust waar je de zee ziet. Daar geef je gas, dolle pret. Dan rijd je langs Monaco en zie je daar die schepen liggen. Een plek waar heel veel geld en intensiteit in omgaat. The place to be.'

De Mont Ventoux vindt hij ook fantastisch. 'Die heb ik meer dan vijftig keer gereden in mijn leven. Ik kon er maar geen genoeg van krijgen. De zwaarte maakt het mooi, de uitdaging van het volbrengen van zo'n klim. Ik zie niet graag af. Ik moet altijd nog het gevoel hebben van ik rij lekker omhoog, maar dat kan wel af en toe tegen de pijngrens aan schurken. Maar dan ga ik niet all-in, daar heb ik totaal niks mee. Ik heb als lijfspreuk dat ik altijd een grote hand wisselgeld wil overhouden. Ik geef niet al mijn geld uit op de klim. Daar zie ik de lol niet van in.'

Willem geeft aan een echte hittefietsers te zijn: 'Hoe heter hoe beter. Ik ga graag tegen een berg-helling op bij 30 graden. Dan heb ik alleen maar een koersbroek aan met bretels en verder niks. Dat vind ik lekker, dan voel ik vrijheid.'

We trekken onze handschoenen aan en gaan de vrieskou weer in. Het begint al te schemeren en we besluiten via de weg terug te fietsen.



Willem vertelt dat hij drie kinderen heeft en dat zijn zesde kleinkind er binnenkort aankomt. Hij heeft een heerlijke familieband en telt regelmatig zijn zegeningen. Ik vraag of hij vroeger met zijn kinderen gefietst heeft. 'Toen ze klein waren gingen we in de Eifel fietsen. Ze waren toen zes, acht en tien jaar oud. Dan reden we op één dag 60 km met allemaal cols, dan had je echt veel hoogtemeters. Ik weet nog wel dat één van mijn dochters tijdens een afdaling zo kwaad werd dat ze afstapte en haar fiets in de berm gooide. Ze zei: Dit is geen vakantie! Sodemieter op met je fiets. Ze is nu mijn sportschoolmaatje.'

Willem is 74 en hoopt over tien jaar zeker nog te fietsen. Hij denkt wel dat er tussen nu en dan een e-bikeperiode aan zit te komen. Ik vraag hem hoe dit zich verhoudt tot zijn ijdelheid. Volgens Willem heeft dit met ijdelheid niks te maken. 'Als ik eraan toegeef ben ik bang dat het mij verzwakt. Ik heb daar nog geen zin in. Er zijn onderzoeken geweest die hebben aangetoond dat het langdurig gebruik van fietsen met een hulpmotor een afname geeft van spiervolume in je benen.' Wanneer het moment daar is kan Willem niks van zeggen. 'Het zal impulsief gaan, zo van hup, doen', zegt hij hierover.

Als ze onderweg iets leuks ziet maakt ze een foto. Dat noem ik het nieuwe fietsen en heb ik van haar geleerd.

Of hij nog dromen heeft voor de toekomst? 'Ik heb met Helene 5 weken in Thailand gefietst gewoon op onze stadsfietsen. Dat vond ik heel gaaf. Zo'n trip zou ik nog wel willen doen. Als ze onderweg iets leuks ziet maakt ze een foto. Dat noem ik het nieuwe fietsen en heb ik van haar geleerd. Ik zou nog wel eens naar Rome willen fietsen met Helene.' We fietsen onder het tunneltje van station Hilversum door. Beiden vinden we het leuk om naar boven toe even aan te zetten, even staan op die pedalen.

Na het stoplicht zwaaien we elkaar enthousiast gedag na een mooie rit. ◀



GPS-FIETSCOMPUTER

Het doel van dit stukje is niet om de beste fietscomputer aan te wijzen: er is er namelijk niet één de beste. De beste fietscomputer hangt af van je behoefte. Het is echter lastig om de beste voor jou uit te zoeken tussen al die verschillende fietscomputers. Dit stukje is bedoeld om een beetje licht in de duisternis te geven. Het mooie is dat het selecteren meestal vrij intuïtief is en aan welk apparaat je eventueel gewend bent en hier is niets mis mee.

Er zijn een heleboel verschillende fietscomputers. Dat blijkt ook uit de enquête die ik gedaan heb onder onze leden en door 22 mensen is ingevuld: hiervoor dank.

De Garmin bezitters zijn duidelijk in de meerderheid met 18 stuks, maar heel veel verschillende uitvoeringen. Er waren 5 Wahoo bezitters. Slechts 1 Mio Discovery bezitter heeft de enquête ingevuld. Een persoon heeft aangegeven geen computer te hebben. Een paar wedstrijdrijders hebben 2 computers: een kleinere (lees lichtere) voor de wedstrijden en een grotere voor trainingsritten en data.

NU DAN DE UITSLAG VAN DE ENQUÊTE



1. Allereerst wat voor fietser ben je?

Uit de enquête komt, dat de meeste renners zichzelf een fanatieke fietser vinden, die veel fiets. Natuurlijk bij de Adelaar, maar een aantal ziet zich ook als avontuurlijke fietser. Sommige vaak, anderen af en toe.

Mijn tips:

Rijd je weinig en vooral **recreatief**? Kies een eenvoudig goedkoop model met basisnavigatie en makkelijk in gebruik. Lange ritten of bikepacking? Let op accuduur, navigatiemogelijkheden en kaartweergave.

Fanatieke fietser? Let op accuduur, navigatiemogelijkheden en koppeling met sensordata en connectiviteit.

Wedstrijdrijder (train je gericht). Ga voor een klein model met sensorkoppeling, prestatiedata en connectiviteit.

De meeste functies gebruiken we niet

2. Welke functies wil je dat het apparaat kan?

Alle computers hebben de basisfuncties: afstand, snelheid, gemiddelde tijd, gps navigatie, hartslag. Daar ga ik het niet meer over hebben. Het is niet te doen om alle andere functies te beschrijven: zo kun je bij Garmin b.v. kiezen uit in totaal 190 functies en 24 visuele grafieken die je wil zien op je fietscomputer. De meeste functies gebruiken we echter niet.

Uit de enquête wat wij belangrijke functies vinden:

Fanatieke fietser, die veel fietst noemt de volgende functies:

vermogen en cadans, afstand nog te gaan, goede navigatie, klimmen weergeven, groot scherm, waarschuwingen b.v. als je van de route bent, terug naar startfunctie, hoogte, prestaties vastleggen, TSS zien (trainingsload), workouts, route zoeken, koppeling met o.a. Strava, Garmin Connect, Smarttrainer, veel mogelijkheden aan functies.

De af-en-toe-fietser en avontuurlijke fietser heeft minder eisen. Ik noem er slechts een paar: Goede navigatie, cadans, voldoende batterijvermogen, makkelijke bediening en koppeling met o.a. Strava of Komoot.

Mijn tips:

De volgende interessante functies wil ik eruit lichten om een idee te geven wat zo'n apparaat tegenwoordig allemaal kan:

- Automatische herberekening van de route als je verkeerd rijdt en opties om routes in te korten/terug naar start te gaan via kortste route.
- Vooraf beklimmingen zien om te kunnen anticiperen. In een grafiek zie je wat er komt: profiel, zwaarte helling en afstand. Je kunt dan je krachten doseren.
- Goede koppeling met sensoren voor hartslag, cadans, vermogen (wattage), schakelpositie, batterijstand, schakeling, powermeter, E-bike, fietstrainer thuis
- Ongevallendetectie (incident detectie) kan bij een val automatisch locatie naar noodcontacten sturen.
- Seintjes: om tijdig water te drinken of te eten, of er obstakels op de weg zijn, om op je scherm zien dat je gebeld wordt, fietsalarm als je er iemand aan je fiets zit

- Live-tracking/Groupride: om te zien waar je fietsmaatjes rijden, b.v. bij een lange klim.

Daarnaast zijn er nog talloze functies, die leuk zijn, als je ervan houdt: betalen met je apparaat, ingebouwde fietsbel, verkeer van achteren zien, weersverwachting, bandendruk, Strava segmenten, trainingen bijhouden en analyseren.

Bij Garmin kun je kiezen uit wel 190 functies en 24 visuele grafieken. Maar ga je die allemaal gebruiken? Ik denk het niet.

3. Welke functie(s), die je vooraf misschien niet verwacht had, waardeer je nu?

De af-en-toe-fietser en avontuurlijke fietser ontdekte een aantal verrassende functies. Ik noem er een paar: terug naar start, gebruikte calorieën, klimmen kunnen zien en percentage.

De fanatieke fietser en wedstrijdrijder werden ook verrast door terug naar start en verschillende klimfuncties. Verder radar voor verkeer, makkelijke koppelingen, kompas en wattage links versus rechts.

4. Welke functie(s) zou je er nog bij willen hebben?

Er zijn nogal wat wensen, die men op het huidige apparaat miste. Zo willen de avontuurlijke fietsers ook spinning kunnen vastleggen, ETA (geschatte aankomsttijd) en zien dat opnemen is ingeschakeld.

De fanatieke fietser heeft andere wensen. Cadans en vermogen, onderliggende kaart (rij nu op een zwart lijntje) grotere accu, elektronische bel en bete-

re training feedback. Ook werd genoemd en betere navigatie voor ATB/gravelroutes.

Mijn tips:

Een belangrijk aandachtspunt bij de keuze van een fietscomputer is wat je gewend bent. Wil je veel functies of vooral een gemakkelijke bediening. Een touchscreen heeft voordelen. Vind je accuduur belangrijk? Wil je via trainingen beter worden en wil je je meten met anderen op Strava. Wil je IQ-apps kunnen integreren? En tenslotte wat heb je ervoor over? Wat kost die fietscomputer?

De functies zijn maar hulpmiddelen. Plezier in fietsen is het belangrijkste.

Algemeen:

De keuze in fietscomputers is reuze. Ik beperk me tot de door jullie gebruikte apparaten en eentje extra.

- Garmin: is vaak de beste keuze als je veel functies wil, voor prestatiegericht wielrenners met geavanceerde trainingsfuncties en analyses, heeft een goed webplatform Garmin Connect
- Wahoo biedt een gebruiksvriendelijk apparaat voor zowel beginners als gevorderden, veel configuratiemogelijkheden via smartphone app, maar geen gebruikersgericht webplatform
- Hammerhead goede navigatie, heeft een eenvoudig webplatform, wel mobiele app
- Mio is een goede optie voor

wie betaalbaarheid en eenvoud zoekt

Tot slot

Een fietscomputer kan je helpen om handig de route te zien en efficiënt te trainen, maar het zijn je benen die het werk doen. Mentale kracht om door te zetten wanneer je een zware training of klim doet, is belangrijker dan de cijfertjes op je computer. Je gevoel is het belangrijkste.

Van Henk Lubberding heb ik geleerd om eerst naar je lichaam te luisteren en te schatten wat b.v. je hartslag is en dan te checken op je apparaat.

Ook kunnen al die functies je motivatie naar de vaantjes helpen: b.v. ik trap vandaag te weinig vermogen en dan denken dat het helemaal niets meer wordt. Vergeet niet dat technologie je echt kan helpen, maar jij bent degene die de controle heeft.

Het belangrijkste is het plezier in het fietsen. De functies zijn alleen maar hulpmiddelen, maar ik vind het mooi om al die dingen te weten. ◀

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



HET HOE EN WAAROM VAN EEN FIETSBRIL

.....
Een artikel van
Jos Egberink

Als je ogen niet meer zo goed zijn en je armen worden tekort om nog goed te lezen dan heb je een leesbril nodig. Of als je op afstand alleen nog maar wazige beelden ziet, dan moet je nodig aan een bril op sterkte om dit gebrek te compenseren. Een combinatie is ook mogelijk, dan draag je een varifocus bril. Ben je niet gecharmeerd van een bril op je neus, dan kun je overwegen om lenzen te gaan dragen. Maar hoe zit het dan met de fietsbril – inmiddels ook te zien bij schaatsers – die we allemaal dragen? Is dat nodig? Welke soorten fietsbrillen zijn er? Heb je ze ook op sterkte? Maakt de kleur van de glazen nog iets uit? En tenslotte, hoe draag je die fietsbril? In dit artikel sta ik stil bij al deze facetten van de fietsbril. Doe er je voordeel mee.

Waarom een fietsbril onmisbaar is op de racefiets?

Een fietsbril is veel meer dan een modeaccessoire. Wie op een racefiets rijdt, moet weten hoe kwetsbaar de ogen zijn. Insecten, opspattend vuil, steentjes en plotselinge windvlagen kunnen niet alleen irritant zijn, maar ook gevaarlijk. Eén onverwachte prikkel kan al leiden tot een schrikreactie met alle gevolgen van dien. Daarnaast beschermt een goede fietsbril tegen schadelijke UV-straling. Ook bij bewolkt weer krijgen de ogen veel zonlicht te verduren, zeker bij langere ritten. Een bril met het juiste glas voorkomt vermoeide ogen en verbetert het contrast, waardoor bijvoorbeeld gaten of andere oneffenheden in het wegdek sneller worden gezien. Tot slot verhoogt een fietsbril het comfort. Minder tranende ogen betekent beter zicht en meer ontspanning. Veilig, comfortabel en scherp zien. Redenen genoeg om nooit zonder fietsbril op pad te gaan.

Ik heb een bril op sterkte, wat dan?

Simpel is het als je lenzen draagt. Daar gaat de fietsbril gewoon overheen. Je hebt dan gewoon alle mogelijkheden om een bril te kiezen. Ikzelf draag ik het dagelijkse leven een varifocus bril. Ik heb me laten adviseren door de plaatselijke opticiën (Oogzorg Briljant in Kortenhoef). Die gaf mij het advies te kiezen voor een zgn. optische clip. Dit is een klein brilletje, dat exact hetzelfde is geslepen als mijn dagelijkse bril. Dit 'brilletje' klik je simpel aan de binnenkant van een fietsbril. In mijn eigen fietsbril kan ik vervolgens variëren in de kleur glazen. Daarover later meer.

Een derde optie is om een fietsbril te kiezen met direct geslepen glazen op sterkte. Met zo'n bril zie je wel uitstekend, maar heb je geen mogelijkheid om te wisselen naar een andere kleur. Bovendien zijn deze brillen vaak duur.

De laatste optie, die ik wil noemen is de 'overzet-bril'. Dit is een bril die je over je eigen bril zet. Het grote nadeel hiervan vind ik, dat je dan twee brillen op je neus hebt. Lijkt me niet echt comfortabel.

Ik las ergens dat deze brillen met name mannen een zelf-verzekerde uitstraling geven

Welke soorten brillen zijn er?

Ook hierin heb je verschillende keuzes, afhankelijk wat je nodig hebt. Allereerst heb je de zgn. shield fietsbril. Dit zijn brillen met één doorlopend groot glas, die uitstekend beschermen tegen allerlei vuiligheid van buiten. Ik las ergens dat deze brillen met name mannen een zelfverzekerde uitstraling geven.

Als je kijkt naar Mathieu van de Poel, die zo'n soort bril draag, dan zie je dat het met die zelfverzekerdheid wel goed zit. Idee voor jou?

Dan heb je de fietsbrillen met vaste of verwisselbare glazen in allerlei kleuren. Afhankelijk van de weersomstandigheden (zon, regen of bewolkt of schemerig) kun je hier simpel een andere kleur glas inzetten. Ikzelf vind dit superhandig. Ik heb bijvoorbeeld gemerkt dat je met oranje of gele glazen in een donker bos tijdens het mountainbiken veel beter kunt zien.

Ook zijn er fietsbrillen met meekleurende glazen, ook wel fotochromatische glazen genoemd. Deze kleuren automatisch lichter of donkerder, afhankelijk van de hoeveelheid licht. Ideaal bij wisselende omstandigheden.

Bovenstaande fietsbrillen kunnen ook polariserend worden uitgevoerd. Je hebt dan minder last van schitteringen, felle zon of reflecties. Tenslotte heb je nog brillen met ventilatieopeningen. Die zorgen ervoor dat je bril minder snel beslaat, wat vaak in koudere periodes gebeurt.

Welk merk past het beste bij jou?

Er zijn honderden merken fietsbrillen. Te beginnen met de grote internationale merken. Dit zijn er rond de 20/30. Ik noem er drie: Oakley, 100% en Rudy Project.

Dan heb je de middelgrote en nichemerken. Hier zijn je er meer dan 100 van.

Vaak zijn ze gespecialiseerd in een bepaald type of leveren ze maatwerk. Bekende merken: Tifosi, Poc en Smith Optics. En dan heb je nog de budget- of huismerken. Ook 100+. Dit zijn prima fietsbrillen, maar zijn vaak goedkoper. Maar slechter? Dat hoor je mij niet zeggen.

Ik noem er drie: Btwin, Crivit en Uvex. Keuze te over. Welk merk en welk type je kiest, hangt helemaal af van je persoonlijke wensen. Kies de bril waar jij je prettig bij voelt. Die lekker zit en waar je mee gezien wilt worden. O ja, je budget speelt natuurlijk ook een rol.

Hoe draag je de fietsbril?

Huuuh, zul je denken, wat een vraag! Een bril en dus ook je fietsbril draag je op je neus en voor je ogen. En niet te strak of te los. Gewoon lekker dus.

Maar voor wielrenners komt er nog een extra uitdaging bij: over of onder de bandjes van je helm? Ik zeg: natuurlijk onder de bandjes! Allereerst drukken de bandjes dan niet extra op je bril, zodat hij niet meer lekker zit. Maar het meest belangrijk is: bij een val moet de bril van je hoofd 'afvliegen', zodat je geen verwondingen aan je gezicht oploopt. En waarschijnlijk heb je dan ook de meeste kans dat je bril nog heel is en niet geplet tegen je hoofd. Dit is echter mijn mening, die gelukkig door de meeste renners wordt gedeeld.

Ik hoop jullie binnenkort weer bij de club te zien, als het voorjaar weer begint en we de weg op kunnen. Mijn speciale aandacht gaat dan toch stiekem even uit naar jullie fietsbrillen. ◀





WIELRENNEN EN GELD

.....
Een artikel van
Eric Daams

Wielrennen lijkt een simpele sport: jij, je fiets en de weg. Toch kost het vaak veel geld. Voor buitenstaanders klinkt een racefiets van €10.000 absurd. Maar die prijs komt niet uit de lucht vallen. Het is het resultaat van techniek, verwachtingen en de waarde die we hechten aan prestatie en beleving.

Wat koop je eigenlijk met een dure fiets?

Vergelijk een instapfiets met aluminium frame en mechanische onderdelen met een high-end carbon fiets met elektronische schakeling. Het prijsverschil is groot. De dure fiets is vaak lichter, schakelt sneller, remt beter en is aerodynamischer.

Voor wedstrijdrijders kan dat verschil echt tellen. Voor toerfietsers gaat het minder om snelheid en meer om comfort, afwerking en gevoel. Je koopt dus niet alleen prestaties, maar ook kwaliteit en emotie. Net als bij andere hobby's: het verschil is subtiel, maar voor liefhebbers merkbaar.

Prijs en prestatie: geen rechte lijn

Veel mensen denken: duurder is altijd beter. Maar bij fietsen werkt dat niet zo. Een fiets van €3.000 levert vaak al zo'n 90% van de prestaties van een fiets van €10.000. Die laatste 10% is alleen belangrijk in een specifieke context:

- Voor fanatieke rijders kan het net het verschil maken in een groep of wedstrijd.
- Voor liefhebbers zit het verschil vooral in soepelheid en vertrouwen.

Het gaat dus niet alleen om snelheid, maar om hoe de fiets aanvoelt.

Twee fietsers, twee keuzes

Renner A rijdt recreatief, drie keer per week. Zijn fiets van €3.000 is betrouwbaar en comfortabel. Hij mist niets wat hij echt nodig heeft.

Renner B rijdt lange tochten en sportieve evenementen. Hij let op details en wil maximale efficiëntie. Zijn fiets van €10.000 geeft hem rust, zekerheid en constante prestaties. Beide fietsers genieten, maar om verschillende redenen.

Meer dan sneller: beleving

Een dure fiets voelt vaak 'af'. Alles werkt samen: frame, wielen, onderdelen. Dat geeft vertrouwen.

Vergelijk het met muziek: een goed nummer blijft hetzelfde, maar op betere apparatuur hoor je meer details. Dat verandert de ervaring, niet de melodie.



WAAROM HET INTUSSEN EEN KOSTBARE SPORT IS

Is een fiets van €10.000 zinvol?

Dat hangt af van je doelen.

- Wel zinvol als je veel rijdt, hoge eisen stelt en elk detail telt.
- Minder zinvol als je vooral fietst voor ontspanning en gezelligheid. Het is dus geen puur financiële keuze, maar een persoonlijke.

Ik rijd niet harder, maar ik rijd consistent

Wat zeggen fietsers zelf?

Opvallend is dat rijders zelden praten over grammen of aerodynamica. Ze hebben het over gevoel: rust, vertrouwen, voorspelbaarheid. Veel ervaren amateurs merken niet dat ze harder gaan, maar wel dat alles vanzelf gaat. “Ik rijd niet sneller, maar wel constanter” hoor je vaak.

Lange ritten maken het verschil

Bij lange tochten telt comfort meer dan pure snelheid. Een goed frame, juiste zithouding en betrouwbare onderdelen besparen energie. Voor sommigen voelt een dure fiets aan het einde van de dag nog steeds ondersteunend. Dan wordt de fiets geen snelheidsmachine, maar een hulpmiddel om energie te behouden.

Twijfel en relativering

Niet iedereen is achteraf overtuigd. Sommige rijders verwachten meer snelheid dan materiaal kan geven. Anderen merken dat het ‘wow-gevoel’ na een tijdje verdwijnt. De fiets wordt gewoon hun fiets. Vaak is er geen spijt, maar wel het besef: het was luxe, geen noodzaak.

De emotionele kant

Een mooie fiets kan ook motiveren. Rijders vertellen dat ze vaker gaan fietsen omdat ze trots zijn op hun materiaal en er goed voor zorgen. En vaker fietsen levert uiteindelijk meer op dan welk technisch voordeel ook.

Tot slot

De waarde van een dure fiets zit niet alleen in techniek, maar in gebruik en beleving. Voor de één blijft €3.000 de beste keuze. Voor de ander wordt een fiets van +€10.000 een stille partner die vertrouwen geeft. Geen van beide is beter.

Het gaat erom waarom je fietst en wat je daarin belangrijk vindt. Misschien is dat de kern: een dure fiets is geen must, maar soms wel een bewuste keuze — zolang je weet waarom. ◀

Naschrift:
En laten we wel
wezen, een kop
koffie smaakt na
een rit op een
‘dure fiets’ net
zoals op een
‘goedkope fiets’.
Toch?

1 – 2 – 3

Het was een frisse zondagochtend in december. Op het programma stond in Ede de zevende manche van de Midden Nederland Competitie (MNC). Na de Wereldbeker en de Superprestige is dit een van de meest tot de verbeelding sprekende en prestigieuze regelmatigheidsklassementen. Want zeg nu zelf: wist jij dat de officiële naam van de huidige X20 Badkamers Trofee (voorheen Gazet van Antwerpen, Bpost Bank en DVV Verzekeringen) simpelweg de Trofee is? Ik niet. Alleen al daarom ranken we hem lager dan de MNC.

De uitslag bij de B-categorie werd een heuse clean sweep voor GWC de Adelaar. De plaatsen één, twee en drie werden bezet door de blauw-gele brigade. In de A-categorie was Gijs Broere oppermachtig, voor Camiel Beuker (tweede) en Jordy Beuker (derde). Dat had ook een clean sweep kunnen zijn, ware het niet dat zowel Gijs als Camiel hun verenigingsheil elders hebben gezocht.

GWC de Adelaar clean sweep (2025)

Roderik Egberink (tevens schrijver van dit stuk) had een bliksemstart en reed samen met Dolf Kloosterziel aan de leiding. Na twee ronden kwam er op de finishstraat een TGV voorbij in de persoon van Marijn Jansen. Roderik en Dolf konden nog twee ronden aanhaken, lang genoeg om afstand te nemen van de nummer vier. Marijn ging het laatste stuk solo, na een afgedwongen foutje van zijn concurrenten door het moordende tempo. In de strijd om plek twee verraste Roderik Dolf met een tactisch handigheidje.

Het was alweer een tijd geleden dat ik op dit niveau een clean sweep had meegemaakt. Dat bracht mij ertoe mij te verdiepen in de geschiedenis van complete dominantie. In dit artikel zet ik de belangrijkste en meest in het oog springende clean sweeps op een rij.

De eerste clean sweeps: Bianchi (1907)

Een van de vroegste clean sweeps kan op het conto van Bianchi worden geschreven. De Italiaanse fietsconstructeur vaardigde in 1907 een groep renners af naar Milaan-San Remo. Deze koers werd toen pas voor de tweede keer verreden en was veel rauwer en ongepolijster dan nu, met slechte wegen en gebrekkelijk materiaal. Het werd een ware uitputtingsslag.

Van echte ploegen was in die tijd nauwelijks sprake. Fietsfabrikanten voorzagen renners van een fiets en wat startgeld, maar tijdens de koers reden zij net zo goed tegen elkaar als tegen renners van andere merken. Toch reden de eerste drie renners in de uitslag op Bianchi-fietsen. Luigi Ganna won voor Carlo Galetti en Giovanni Rossignoli. In die zin kun je spreken van een clean sweep voor Bianchi.



Eddy Merckx: de afwezige

In een opsomming over wielrennen mag Eddy Merckx uiteraard niet ontbreken. En juist daarom wordt hij hier genoemd, omdat hij níét in dit rijtje voorkomt. In zijn tijd waren ploegen gebouwd rond één absolute kopman, met een volledige ploeg in dienst. Helpers verloren vaak vele minuten (of punten) zodra hun taak erop zat.



In zijn tijd waren ploegen gebouwd rond één absolute kopman

Steevast zien we bij Merckx andere grote namen op het podium: Gimondi, Ocaña, Zoetemelk en Poulidor. Maar nooit drie renners van dezelfde ploeg. De clean sweep was in dit tijdperk simpelweg geen doel.

Gewiss-Ballan: Waalse Pijl 1994

In de jaren negentig verandert dat beeld drastisch. Misschien wel de meest dominante clean sweep ooit vond plaats tijdens de Waalse Pijl van 1994. De tijd van de absolute kopman is voorbij; ploegen scoren in de breedte (vooral ploegen met de beste medische begeleiding).

Achteraf bleek deze dominantie het startschot van het EPO-tijdperk.

De Waalse Pijl wordt gekenmerkt door de explosieve beklimming van de Muur van Hoei, normaal gesproken het domein van individuele klasse. Maar in 1994 rijden drie renners van de ploeg van dokter Michele Ferrari al op 72 kilometer van de finish weg. Niemand in het peloton is in staat hen te volgen. Berzin, Furlan en Argentin lijken nauwelijks buiten adem wanneer zij de steile passages van de Muur nemen en komen uiteindelijk gezamenlijk over de streep. Bij de andere ploegen gaan de alarmbellen af.

Achteraf bleek deze dominantie het startschot van het EPO-tijdperk.





.....
Roderik Egberink is
wedstrijddrijder bij
de Adelaar

Parijs-Roubaix: Mapei en Quick-Step 1996 en 2018

Parijs-Roubaix is een koers waarin niet alleen de sterkste, maar ook de gelukkigste renner wint. Toch is het Patrick Lefeve-re twee keer gelukt om met zijn ploeg het volledige podium te bezetten.

De eerste keer gebeurde dat in 1996 met Museeuw, Bortolami en Tafi. De Mapei-ploeg, volledig toegespitst op het eendagswerk, reed een tactisch perfecte wedstrijd. Onderweg werd er openlijk gediscussieerd over wie mocht winnen; uiteindelijk trok Museeuw aan het langste eind. Deze overwinning is het toonbeeld van dominantie in een specialisme (hard rijden

over kasseien) maar gezien de tijdgeest wellicht ook een overwinning van de ploegarts. De tweede volledige podiumbezetting volgde in 2018. Quick-Step had een numeriek overwicht in de finale. Niki Terpstra reed op een perfect gekozen moment weg uit de kopgroep, terwijl Philippe Gilbert en Yves Lampaert elke tegenaanval neutraliseerden. Bij het opdraaien van de wielersbaan in Roubaix sprintten zij naar de overige podiumplaatsen. In tegenstelling tot 1996 was deze clean sweep vooral het resultaat van een tactisch sterke ploeg die bereid was voor elkaar te werken, gecombineerd met fysieke topkwaliteit.

Jumbo-Visma: Vuelta 2023

In 2023 startte Jumbo-Visma met een sterrenensemble aan de Vuelta.

Eerder dat jaar won de ploeg al de Giro (Roglič) en de Tour (Vingegaard). In Spanje etaleerde Jumbo-Visma volledige dominantie in het grote rondewerk.

Sepp Kuss vergaarde vroeg in de ronde een tijdsbonus door mee te glippen in een ontsnapping. De Amerikaanse klimmer bleek taaier dan verwacht en verloor slechts mondjesmaat tijd. Dat werd mede mogelijk gemaakt doordat zijn twee grootste belagers, Roglič en Vingegaard, ploeggenoten waren. Op momenten dat Kuss in de problemen kwam, reden zij bewust niet vol door.

Het resultaat van deze systeemdominantie was een ongeken derde grote ronde zege in één seizoen én een clean sweep van het eindpodium.



Achteraf bleek dit voorlopig het hoogtepunt van de dominantie van de 'gele bijen'.

SD Worx / Boels-Dolmans (2018 & 2023)

Ook in het vrouwenwielrennen zijn er ploegen die wedstrijden volledig naar hun hand zetten. Daarbij springt SD Worx (voorheen Boels-Dolmans) in het oog.

In de Amstel Gold Race van 2018 controleerde Boels-Dolmans de koers van start tot finish. Chantal Blaak won voor Amy Pieters en Annemiek van Vleuten. De overwinning was het resultaat van numeriek overwicht in de finale, vergelijkbaar met Terpstra's zege in Parijs-Roubaix.



Ook hier speelde 'het elkaar gunnen' een doorslaggevende rol. De ploeg demonstreerde dit collectieve vermogen opnieuw in Strade Bianche 2023. Daar was geen sprake van overtal, maar functioneerde het systeem perfect.

Demi Vollering reed weg, terwijl Lotte Kopecky en Ashleigh Moolman-Pasio de achtervolgende groep controleerden. De concurrentes verspeelden hun krachten, waardoor SD Worx het volledige podium kon bezetten.

Aan dit rijtje mag nu ook de clean sweep van GWC de Adelaar worden toegevoegd en zeer waarschijnlijk volgt daar ook het algemeen klassement van de MNC [dit is daadwerkelijk gebeurd. Red].

Eén kanttekening blijft daarbij gelden: hoe hoger het niveau van de wedstrijd, hoe indrukwekkender de clean sweep.

Oordeel dus vooral zelf over de volgorde. ◀



EEN NIEUW SEIZOEN

De wegen zijn weer open,
de fietsen staan paraat.
Helm vast, schoenen strak,
het seizoen gaat van start.

Geen lange winter meer,
geen wachten langs de kant.
Nu telt alleen de trap,
het ritme en de band.

De eerste kilometers,
de adem nog wat ruw,
maar iedereen weet:
dit is het begin, dit is nieuw.

Auteur: Eric Daams / Chat GPT



AFZIEN, AANGENAAM ADELAAR- DOMINANTIE



In de winter wordt in onze regio de Midden Nederland Competitie verreden. Ook op ons eigen parcours werd twee keer een wedstrijd verreden. Marijn Jansen neemt jullie mee door deze boeiende competitie. Wie weet ben jij er volgend jaar ook bij.

Soms ben ik wel eens jaloers op tafeltennissers, schakers of voetballers. Alles wat zij nodig hebben is een tegenstander, een tafeltennistafel, een schaakbord of vier jassen die als doelpalen fungeren, en je hebt een wedstrijd.

Bij wielrenners ligt dat anders, zeker als je passie bij het veldrijden ligt — toch een beetje een 'niche-sport.' Een gevarieerd en afgesloten parcours, vrijwilligers in het clubhuis, juryleden en natuurlijk een rijkelijk gevuld startveld... Je hebt het allemaal nodig voor een echte koers.

Wat een geluk dus dat de Midden Nederland Competitie (MNC) bestaat. Tussen 12 oktober en 25 januari stonden er iedere zondagochtend om 10:00 uur diverse Adelaars aan de start in Tiel, Veenendaal, Ede, Woerden, Hilversum, Utrecht en Amersfoort om de degen te kruisen. In totaal werden er 11 wedstrijden verreden.

Om in de einduitslag te worden opgenomen, moesten renners in minimaal de helft plus één (dus 6 wedstrijden) zijn gestart.



Kort-kort in oktober

Opvallend dit jaar was dat de modderbanden vaker in de schuur konden blijven staan dan ons lief was. Het was een relatief droog seizoen. Sterker nog, bij de openingsrit op 12 oktober in Tiel werd er door sommigen zelfs nog in 'kort-kort' gereden. Voor de Adelaar-renners bleek het een uiterst succesvolle campagne. Iedere dinsdag en donderdag werd er hard getraind op ons eigen parcours onder leiding van Albert Smit, Ralph Valkonet, Jordy Beuker, Gijs Broere en Roderik Egberink. En dat wierp overduidelijk zijn vruchten af.

Het succes in cijfers

Hoewel Gijs Broere officieel onder de vlag van WTC Woerden koerst, claimen we hem als trouwe trainer stiekem gewoon als Adelaar. Hij eiste de eerste plek op in de A-categorie (Elite, beloften, junioren, Klasse 1,2). Onze eigen Jordy Beuker volgde op een knappe derde plaats, terwijl Frank van de Eekelen zichzelf naar een keurige 6e plek in het eindklassement knokte.

In de B-categorie (Klasse 3 en Masters 40+) werd het pas écht bont gemaakt. Het volledige podium kleurde blauw-geel! Roderik Egberink mocht het hoogste schavot beklimmen, geflankeerd door Dolf Kloosterziel (2e) en Marijn Jansen (3e). Deze Adelaar-dominantie was geen toevalstreffer; tijdens de cross in Ede op 7 december bezetten deze drie heren ook al het volledige podium.

Ook in de C-categorie (Nieuwelingen, dames, klasse 4 en 5) lieten we van ons horen. Bij de dames reed Femke de Koe na elf wedstrijden naar een schitterende 2e plek in de einduitslag. Om het feest compleet te maken, pakte Stijn Beekman bij de heren eveneens het zilver.

Doe volgend jaar mee!

De MNC is de perfecte, laagdrempelige manier om het wedstrijdgevoel te proeven. Het enige wat je nodig hebt is een KNWU-startlicentie. En wees niet bang voor het niveau: waar je in een wegwedstrijd na het lossen vaak direct uit koers ligt, wordt er in het veld net zo hard gestreden om plek 23 als om de winst. De trainingen op ons eigen parcours zijn bovendien net zo gezellig als dat ze intensief zijn.

Is je nieuwsgierigheid gewekt?

Je bent volgend seizoen van harte welkom om mee te trainen. Wie weet zien we jou dan ook terug in de uitslagen van de MNC! ◀



.....
Een artikel van
Marijn Jansen,
enthousiast
wedstrijdrijder.



ZONDAG 1 FEBRUARI 2026

oogzorg briljant

KOPPELCROSS

2026

DE TRADITIONELE
AFSLUITING VAN
HET CROSS-SEIZOEN

Haar wil je toch bij zijn?

START OM 10.30 UUR

KOPPEL: 40+ / 40-

INFORMATIE:
RAMON KNIP, NICO DORD,
JOS EGBERINK OF ERIC DAAMS
www.guerchoudelaar.nl

De Adelaar
ADELAAR WIELER CLUB

TOEGANG GRATIS!

De Adelaar
ADELAAR WIELER CLUB

BEUKER **Werkwip** **De Adelaar** **hypsos**





TRAP MEE IN ONS VERHAAL!



ADVERTEER IN HET WIELERMAGAZINE VAN GWC DE ADELAAR, HILVERSUMS OUDSTE WIELERVERENIGING

Uw bedrijf in beeld bij een sportieve en betrokken doelgroep in Hilversum en omgeving? Adverteer dan in het Wielermagazine van GWC De Adelaar!

Ons blad verschijnt 3x per jaar en wordt gelezen door actieve leden, ouders, wielertiefhebbers en vele anderen uit de regio. Tevens is er een online editie met landelijk bereik!

Waarom adverteren bij De Adelaar?

- verhogen van naamsbekendheid
- Positieve associatie met sport en gezondheid
- Zeer betaalbare advertentietarieven, vraag ernaar!
- Uw steun helpt ons jeugd en volwassenen te laten fietsen!

bel: Eric Daams - 06 54 37 57 87 (Na 19.00 uur)
Jos Egberink - 06 54 66 55 98

Mail: redactie@gwcdeadelaar.nl
evenementen@gwcdeadelaar.nl



OOGZORG BRILJANT



Aan het eind van januari wordt traditioneel het cross-seizoen afgesloten met de koppelcross. Oogzorg Briljant uit Kortenhoef is hierin al jarenlang onze sponsor van het evenement.

Samen afzien, elkaar aanmoedigen en als duo de finish halen - dát is de kern van de traditie

De traditie van de Oogzorg Briljant Koppelcross

De Oogzorg Briljant Koppelcross is inmiddels veel meer dan een wedstrijd: het is een traditie die sportiviteit, gezelligheid en verbondenheid samenbrengt. Jaar na jaar vormt het evenement een vast moment op de kalender waar deelnemers en supporters naar uitkijken. Wat ooit begon als een sportieve uitdaging tussen koppels, is uitgegroeid tot een herkenbaar en geliefd ritueel binnen de crossgemeenschap.

Het bijzondere aan de Koppelcross is het teamgevoel. Deelnemers rijden niet alleen voor zichzelf,

Bekura Hilversum, dé specialist in kunststof en aluminium kozijnen

Uw kozijnen of deuren zijn aan vervanging toe? U wilt een schuifpui? Dan bent u bij Bekura aan het juiste adres. Al sinds 1985 zijn wij gespecialiseerd in het op maat produceren en vakkundig plaatsen van aluminium en kunststof kozijnen, deuren en schuifpuien.

Op www.bekura.nl krijgt u een eerste indruk van ons bedrijf. Graag maken wij een afspraak bij u thuis of in onze showroom voor een geheel vrijblijvend advies op maat



Bekura
kunststof en aluminium kozijnen,
deuren, schuifpuien en serres.

SCHÜCO



Nieuwe Havenweg 57C, 1216 BN Hilversum • (035) 640 06 49 • info@bekura.nl • www.bekura.nl



BRILJANT KOPPELCROSS 2026

Redactie



maar voor elkaar. Samen afzien, elkaar aanmoedigen en als duo de finish halen – dát is de kern van de traditie. Het publiek speelt hierin een even grote rol: langs het parcours ontstaat telkens weer een sfeer van enthousiasme en saamhorigheid die typerend is voor het evenement.

Ook de herhaling maakt de Koppelcross bijzonder. Bekende gezichten keren terug, nieuwe deelnemers sluiten aan, en verhalen van eerdere edities worden opnieuw verteld. Zo groeit het evenement elk jaar verder, zonder zijn karakter te verliezen. De combinatie van competitie en plezier zorgt ervoor dat generaties lopers zich met de cross verbonden voelen.

De Oogzorg Briljant Koppelcross staat daarmee symbool voor continuïteit: sport als ontmoetingsplek, als viering van samenwerking en als traditie die blijft leven doordat mensen er samen betekenis aan geven.

UITSLAGEN

OOGZORG BRILJANT KOPPELCROSS 2026

1	Peter Kraaijvanger	Joep Keijsers
2	Jauko Hartveldt	Bart de Veer
3	Alwin Niesing	Ole Niesing
4	Raimon Knip	Spiek Oord
5	Richard de Kruif	Roan de Kruif
6	Koen Timmermans	Frank Nederveen
7	Tommy Oude Elferink	Tony Stoffels
8	Anne van Dijk	Lucas van Dijk
9	Erik Beekman	Stijn Beekman
10	Arjan Bleesing	Patrick Schaap
11	Jeroen Visser	Lucas Goené
12	Jan Willem van Benthem	Lola van Benthem
13	Roderik Egberink	Camiel Koevoets
14	Hayo van Dijk	Nout Remeus
15	Richard Sicking	Arjanne Sicking
16	Marco Blom	Lucas Blom
17	Jan van Herwijnen	Casper Aalbers
18	Rogier Pos	Robin Pos
19	Kirsten Schreij	Lieuwe van der Meulen
20	Jan Sanders	Koen van Lith
21	Olaf Grimbergen	Femke de Koe
22	Ralph Valkonet	Wessel Hessing
23	Jan-Jaap van den Brink	Chiel-Jan Ottink
24	Ryan Wendels	Rein Wendels
25	Ivo Kreetz	Amber van den Brink
26	Arco Flikweert	Jesse Flikweert

oogzorg  **briljant**



TRAPPEN VOOR TAART

In een vorig nummer vroegen we jullie om je mening te geven over de kwaliteit van appelgebak met of zonder slagroom. **Henk Schinkel** blijkt een specialist en kenner te zijn van deze Oer Hollandse lekkernij. Lees hier zijn bevindingen en klim ook in de pen om jouw favoriete baksel te beschrijven. [red]

Wielrennen en appeltaart: het lijkt een vreemde combinatie, maar voor menig wielrenner is de tussenstop met een stuk taart een absolute noodzaak. De verbranding van gemiddeld zo'n 600 calorieën per uur op de fiets biedt immers ruimte voor deze traktatie, al blijft gezondheid wel een aandachtspunt.

Toerfietsen is bijna als topsport, elke zaterdagochtend trapt een groep fanatieke Adelaars tientallen kilometers weg voor de conditie. Maar het is al lang niet meer alleen een sportieve bezigheid, het draait daarbij ook om de koffie met appeltaart. Want wat is een fietstocht zonder een welverdiende punt van die goudbruine, geurige klassieker?

De afgelopen maanden testte Henk verschillende horeca-etablisementen, dit in het kader van lekker en gezellig. Hierbij het resultaat van enkele appeltaart testen:



7

hex
ST PAUL & INGE



7,5



De Hessenkar
Eetrij Tapperij
Achterveld

Grand Café "Hex" bij Oudewater

De koffiestop was in het bij wielrenners alom bekende Oudewater, bij Grand Café "Hex". Ook hier weer een vlotte en vriendelijke bediening.

De presentatie was enigszins armoedig, alleen het schoteltje gaf enige kleur. De appeltaart zou door de lokale bakker zijn gemaakt. Over de grootte en de smaak valt niets af te dingen, het is gewoon goed.

Toch verwacht je iets meer dan hetgeen geleverd werd.

Eetrij en tapperij 'De Hessenkar' in het Bourgondische dorp Achterveld

Een populair restaurant met mooie overkapte terrassen en een gezellige bar. De bediening was vlot en zeer gastvrij. Nu de appeltaart. De presentatie was prima, ook hier is de vorm vierkant (waar hebben we dit eerder gezien?). De smaak en textuur werden als voldoende gekwalificeerd. De bodem was uitstekend en het geheel werd gedecoreerd met witte en bruine chocolade. Tot nu toe alles in orde, maar dan de slagroom. O la la, ook hier gaat men in de fout met spuitbussen slagroom, zo jammer! Vooralsnog een van de betere locaties in Achterveld. Ik zou zeggen probeer het eens uit als je in de buurt bent.





6,5

CAFE OP DE HOEK
CAFE • BAR • TERRAS



7,5

d'Oude Waegh



7,5

Beauforthuys

DOE
MEE!

Café-Bar-Terras Op de Hoek te Kudelstaart

Café-Bar-Terras Op de Hoek is een ongedwongen plek waar het draait om gezelligheid en laagdrempeligheid. De appel-taart test op het zonnige terras afgenomen. Wow, een lekker groot stuk werd er meteen geroepen, de eerste indruk was blijkbaar zeer goed. Ook nog gevuld met rozijnen en prima van smaak, hoewel niemand echt kritisch was na 48 km fietsen in de tegenwind. Maar dan de slagroom, ook hier weer een niet te nemen hindernis. Nog voordat er een foto was genomen zakte deze als een plumpudding in elkaar, blijkbaar alweer nep slagroom! Er is bij dit etablissement zeker ruimte voor verbetering.



Restaurant d'Oude Waegh te Hoorn

Vandaag ging het voor de koffie naar Hoorn. Een oppepper. We streken neer op het terras van restaurant d'Oude Waegh. Ze zijn dagelijks geopend voor ontbijt, lunch en diner. Maar ook voor koffie met huisgemaakte appeltaart (althans dat zeggen ze). De eerste indruk was dat het een fabrieks taartje was en niet de beloofde huisgemaakte. De rozijnen ontbraken wat men meende te moeten compenseren met riante hoeveelheid suiker. De slagroom liet het in het midden, niet slecht en niet goed. Voor de waardering even een naastzittende Adelaar geraadpleegd. "Prima" was zijn korte en duidelijke reactie.



Beauforthuys te Woudenberg

Voor de koffiestop ging de trip naar het Beauforthuys, Woudenbergseweg 70 in Austerlitz. Van vroeg tot laat serveren ze koffie, taart, biertjes, wijn en diverse sappen. Helaas ook hier geen bediening op het terras, maar zelf de bestelling afhandelen aan de bar. De presentatie was daarentegen prima met daarbij eindelijk eens echte slagroom. Minpuntje was de ietwat lage temperatuur van de taart. Misschien waren we er iets te vroeg aangekomen. Naast goede kwaliteit was er ook sprake van kwantiteit, het was een flinke hap. In samenspraak komen we op een 7.5 als beoordeling. Het is een prima locatie met een gemoedelijke sfeer en direct gelegen aan de bosrand met veel ruimte voor de racefietsen. Daar kan je beslist eens stoppen.



De Toerafdeling in 2026

De kerstboom is de deur uit en de laatste oliebolletjes zijn bij de Nieuwjaarsstocht opgegeten. Het is 7 januari, een uitstekend moment om een blik op de toekomst te werpen.

Als eerste willen we melden dat de toerkalender weer beschikbaar is. Er is een en ander vernieuwd. We hebben begin januari een Nieuwjaarsstocht voor de gravelaars georganiseerd met een versnapering na afloop. In verband met de hoeveelheid sneeuw en ijs, is de tocht als clubrit afgeblazen. Een fikse groep doorzetters heeft wel gefietst en samen met anderen was het erg gezellig na afloop. Voor herhaling vatbaar. Rond de datum dat dit magazine verschijnt, rijden we de **NIEUWE openingstocht** en op 2 mei staat de **Gooise Primavera** (samen met o.a. Huizen en Soest) weer op de agenda. Verder staat de **Groene Hart-tocht ook op de NTFU agenda** dit jaar.

Bij onze vereniging fietsen we met wegkapiteins (vaak wordt term die verwisseld met voorrijders). In februari/maart staat er een cursus op het programma. Het idee is om, naast mensen uit de D groep, ook de **rijders van de C, B en A** een opleiding aan te bieden. Iedere rit verdient een goede wegkapitein. We dus zijn altijd op zoek naar mensen die af en toe een groep fietsers wil (bege-)leiden. Laat gerust van je horen als jij dat ook wilt.

De rol van de wegkapitein moet niet worden onderschat. We willen als vereniging graag prettig en veilig fietsen en daar komt meer bij kijken dan je denkt. De wegkapitein maakt via Cyql app de route voor de avond bekend; niet te kort, niet te lang en met de juiste snelheid. Vaak fiets de wegkapitein bij het starten van een rit voorop om de route op te pakken, maar tijdens de rit wordt hij/zij uiteraard gewoon afgewisseld door andere groepsleden. Zijn er nieuwe leden, dan maakt de wegkapitein duidelijk wat onze afspraken in de groep zijn. Binnen de Adelaar hebben we hiervoor regels opgesteld. Deze regels zijn terug te vinden in dit magazine en ook blijvend te lezen op onze website onder 'toer'. Het zijn logische regels, met elkaar zorgen we ervoor dat het ook zo wordt gedaan.

Tijdens de tocht houdt de wegkapitein een oogje in het zeil. Hij/zij zorgt ervoor dat de groep compleet blijft, dat we er geen mensen "vanaf fietsen" en dat we ons als groep veilig gedragen. Het woord wegkapitein heeft naar mijn smaak te veel een hiërarchisch tintje. Ik zie de wegkapitein meer als **gids tijdens de rit. Hij kent en plant de route, weet waar de lastige stukjes zitten en waar je op moet letten; dus echt een organisator van en de begeleider tijdens de rit.**

De Cyql app wordt al veel gebruikt voor de planning van onze clubritten, maar de app kan voor veel meer ritten worden gebruikt. **Alle toerleden kunnen een rit aanmaken** in de Cyql app. Dus ben je op zoek naar maatjes voor een bepaalde tocht, maak dan je plannen kenbaar in de Cyql app. Iedereen die zin heeft kan zich dan bijschrijven. Echt een 'Social Medium' dus.

Voor de woensdagavond zullen de genoemde snelheden **KRUISSNELHEID** zijn. Dit is nieuw binnen de vereniging. De kruissnelheid is het getal dat je afleest op je snelheidsmeter. De kruissnelheid is de snelheid die je comfortabel en langdurig kan volhouden, zonder overbelast te raken. Tegen de wind in valt de afgelezen waarde meestal iets lager uit en met de wind mee iets hoger dan in de tabel hieronder.

De groepen worden ook op die snelheid ingedeeld: De kruissnelheden zijn

- **A Groep** kruissnelheid = 35 - 40 km/u
(feitelijk ongelimiteerd)
- **B1 Groep** kruissnelheid = 38 km/u
- **B2 Groep** kruissnelheid = 35 km/u
- **C Groep** kruissnelheid = 32 km/u
Deze graag in een apart kader
- **D Groep** kruissnelheid = 29 km/u
- **E Groep** kruissnelheid = 26 km/u

De kruissnelheid per groep is altijd onderaan de toerkalender terug te vinden.

In de tabel valt op dat de B groep wordt **opgesplitst in een B1 en een B2**. Deze aanpassing is gedaan op verzoek van leden van de B groep, omdat overstappen van C naar B bijna niet mogelijk was. Het verschil in snelheid tussen de C en de B was te groot. De kruissnelheid van de nieuwe B1 benadert die van de A groep, waarmee we hopen dit probleem te verhelpen.

In de D groep wordt (net als vorig jaar) op de lange zomeravonden een **korte en een lange rit gefietst**. De kruissnelheid van deze groepen is gelijk.

Dat was het voor nu. We hopen jullie hiermee weer voldoende te hebben ingelicht. Laten we met zijn allen werken aan een positief imago van de wielrenner! En we wensen jullie een fantastisch fietsjaar toe. ◀

Namens de toercommissie,
Ferry van de Schepop





De Regels

Regels voor het rijden in groepen bij de toerafdeling van GWC de Adelaar.

- Elke renner die meerijsdt in de groep zorgt dat zijn materiaal, helm en fiets, in orde is.
- Tijdens de rit in de groep houdt iedereen zijn handen aan het stuur.
- De diverse groepen houden zich aan de afgesproken kruissnelheden. (zie tabel)
- Mensen die halverwege of aan het einde van de rit besluiten af te haken, melden dit aan de voorrijder/wegkapitein/route uitzetter, zodat bekend is dat je niet meer mee rijdt.
- De wegkapitein/voorrijder is geen politieagent die constant moet corrigeren. Zij fietsen ook voor hun plezier, dus denk een beetje mee.
- Spreek elkaar aan als niet aan de regels wordt gehouden.
- Bij pech gevallen wordt en altijd gewacht, tenzij degene die pech heeft anders aangeeft.
- Er geldt het **samen uit samen thuis** principe. Wanneer iemand moeite heeft met het tempo, dan wordt er gewacht.
- Zorg voor elkaars veiligheid en houd je aan de verkeersregels.

Voor de zekerheid nog even de tekens tijdens het fietsen in groepen.

- Bij het moeten stoppen: de voorrijders steken een hand op. **Commando: STOP en VRIJ** als weer verder gereden kan worden. Iedereen gehoorzaamt dit commando en geeft dit door!
- Bij links- en rechtsaf: de voorrijders steken de desbetreffende hand op. **Commando: LINKS of RECHTS.** Bij twijfel links- of rechtsaf niet gokken, maar langzaam rechtdoor fietsen.
- Wanneer ritsen noodzakelijk is geeft de voorrijder dit aan door de hand op te steken met de palm in de rijrichting. **Commando: Ritsen**
- Bij rijdend tegemoet komend verkeer: **Commando: TEGEN**, iedereen ritst of geeft ruimte.
- Bij het gaan passeren van een stilstaand object en/of het passeren van rijdend voertuig. **Commando: VOOR**, iedereen ritst of geeft ruimte.
- Bij achteropkomend verkeer: **Commando: ACHTER**, iedereen ritst of geeft ruimte.
- Bij pech of lek: **Commando: LEK**, iedereen rijdt naar een veilige plek d.i. een inrit of brede berm alwaar de pech kan worden verholpen. Blijf niet midden op de weg staan.
- Elk obstakel op de weg: tak, plaatje, gat of iets dergelijks wordt duidelijk doorgegeven, zowel mondeling als in gebaar.
- Absoluut uit den boze zijn abrupte koerswijzigingen en/of plotseling remmen. ⚡



MET CYQL MEER SAMEN FIETSEN!

De toerafdeling van GWC de Adelaar werkt sinds een aantal jaren 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:

188 leden gebruiken inmiddels de app (-1)
556 routes staan er in de GPX bibliotheek (+206)
1.037 ritten zijn er tot nu toe aangemaakt (+319)
69.218 kilometers zijn er via de app verreden (+22.044)

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/onderweg-rijden-in-groepen/ ◀

AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2026

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.	Nieuwjaarstocht <i>Graveltocht</i>	40 km 60 km	<i>hapje en drankje na afloop</i>	10.00
Zo	8 febr.	Snerttocht <i>na afloop snert in het clubhuis</i>	40 km		10.30
Zo	8 mrt.	Openingstocht richting Bunnik	40 km 70 km	Clubrit/GPS In groepen	09.30 09.30
Zo	22 mrt.	Kromme Mijdrechttocht <i>na afloop bar open</i>	60 km 105 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Zo	12 apr.	Randmeertocht	70 km 100 km	Clubrit/GPS In groepen	09.00 09.00
Za	2 mei	2e Gooise Primavera <i>Met huizen, Soest etc.</i>	? km	Clubrit/GPS In groepen	09.00
Zo	10 mei	Veluwetocht	100 km 150 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	31 mei	Groene Harttocht <i>na afloop bar open</i>	60 km 90 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	21 juni	Plassentocht	75 km 115 km 150 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	12 juli	W-Friese Omringdijk-tocht vanuit Schoorldam	105 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30
Zo	26 juli	Heuvelrugtocht <i>na afloop bar open</i>	65 km 115 km 145 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30 08.30
Zo	9 aug.	Posbankrit <i>Vertrek vanaf carpoolplaats bij afslag 25 (Arnhem, Wolfheze) van A12</i>	90 km	Voorinschrijving vereist	09.30
Zo	23 aug	Rondje Utrecht	120 km 160 km	Clubrit/GPS In groepen	08.30 08.30
Zo	30 aug.	Sallands Mooiste	100 km	Vertrek vanuit Nieuw Heeten	9.30
Vr	4-6 sept.	3 Daagse Ardennen??		Nog niet zeker. Info volgt.	--
Zo	20 sept.	Rondje Bloemendaal/Zandvoort	120 km 150 km	Clubrit/GPS	09.00 09.00
Za	27 sept.	BBQ Markentocht	100 km	Clubrit	10.00

JAARKALENDER TRAININGSRITTEN 2026

Za 3 okt. '26 – 27 febr. '27 10.00 uur
MTB of gravel

Za apr. – aug. 10.00 uur

Racefiets

**clubhuis niet open tenzij
anders afgesproken**

Wo 2 april – 26 aug. '26 19.00 uur
Racefiets

Wo 2 sept. – 23 sept. '26 18.30 uur
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.

A Groep kruissnelheid 35-40 km/u
(feitelijk ongelimiteerd)

B1 Groep kruissnelheid 38 km/u

B2 Groep kruissnelheid 35 km/u

C Groep kruissnelheid 32 km/u

D Groep kruissnelheid 29 km/u

E Groep kruissnelheid 26 km/u

Tarief voor tochten gratis,
Introducties € 2,00

GPS ROUTES

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



GOOISE PRIMAVERA - 2 MEI 2026

Een toertocht die door alle regionale clubs -Tempo Soest, De Adelaar Hilversum, Moeke Spijkstra, WTC Naarden, WTC Weesp en WTC Huizen georganiseerd wordt door onze mooie Gooi- en Vechtstreek. Alles is nog in voorbereiding dus houd de website en nieuwsbrief in de gaten!





Seizoensafsluiting met Jos de Lange, 2007



Veldrit Anna's Hoeve, 2005



3-daagse, Egmond, Eric Daams, 2013



Borreti , toetocht 2014





Marken, BBQ tocht 2014



Polderrace, 2015



Baanclnic met Janet en Ida, 2008



Jeugdkamp, 2006



Toer, Remouchamps, 2005



Baanclinic 2010



Winterkampioenschappen 2010



Koppelcross, Hans Voorn, 2014



IN HET ZONNETJE STIJN BEEKMAN

.....
Dit stuk is
geschreven door
Debby Meijer.

In het afgelopen jaar is Stijn Beekman kampioen geworden in categorie 7 in de Hans van de Hengel competitie. Dit is de wegwedstrijd van regio Midden-Nederland en er wordt gestreden om een klassement van 10 wedstrijden. Een supermooie prestatie en kampioenen zet ik graag in het zonnetje met een interview in ons Magazine. Ik klonk in de digitale pen met Stijn en ontving mooie antwoorden met een leuke zienswijze én tips voor zijn clubgenoten.

1. Tijdens de laatste wedstrijd wist je al dat je kampioen ging worden, een fijn gevoel... maar toch de vraag: 'Hoe voelden voor jou de laatste meters naar de finish? Wat ging er op dat moment door je heen?'

Stijn: 'Nou ja ik had niet echt de tijd om te genieten, en ik was er ook niet echt mee bezig. Want een wedstrijd blijft een wedstrijd, en omdat er niemand wegreed van de groep moest er gesprint worden voor de zege (de sprint gelukkig wel gewonnen). Dus ik was ook meer bezig met de sprint, dan met het genieten van de eindoverwinning!'

2. Hoeveel wedstrijden heb je van deze reeks gereden? En hoe vaak heb je op het prijzenblok gestaan?

Stijn: 'Ik heb 9 van de 10 wedstrijden gereden. Ik heb er eentje gemist, toen reed ik de toertocht

van Parijs-Roubaix. Ik ben 2x 1^e, 4x 2^e, en 3x 3^e (70 punten in totaal) dus ik heb iedere wedstrijd op het podium mogen staan. Ik weet niet wat het was maar ik kreeg bijna iedere keer iets van snoep! Haha, ook dat is een lekkere prijs, maar naar glimmende bakers en medailles kun je langer blijven kijken.

Terug naar de kampioen, tijd om Stijn even voor te stellen:

Stijn Beekman, 14 jaar geleden geboren op de datum 11/11/2011. Zijn vader Erik is trainer bij de fietsclub Almere (FRTCA) en nam hem zo'n zeven jaar geleden mee voor een proefles en sinds die dag is de fiets niet meer weg te denken uit zijn leven. Ook op tv keek Stijn al graag naar het wielrennen. Hij traint 2x per week, 1x bij GWC de Adelaar en 1x bij FRTCA in Almere. Deze combi werkt goed en de trainingen zijn mooi aanvullend op elkaar.

Naast al dat fietsen op de weg, in het veld en bos houdt hij, naar eigen zeggen, veel van gamen en ook heel veel van eten.

Ook doet hij geregeld aan hardlopen en loopt af en toe een wedstrijd mee. Zijn prijzenkast is al aardig gevuld. Tijdens de MNC en HVH-competitie krijgt iedereen die meerijdt voor het klassement een beker en ook rijdt hij weleens naar een mooie podiumplek. (En bij beide clubs zijn er clubkampioenschappen). Stijn zit in de 2e van de middelbare school in Almere.

3. Ik heb je al eerder zien fietsen toen je nog in categorie 6 en 7 zat, toen zat je niet altijd voorin. Waar heb jij de motivatie gehaald om toch door te gaan met wedstrijden fietsen. Heb je nog tips voor de andere jeugd?

Stijn: Ik denk dat het vooral te maken heeft met een kleine groeispurt die ik heb gehad het afgelopen jaar en daardoor net een beetje extra in de benen had. De vorige seizoenen mocht ik blij zijn als ik überhaupt in het peloton kwam en de finish kon halen, of dat ik top 5 of top 3 reed. Dit seizoen was het compleet anders, want iedere wedstrijd reed ik podium. Ook waren er bij enkele wedstrijden minder jongens aan de start. In Almere heb ik veel op de sprint getraind, waardoor ik ook op mijn sprint kon vertrouwen en de anderen nog uit het wiel kon rijden.

Tip voor de jeugd: ik zou zeggen, ga lekker veel sprintjes doen en blijf erin geloven, ook wanneer het niet gaat zoals je wilt. Maar bedenk altijd bij jezelf, wat kan ik de volgende keer beter doen of wat kwam ik te kort en ga dat dan trainen. Want dingen trainen die je al heel goed kan is niet echt zinvol, maar zorg dat het een beetje in balans blijft...en gewoon altijd in jezelf blijven geloven.

4. Heb je nog rituelen voor het fietsen van een wedstrijd?

Stijn: Geen echte rituelen, maar ik houd wel van een vaste volgorde. Bij een veldrijdwedstrijd ga ik eerst, indien nodig de douchespullen in de kleedkamer leggen om dan daarna mijn rugnummer op te halen en als ik die dan heb opgespeld ga ik nog tot uiterlijk 9.45 uur het parcours verkennen en dan nog een paar minuten kleine rondjes fietsen om alsnog warm te blijven.

En tijdens het wegseizoen ben ik er meestal ongeveer 30 tot 60 minuten van tevoren aanwezig zodat ik in alle rust mijn rugnummer kan ophalen en om dan daarna nog even te plassen ofzo en het parcours verkennen wanneer dat mag.

5. Wat maakt fietsen (weg/veld) zo speciaal?

Stijn: Ik denk dat ik het speciaalste vind dat je gewoon je eigen rondje kan bedenken om mee te trainen, want bij bv voetbal heb je niet echt veel keuze, want daar is het op straat/een pleintje of op een voetbalveld. Met fietsen is het ook leuk om iedere keer een nieuw stukje van Nederland of een ander land te leren kennen.

Ook kan je het ook zo zwaar maken als je zelf wilt en je kan ook binnen fietsen wat vooral lekker is

als het heel koud is. Het veldrijden is speciaal door de afwisseling zoals de elementen balkjes, zand, trappen, wasbordjes, modder, kou, en is het rondje afhankelijk van het weer. Want een droog parcours kan totaal anders zijn als het flink heeft geregend. Dan kan het spekglad en modderig zijn'.

6. Wie is jouw grote voorbeeld of held?

Stijn: 'Ik heb niet echt persé een voorbeeld of held maar als ik er dan 1 moet kiezen dan is het denk ik toch wel Tadej Pogacar, omdat hij (bijna) iedere wedstrijd die hij rijdt nogal domineert en dat maakt hem wel bijzonder'.

7. Hoe gaat het nu bij de nieuwelingen?

Stijn: 'Tot nu toe gaat het prima bij de Nieuwelingen, ik sta op dit moment 2e in het MNC-klassement en heb ook 1x gewonnen! Dat was natuurlijk heel leuk, vooral omdat het bij De Adelaar was en daar had ik toch wat sterke mannen achter me gelaten. Daar was ik wel blij mee. Daarnaast ben ik tot nu toe maar 1x buiten de top 3 van de jongens geëindigd. Ze doen bij de nieuwelingen geen podium meer bij elke wedstrijd, dus die moet je er zelf bij maar bedenken ;-)

8. Waar fiets jij over 3, 5 of 10 jaar?

Wat zijn je dromen/doelen?

Stijn: 'Ik hoop over een aantal jaren wel bij een junioren of beloftenploeg te rijden en dan gewoon steeds verder opbouwen om dan naar een Worldtour ploeg te gaan. Maar, verder heb ik nog niet echt een idee dus ik denk/hoop zoiets en als ik dan bij een grotere ploeg rijd hoop ik ook nog wel wat grotere wedstrijden te rijden'.

9. En dan toch als uitsmijter...

FRCTA of GWC de Adelaar?

Stijn: DE ADELAAR!!!! natuurlijk!

Dank je wel Stijn voor dit interview. Heel veel succes met het najagen van deze mooie doelen.

Wil je Stijn volgen in zijn sport?

Hij is te vinden op TikTok: Stijniboy11 of op strava: Stijn Beekman <



MTB

bij de Adelaar



Als jullie dit lezen is de lente waarschijnlijk al aangebroken. Heerlijk weer om naar buiten te gaan om een rondje te gaan fietsen of om mee te doen aan een wedstrijd, maar nu ik aan het schrijven ben, ligt er nog een dik pak sneeuw in Nederland.

Dit pak sneeuw houdt de jeugd niet tegen om te komen mountainbiken. Een speciale sneeuwtraining stuurden de trainers in de groepsapp. Nou blijer kun je mijn tiener niet maken, dus warm aankleden moeders ook een helm op en samen op weg naar de club. De heenweg was voor mij al een speciale sneeuwtraining.

Er was een handjevol jeugd (en ouders) die zich niet liet tegenhouden door de sneeuw en ook de trainers hadden wel zin in een rondje door de sneeuw. Er was nog niemand op het terrein geweest dus de sporen moesten nog gemaakt worden. De trainers voorop en de kinderen in het spoor. Wat een pret hadden ze. 'Zullen we door de kuil', hoor ik? Natuurlijk wil iedereen door de kuil en ook nog even van de berg af. Na een klein uur zijn de kinderen wel echt moe, toch wel zwaar fietsen in de sneeuw. Maar kinderen zijn nooit moe genoeg voor een sneeuwballengevecht. Sneeuwballen vliegen door de lucht. Ze hebben genoten.

Naast de trainingen in de sneeuw gaat ook de Veluwe competitie gewoon door in de winter. Helaas zien we daar bijna niemand van de Adelaar. We zouden het heel leuk vinden als er volgende winter nog meer kinderen mee zouden doen, want het is echt heel leuk. Er zijn 8 wedstrijden op en rond de Veluwe, ja dat is iets verder rijden maar je vindt er wel de mooiste plekjes om te fietsen. Je hoeft niet alle 8 wedstrijden mee te doen. Wil je meedoen voor het eindklassement dan moet je minimaal 5 wedstrijden rijden. Je kunt natuurlijk ook altijd met een wedstrijd beginnen om te kijken of je het leuk vindt.

Hoe verloopt nou zo'n wedstrijddag?

's Morgens vroeg trekt onze tiener (die niet met zijn naam in het blad wil) zijn clubkleding aan, vult zijn bidon, pakt zijn stuurbordje en zet de fiets op de auto. We rijden richting de locatie en



daar meldt hij zich aan. Een half uurtje voor de wedstrijd begint, gaat de baan open en mogen de kinderen van zijn categorie gaan inrijden. Even het parcours verkennen, kijken wat de obstakels zijn en waar je wel of niet overheen wil of kan springen. Het parcours is voor alle kinderen die bij de Adelaar trainen goed te doen.

Als het inrijden voorbij is gaan de kinderen zich opstellen bij de start. Er wordt opgesteld op basis van het klassement. De jongens die bovenaan staan in het klassement starten vooraan en zo verder naar achteren. Heb je nog geen wedstrijd gereden dan start je achteraan. Het startschot klinkt en weg zijn ze. De tiener rijdt in categorie 3 en moet 30 minuten rijden (ben je jonger dan is het wat korter, ben je ouder dan is het langer). Het is als ouder leuk om langs de kant te kijken hoe de jongens langs komen racen.

De een heel fanatiek de ander voor zijn plezier. Ouders moedigen goed aan en zijn ook heel behulpzaam. Mocht er een kind vallen, dan is er binnen de kortste keren een ouder bij (ook als het niet het eigen kind is) om het kind weer op de fiets te zetten en hem een zetje te geven.

Soms is het rondje wat ze fietsen niet zo lang en worden de achterste kinderen ingehaald door de snelste fietsers. Het is dan ook niet altijd duidelijk op welke plek je kind fietst? Daar hebben ze wel een goede oplossing voor, via een link kan je live de wedstrijd volgen en ook gelijk zien op welke positie er gefietst wordt. Na 30 minuten fietsen klinkt er een bel dat betekent dat je de laatste ronde ingaat. Dus ook als je 2 rondjes achter de winnaar zit hoeft je nog alleen die laatste ronde te rijden. Er wordt nog even hard gestreden om de eerste plek en dan is de wedstrijd voorbij en begint de volgende categorie met inrijden.



Na de wedstrijd staan de jongens vaak nog even gezellig met elkaar te kletsen. Er wordt rond gekeken wat voor mooie fietsen er staan, want mooie fietsen staan er! Maar ook met een simpele mountainbike kan je gewoon mee doen. Rond de finish vindt gelijk na de wedstrijd de prijsuitreiking plaats. De eerste 3 krijgen een medaille en mogen op het podium (een picknickbank is ook een mooi podium) plaatsnemen. Er volgt een foto en een applaus. Elke wedstrijd is er een prijsuitreiking en na de laatste wedstrijd zal er ook een prijsuitreiking zijn voor het eindklassement. Na de prijsuitreiking vertrekken we weer richting de auto en rijden we moe maar voldaan naar huis, uitkijkend naar de volgende wedstrijd. Wat de tiener leuk vindt aan de wedstrijden is, dat je op nieuwe plekken komt, dat je jezelf kunt uitdagen en dat je met andere kinderen samen kunt fietsen.

Als je de smaak te pakken hebt gekregen en nog meer wedstrijden wilt rijden dan kun je in het voorjaar ook meedoen met de MTB Cup Brabant. Deze vindt plaatst op de dinsdagavond. Er worden in Brabant 2 wedstrijden gereden: een jeugdwedstrijd (tot en met 14 jaar) en een volwassenenwedstrijd (vanaf 15 jaar) Iedereen kan aan deze wedstrijden meedoen. Dus ben je als ouder ook gek op mountainbiken dan kun je ook meedoen.

Wil je meer informatie over de Veluwe competitie of de MTB Cup Brabant neem dan ook eens een kijkje op de volgende websites.

<https://mtb-competitie.nl/>

<https://mtbcub brabant.jouwweb.nl/>

We hopen dat jullie enthousiast zijn geworden door dit artikelje en dat we volgend jaar met een leuk groepje richting de Veluwe kunnen trekken. ◀

.....
Helen Vermeren,
heeft voor de
eerste keer een
bijdrage geleverd
en we hopen dat dit
een vervolg heeft.



WK ENDURO SKOOL 2025

.....
Een artikel van
Hans Oude Ophuis

Dit jaar zijn we begonnen met de Enduro Skool trainingsgroep. De trainingen zijn bedoeld voor kids in de leeftijd 10 t/m 17 jaar die echt gepassioneerd zijn van mountainbiken.

In de wintermaanden trainen we met deze groep op het terrein van GWC de Adelaar. Op dit mooie terrein is verlichting aanwezig, waardoor we er de hele winter kunnen trainen.

Daarnaast is er een gezellige kantine en hebben we ongeveer 2 hectare tot onze beschikking om leuke oefeningen uit te zetten.

Ter afsluiting van het eerste jaar Enduro Skool hebben we een wedstrijd georganiseerd om alle skills die we het afgelopen jaar hebben getraind in de praktijk te testen. Om er een echt WK van te maken hebben we ook andere mountainbike clubs en verenigingen van onze wedstrijd op de hoogte gebracht. Dat leverde nog een aantal extra deelnemers op en 20 december stonden 15 super fanatieke rijders klaar om het tegen elkaar op te nemen. Dit leverde een spannende wedstrijd op met mooie winnaars! Om uit te maken wie die prijs

mocht meenemen, zijn we de strijd met elkaar aangegaan op vier verschillende onderdelen:

1. High Speed / 2. Low Speed / 3. Tricks / 4. Repair

Voor het eerste deel staan er voor iedere rijder twee parcoursen op hoge snelheid en twee op lage snelheid op het programma. Het spreekt voor zich dat de High Speed parcoursen zo snel mogelijk (tegen de stopwatch) moeten worden afgelegd. Een spectaculair onderdeel waarbij het tof is om te zien hoe de kids van een wasbord een jumpline maken en zich zo snel mogelijk door alle bochten proberen te wringen. Voor het Low Speed onderdeel komt het dan weer aan op behendigheid en fietscontrole. De parcoursen zijn zo uitgezet dat ze moeten manoeuvreren over lastige obstakels en door krappe bochten.

Anders dan bij andere wedstrijden hebben we een heel relaxt schema. Voor ieder onderdeel mogen de kids eerst 10 minuten oefenen voordat de - soms erg strenge - jury tevoorschijn komt met de stopwatch of het notitieblok om punten te tellen.



Dat geeft iedereen een eerlijke kans. Maar het geeft ook vooral druk waar de rijders mee om moeten leren gaan. Als het erop aankomt moeten ze presteren en hebben ze maar één kans! Dan zie je toch dat ogenschijnlijk makkelijke oefeningen ineens best lastig worden! Na anderhalf uur zitten de eerste onderdelen erop en is het tijd voor een welverdiende pauze. Want het is absoluut een wedstrijd, maar bij Enduro Skool staat plezier hebben voorop en zien we elkaar niet als concurrenten. Tenzij het om een potje tafelvoetbal gaat in de kantine, dan wel natuurlijk.

Na de pauze is het tijd voor de laatste twee onderdelen. Voor het onderdeel 'Repair' hebben we een tweetal opdrachten bedacht. De eerste, breek een ketting in tweeën met een kettingpons. Dat moet natuurlijk op snelheid, maar ook op nauwkeurigheid. Dit is waarschijnlijk het onderdeel waar de verschillen het grootst waren. Sommige lukt het binnen een paar seconden, waar anderen meer dan een minuut aan het klooiën zijn. En dat is precies waar we met Enduro Skool aan werken, allround skills.

Als laatste onderdeel staat 'Tricks' op het programma. Je staat soms versteld wat deze jongens en meiden met een fiets kunnen. Daarvoor hebben we meerdere levels bedacht in iedere oefening. Voor ieder level kun je punten behalen met level 5 als maximum.

Na afloop van alle onderdelen is het tijd voor de Wheelie Contest en de podium ceremonie. Onder-tussen is de barbecue aangestoken voor een aantal welverdiende hamburgers! Voor de prijzen hebben we drie klassementen gemaakt: Struikrovers t/m 13 jaar, 14+ en Struikroverinnen. Dat leverde mooie winnaars op, Caylan (helaas geen lid van de Enduro Skool) was de winnaar bij de 14+, Maren bij de dames en Laurens bij de t/m 13 jaar categorie.

De champagne, de bokaal en de Clif Bars werden uitgereikt en we kijken terug op een ontzettend geslaagde wedstrijd! We gaan in 2026 door met de Enduro Skool trainingen want er moet hard getraind worden. Volgend jaar moeten de prijzen natuurlijk binnen het hek van de Enduro Skool blijven! ◀



Magneet Rijwielen en Motorenfabriek



.....
Een artikel van
Theo de Kogel,
beheerder van de
website over
de Eerste Neder-
landse Rijwiel-
fabriek Burgers
uit Deventer

In 1909 begonnen Leman Velleman en Abraham Verdoner aan de Prins Hendrikkade in Amsterdam met de verkoop van fietsen van het Engelse merk The Magnet. In 1922 namen zij Jacobus van den Berg in dienst, die in Engeland ervaring had opgedaan in de rijwielbranche. Hij zette in de Gieterstraat in Amsterdam een kleine fabriek op waar fietsen gemaakt werden. In 1923 stapte het bedrijf volledig over op het maken van rijwielen en ging verder als N.V. Velleman & Verdoner's Rijwielindustrie.

In 1926 verhuisde het bedrijf na een brand naar een modern fabrieksgebouw aan de Asterweg in Amsterdam-Noord. Als merknaam werd nu het Nederlandse "Magneet" gevoerd.



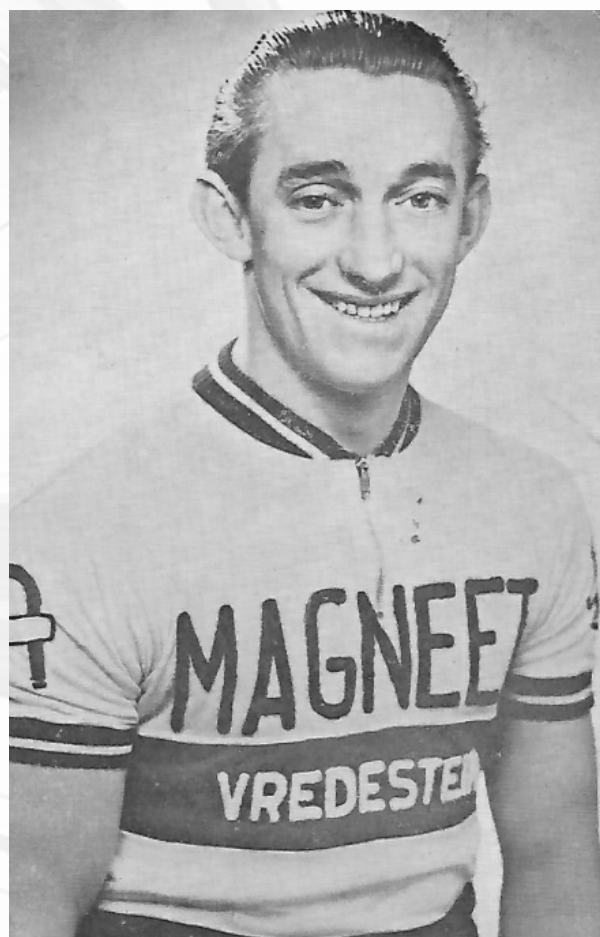
Folder uit 1923
Magneet of eigenlijk nog "Magnet" was
gevestigd aan de Prins Hendrikkade in
Amsterdam

In 1928 werd de fabriek opnieuw door brand getroffen. Nu verhuisde de productie naar een leegstaande blikfabriek aan de Van Houtenlaan/Groenesingel in Weesp. In 1932 nam Van den Berg het aandelenbelang van Velleman over en vormde samen met Gerrit Verdoner, de zoon van Abraham, de directie. In de jaren dertig bouwde Magneet ook racefietsen, onder andere voor Cor Blekemolen.

De eerste Nederlandse wielerspeler werd door het bedrijf gesponsord en na de oorlog zijn bijvoorbeeld Wout Wagtmans, Jo de Roo en Piet van Est in Magneet-shirts actief geweest.

Tweede Wereldoorlog

Tijdens de Duitse bezetting van Nederland kwam het bedrijf in de problemen. Er was schaarste aan onderdelen. Vennoot Gerrit Verdoner was Joods en moest onderduiken. In 1942 werden de activiteiten gestaakt, waarna het bedrijfspand werd ontruimd voor een tijdelijke Fokker fabriek.





Hier werden rompen van het Bücker Bü 181 les-vliegtuig voor de Luftwaffe geproduceerd. Magneet verhuisde naar een leegstaand pakhuis van de voormalige jeneverstokerij Het Anker aan de Achtergracht. Toen Gerrit Verdoner in 1947 stierf, kocht Van den Berg ook diens aandelen en werd hij de enige eigenaar van Magneet. Na een brand op 21 februari 1948 verhuisde de productie opnieuw, ditmaal naar Villa Casparus aan de Korte Stammerdijk.

Bromfietsen

In 1952 werd de bedrijfsnaam gewijzigd in Magneet Rijwielen en Motorenfabriek N.V. en begon de productie van bromfietsen. Het eerste model was voorzien van een Husqvarna-motor, maar verder werden hoofdzakelijk Sachs-motoren ingebouwd. Magneet was een van de eerste bromfietsfabrikanten die schijfremmen monteerde op zijn bromfietsen. De Cheetah van 1960 is een gezocht model. Begin jaren zeventig werd de productie van Magneet-bromfietsen beëindigd.

Jacobus van den Berg overleed in 1956 en zijn zonen Jack en Evert namen de leiding over. In 1965 werd Magneet de enige importeur van Peugeot

bromfietsen die veel werden verkocht op de Nederlandse markt. In 1969 werd de productie van fietsen overgenomen door Batavus.

Voor de helft van de 170 personeelsleden betekende dit ontslag of overplaatsing naar de Batavusfabriek in Heerenveen. Tot 1976 bleef Magneet nog bestaan als handelsonderneming van onder andere Peugeot bromfietsen. ◀



MAGNEET Transportfiets

DE Rijwieler-industrie in geheel Europa heeft jarenlang getracht een goede constructie te vinden voor een transportrijwiel, in staat om groote en zware lasten op vlotte en goedkope wijze te vervoeren. Allen, die in hun bedrijf transportrijwielen bezigen, weten dit. Zij weten ook, dat tot nu toe nog geen volmaakt artikel geleverd werd. Thans zijn wij er in geslaagd een rijwiel te fabriceren, dat aan de hoogste eischen voldoet. Onze MAGNEET TRANSPORTFIETS is gebouwd volgens een geheel nieuw systeem, ontworpen door onze eigen technici, in eigen fabriek en uitsluitend door Nederlandsche arbeiders vervaardigd.

Voorframe, Stuur, Vork en Bagagedrager zijn van een volkomen nieuwe constructie, welke bovendien de enige is, die geleghelheid biedt een mand mechanisch te bevestigen. Op deze constructie is Nederlandsch octrooi verleend (No. 15316). Bij het construeren van alle overige deelen is eveneens rekening gehouden met den abnormaal zwaren dienst, dien een transportrijwiel te verrichten heeft.

OMSCHRIJVING:

FRAME-buizen speciaal voor onze machine gemaakt, fabriekst „Reynolds”. Achtervork, extra verzwakte buizen. Voorvorkscheden dubbele dikte. Kroon, ons speciaal model met breed voorvlak ter bevestiging van bagagedrager, met 3 stalen buizen. (Patent 15316).

BAGAGEDRAGER geheel volgens ontwerp onze technici, in eigen fabriek vervaardigd van Zweedsch vloeistof, bevestigd aan stuurrook, voorvorkkroon en vooras (Patent 15316).

SPATBORDEN van een speciaal daarvoor bestemde staalsoort, met zware staafijeren stangen.

ZADSEL extra groot, met 2 otropen, met stalen brug en sterke veeren.

KETTING van het beste Engelsche fabriekst, speciaal voor transportrijwielen.

PEDALEN breed model, speciaal fabriekst, met ledereen blokken.

STUUR extra breed, met zwaar middenstuk, waaraan vaste nokken voor bevestiging bagagedrager (Patent 15316).

WIELEN met speciaal zware velgen, dubbele spaken en transportnaven. [rubber handvatten.

BANDEN extra verzwakte Radium transportbanden.

Prijs f 115

Stuur, voorvork en bagagedrager volgens Octrooi 15316

MAGNET Transport

HET VOORFRAME waarop Nederlandsch Octrooi onder No. 27479 is aangevraagd.

De meest VOLMAAKTE en meest PRACTISCHE vinding van HOLLANDSCHE technici!

STANDAARD TRANSPORT RIJWIEL

TRANSPORT RIJWIEL voorzende voorvork

Vraagt onze prijzen en inlichtingen

TRANSPORT RIJWIEL VOOR MELKEVERVOER (voorzende voorvork)

TRANSPORT DRIEWIELER

TRANSPORT BAKRIJWIEL

Vraagt onze speciale condities voor contractanten

N.V. VELLEMAN & VERDONER'S RIJWIELINDUSTRIE
AMSTERDAM

10 NIEUWE GRAVELTOCHTEN VOOR 2026

.....
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 Wintereditie Hollands Venetië Tocht

Steenwijk (Overijssel)

Gravelride

zo 25.01.2026 | 35-70 km | 81-199 hm

DRTV Steenwijk organiseert elke winter een gravelvariant van deze schaatsklassieker. Geen gladde ijsvloeren, maar ruige paden langs en over de Havelterberg, Woldberg, Steenwijker Aa en het Holtingerveld. Na afloop wacht een smakelijk stampotbuffet op je.



2 Kootwijks Mooiste Graveltocht 2026

Stroe (Gelderland)

Gravelride

za 14.02.2026 | 70-90 km | 128-241 hm

Kootwijks Mooiste, een graveltocht van 70 of 90 kilometer kriskras door hete schitterende Veluwe natuurschoon. Volg de GPS-route, geniet van de verzorgingspost halverwege en sluit af met hapje en drankje bij camping De Meidoorn. Na afloop kun je je ros afspuiten.



3 Dirty Kempen Gravelride 2026

Eersel (Noord Brabant)

Gravelride

ma 06.04.2026 | 55-85-115 km | 96-43-49 hm

Ben je niet vies van een avontuurtje? Dan is deze gravelride iets voor jou. Sluip als een smokkelaar over een wirwar van onverharde weggetjes in de Nederlandse en Belgische Kempen. Weer terug spoel je de spanning weg met een biertje en een burger. Een DJ maakt het feestje compleet



4 BIKE-BEER-BBQ gravelride Koningsdag 2026

Groenlo (Gelderland)

Gravelride

ma 27.04.2026 | 40-70km | 39-61 hm

Alles wat je over deze tocht moet weten, zit in de naam: eerst een stukje gravelen, daarna genieten van ambachtelijk bier en een overheerlijk barbecuegerecht, terwijl onze huisband zorgt voor een extra gezellige sfeer. Of slenter jij op Koningsdag liever over een vrijmarkt?



5 Obvion Limburgs Mooiste Gravel 2026

Heerlen (Limburg)

Gravelride za 30.05.2026 | 80-120 km | 780-1.909 hm

Prachtige gravelpaden, perfecte pauzeplekken, vriendelijke vrijwilligers en een festivalterrein vol feestende bikers: dat is Limburgs Mooiste. Genoeg redenen om 30 mei nu al in je agenda te blokken en er samen met je fietsmaatjes een prachtig weekend in de heuvels van Limburg van te maken.



6 Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial

Lochem (Gelderland)

Gravelride zo 27.09.2026 | 65-110-150 km | 71-140-163 hm

Vertel ze in Lochem niet hoe ze een geweldig gravelevenement uit de Achterhoekse grond moeten stampen. De 'witte cross' is namelijk geen gewone tocht, maar een belevenis. Het gaat hier niet alleen om fietsen, maar vooral om samen plezier maken. Wil je weten hoe dat eruitziet? Schrijf je in en beleef het zelf.



7 The Gravel Pit 2026

Goirle (Noord-Brabant)

Gravelride zo 04.10.2026 | 75-110 km | 36-68 hm

Trap over slingerende bospaden, lommerrijke lanen en uitgestrekte heidevelden in de Nederlands-Belgische grensstreek – Regte Heide en de Kempen. Geniet van topverzorging onderweg en sluit af met een speciaalbiertje, lekker eten (ook vega) en muziek op de afterparty.



8 Brabantse Strade Bianche 2026

Mill (Noord-Brabant)

Gravelride zo 04.10.2026 | 70-90 km | 90-90-90 hm

Dit is de oudste graveltocht op onze kalender, maar allesbehalve oubollig. Toproutes, verzorgde pauzeplekken door enthousiaste vrijwilligers en een festivalachtige finish met live muziek, een broodje hamburger of worst maken deze tocht tot een must ride.



9 Gooische Strade Bianche XV 2026

Soest (Utrecht)

Gravelride za 21.02.2026 | 60 - 90 km

Nergens knisperen de kiezelpaden zo heerlijk als in het Gooi. Over fijngemalen steentjes ontdek je het mooiste dat deze sjieke streek te bieden heeft. Naast vette villa's zie je verrassend veel natuur, van bossen tot heidevelden. Heerlijk is ook de pannenkoek die je op het feestelijke finishterrein krijgt.



10 De Bernhisse graveltocht 2026

Heesch (Noord-Brabant)

Gravelride wo 30.12.2026 | 45-65-85-105 km

Dit is de perfecte afsluiter van het jaar. Kies een afstand en slinger door natuurgebied De Maashorst, volg het idyllische Aa-dal en bewonder het indrukwekkende Kasteel Heeswijk. De routes bestaan voor 75% uit onverharde paden: denk aan zandwegen, bospaden, gravelstroken en singletracks. ⬅

Bron van deze tochten is www.fietssport.nl, een initiatief van de wielersportbond NTFU. Kijk ook op de uitgebreide toertochtkalender op naar onze toertochtkalender op www.fietssport.nl/toertochten



100 COLS IN NEDERLAND

Beklimmingen in Nederland die je ooit bedwongen moet hebben

Een boek voor elke wielrenner: met 100 Cols in Nederland van Dennis Oolbekkink ontdek je de mooiste en uitdagendste beklimmingen, compleet met gedetailleerde routes en profielen van de beste cols.

'100 Cols in Nederland' van Dennis Oolbekkink is het ultieme boek voor wielrenners die de mooiste en zwaarste beklimmingen in Nederland willen ontdekken.

Dit boek onthult de meest uitdagende Nederlandse heuvels, van beruchte kuitbijters tot verborgen Nederlandse hellingen die je wilerhart sneller doen kloppen. Het biedt gedetailleerde routes en profielkaarten van de steilste wegen in Nederland, ideaal voor wielrenners die willen trainen in Nederland.

Dit boek neemt je mee naar iconische beklimmingen zoals de beroemde Cauberg, de pittige Keutenberg, de iconische Camerig, en de uitdagende Eyserbosweg. Ook de Geulhemmerberg, de Bemelerberg, en de steile Oude Huls komen aan bod, net als de beroemde Oude Holleweg en de legendarische Doodeman. Daarnaast ontdek je de bekende beklimmingen zoals het Kopje van Bloemendaal, de uitdagen-

de Zijpenberg, en de populaire Col du VAM / VAM-berg.

In dit boek vind je voor de top Nederlandse beklimmingen:

- Nauwkeurige beschrijvingen
- Gedetailleerde profielkaarten
- Fietsroutes in Nederland

Of je nu wielrennen in Zuid-Limburg, fietsen op de Veluwe, of fietsen in de Utrechtse Heuvelrug wilt verkennen, dit boek biedt de perfecte uitdaging. Het is gemaakt in samenwerking met de populaire wielerspapp MyCols, waarmee je jouw prestaties bergop kunt bijhouden. Dit boek is de ideale gids voor wielrenners die hun klimcapaciteiten willen testen op de mooiste en zwaarste beklimmingen in Nederland.



BOEK
1

FIETSEN DOOR HET ROMEINSE RIJK

Een avontuur rond de Adriatische Zee

De afgelopen twee jaar schreef Marica van der Meer maar liefst drie fietsrouteboeken met mooie meerdaagse tochten in Nederland. In de zomer van 2022 besluit ze af te reizen en de Adriatische Zee te ronden, fietsen door de oude wereld van de Romeinen, een tocht van bijna vierduizend kilometer. Ze kiest de fraaie stad Bologna, met haar vele galerijen en torens als vertrekpunt en zakt via klassieke steden als Florence, Perugia, Assisi, en het land van de Etrusken, af naar het zuiden, over de aloude Via Cassia naar Rome en vervolgens naar Napels en Pompeï. Na de pittoreske Amalfikust aan de Middellandse Zee steekt ze de laars van Italië over en koerst eindelijk richting haar doel, de Adriatische Zee. Dwars door de Apennijnen en via het indrukwekkende Materna, bereikt ze uiteindelijk Brindisi waar ze de veerboot naar Griekenland neemt. Door het verrassende Albanië, het prachtige Montenegro, en het historische Bosnië en Herzegovina, fietst ze verder over de eilanden van Kroatië. Ze vecht tegen de zwaarte-kracht in de Dinarische Alpen en bezoekt de pittoreske oude stadjes op het schiereiland Istrië. Via de kust van Slovenië keert ze terug naar Italië, met als laatste hoog-

tepunt de stad Venetië, om ten slotte weer te eindigen in Bologna. De tocht van avonturierster Marica voert door aloude steden en schitterende landschappen, over hoge passen en onmogelijke routes, in het voetspoor van de Etrusken, de Romeinen, de Illyriërs, de Ottomanen en de Venetianen.

Kortom de rijke geschiedenis van het West- en Oost-Romeinse Rijk. Onderweg ontmoet ze veel gastvrijheid, die het vele afzien ruimhartig compenseert.

Af en toe breekt de riposo, de Italiaanse siësta, met zijn onvoorziene winkelsluitingen, haar op tijdens haar speurtocht naar drinken en voedsel. De reis blijft tot de laatste bladzijde boeien.

Fietsen door het Romeinse Rijk

Hoofdauteur Marica van der Meer

Hoofduitgeverij Uitgeverij Elmar B.V.

EAN: 9789038928838

€ 19,99 ◀



BOEK
2

STOF TOT FIETSEN FIETS TOT NADENKEN

Dit boek is ontstaan tijdens het fietsen van Sevilla naar Nederland met mijn 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 fietszinnig. Maar ook diverse dubbelzinnige betekenissen van woorden als fietsmaat, fietsbaan, omfietsen, recycling, fietsband, (fiets)as, (fiets)verzet en fietsweg worden beschreven. 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 olijfboom hangen en oost west, fiets best.

Eigenlijk gaat het over verschillende ziens- (of 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.



BOEK
3

Kopwerk en hoofdbreken

Hoofdauteur Bram Rijnbroek

Hoofduitgeverij Brave New Books

EAN: 9789465129549

€ 15,99 ◀

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

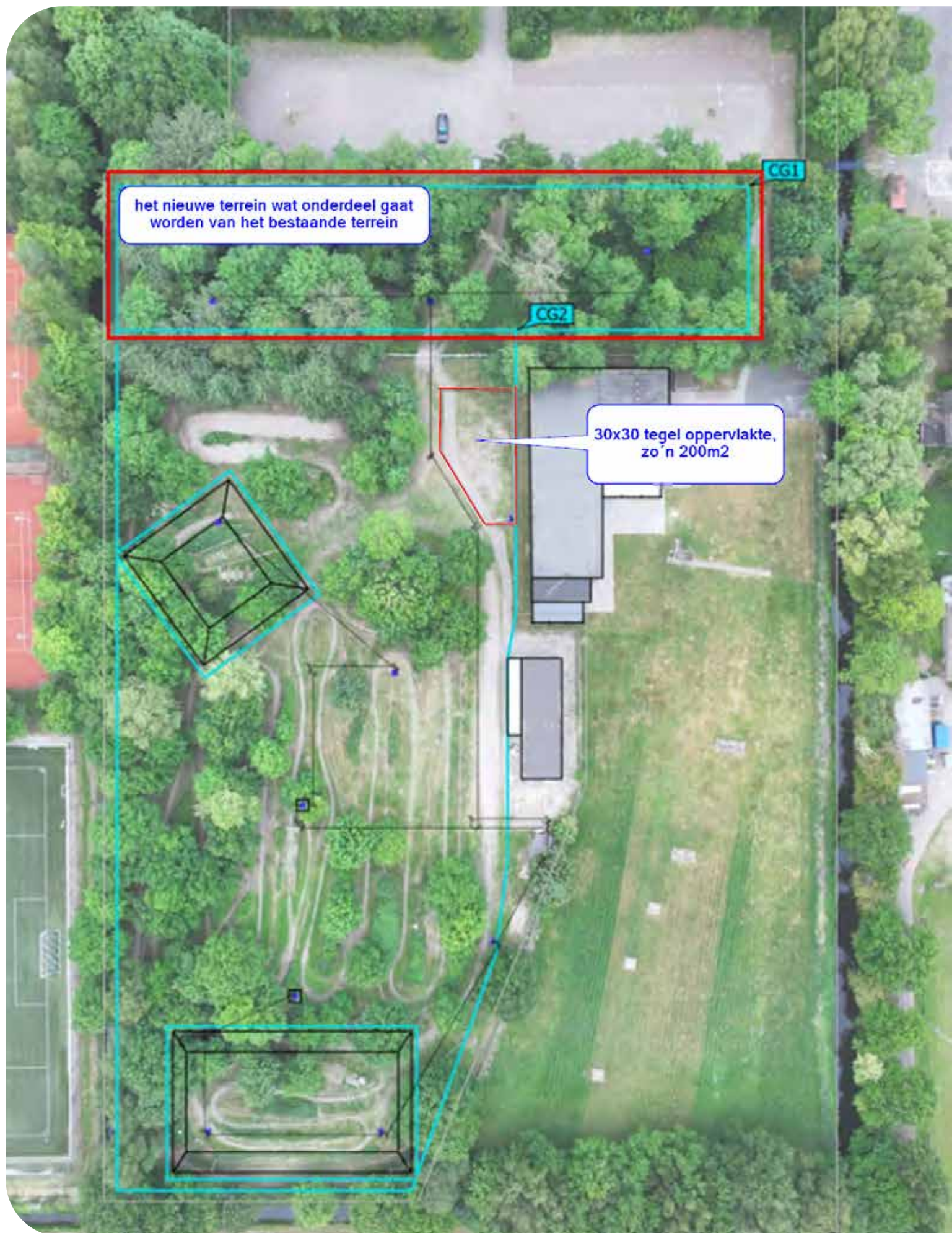
Oud Eemnesserweg 5M, 3741 MP Baarn
T 035 - 542 31 93 @ info@celobaarn.nl



de Boer
dier & ruiter

NAARDERVAART 1A
1399 PH MUIDERBERG
TEL 035 63 21 021

WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL
DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!



TERREIN UITBREIDING

Aan de ontwikkeling van ons nieuwe terrein wordt op de achtergrond hard gewerkt door Bestuur-Stuurgroep en Projectgroep. De fysieke start op het terrein heeft nog even op zich moeten laten wachten.

Ter voorbereiding van het werk op het nieuwe terrein zijn er op het bestaande terrein al wat "warming-up" klussen gaan. Bijvoorbeeld het bouwen van 2 beton trappen tegen de heuvel bij de zandbak. De onderhoudspensionado's hebben hier de basis voor gelegd, en Freek en Ole met hun cross expertise hebben hem geperfectioneerd en afgemaakt, zodat hij wedstrijdwaardig werd.

Een andere klus die we op het bestaande terrein willen gaan doen, is een plein maken van 30x30 tegels waar bijvoorbeeld de toerrijders kunnen verzamelen, of waar de wielrenners techniek oefeningen en instructies kunnen uitvoeren.

Voor het maken hiervan worden de materialen gesponsord door Het Oranje Fonds. Op zaterdag 14 maart tijdens de nationale vrijwilligers dag NL-doet gaan we aan de slag. Voorafgaand aan deze dag worden al voorbereidingen getroffen zoals graafwerkzaamheden. Op de zaterdag kan de oude grond wordt gebruikt voor onderhoud op het terrein zelf. En dan het gesponsorde zand neergeleggen en tegelen maar.

Hiervoor zoeken we JOU!

Ook als het fysieke werk wat te zwaar is, hebben we nog genoeg te doen. Meld je aan bij Alwin zie tel. nr. hiernaast.

We zoeken 30 mensen tussen 9.00 en 15.00. In maart april gaat ook het nieuwe terrein starten met het bouwrijpmaken, een hek plaatsen langs het parkeerterrein en vervolgens de verlichting op het gehele terrein aanleggen.

Namens de projectgroep terrein uitbreiding,
Alwin Niesing

Algemeen handen uit de mouwen hulp:

Op de woensdag morgen is er altijd al een onderhoudsploeg bezig met allerhanden klussen op het terrein, er zijn nu veel extra klussen in aantocht waar hulp gewenst is.

Op de maandagavond tussen 18.00 en 19.30 willen we ook gaan klussen met leden en vrijwilligers.

Materialen hulp:

hardhout/naaldhout balken/palen en planken
boomstammen
beton elementen (trap / blokken / platen)
grote natuursteen brokken
zand / grond

Gereedschap hulp:

kraan voor grondverzet
shovel voor grond transport op terrein
vrachtwagen voor transport zwaar materiaal
kruiwagens
containers voor afval afvoer

Algemene hulp:

Heb je in je netwerk mensen die met bovenstaande kunnen helpen?
Wil je helpen om zaken voor te bereiden?
Catering voor de klussende leden?
Etcetera...

***Graag zien we jouw ondersteuning tegemoet.
Laat het weten via 06-83216723 (Alwin) wat jouw
bijdrage kan zijn.***



De Adelaar
GOOISE WIELER CLUB

CONTRIBUTIE 2026

NTFU: (Toerleden)

• Toerlid met NTFU	€ 136,50
• Toerlid met gezinslidmaatschap NTFU	€ 132,34*
• Toerlid met NTFU en KNWU lidmaatschap	€ 151,00
• Toerlid met NTFU bij andere vereniging	€ 93,25**

KNWU: (Jeugd- en Wedstrijdleden)

• Lid t/m 16 jaar	€ 104,50
• Lid vanaf 17 jaar	€ 104,50
• Lid + Enduro Skool	2026 ?

Overig:

• Wintercrosslid	€ 60,00
• Ondersteunend lid (niet fietsend)	€ 35,00

De basis contributie voor GWC de Adelaar is in 2026 € 90,00

Bedragen in de tabel zijn het totaal van de basis contributie + de bondsafdracht.

NTFU € 46,50

* NTFU gezinslid € 42,34

** NTFU via ander vereniging (M-lid) € 3,25

NTFU XL-lid (vanaf 1 aug 2026 tm 31 dec 2027) € 96,25

KNWU € 14,50.

KNWU licentiekosten wordt door de KNWU rechtstreeks bij de betrokkene gefactureerd. (zie ook <https://gwcdeadelaar.nl/vereniging/wat-kost-het/>) Met de Enduro Skool zijn voor 2026 op dit moment nog geen afspraken gemaakt.

De contributie kan overgemaakt worden naar de penningmeester: NL67 RABO 0328 268 771 t.n.v. GWC de Adelaar o.v.v. "Contributie (naam lid) (jaar)"

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.



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.



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

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

Uitgegeven door: Gooise Wielerclub de Adelaar

Aan deze uitgave werkten o.a. mee: Nico Bakker, Eric Daams, Kim Dekkers, Jos Egberink, Roderik Egberink, Fiets.nl, Ard Krikke, Marijn Jansen, Debby Meijer, Alwin Niesing, Gerard van Ophem, Hans Oude Ophuis, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Henk Schinkel, Albert Smit, Marti Valks, Helen Vermeren, Rolf Wieringa, **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl

Druk: Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: Zomer 2026

Deadline kopij: 10 mei 2026

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.

SNERTTOCHT 2026




**Kinderen
in
nood!**

KINDEREN IN NOOD

Voor de Janet Memorial 2025 mochten we gebruik maken van de vrachtwagen van Kinderen in Nood. Daar waren we heel blij mee. We konden namelijk in één keer alle materialen vervoeren naar het parcours. Kinderen in Nood ontzettend bedankt.



NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP VOOR STUDENTEN

Op zondag 18 januari hebben we samen met USWV de Domrenner uit Utrecht op ons terrein het Nederlands Kampioenschap voor studenten georganiseerd. Met ruim 60 deelnemers uit het hele land en vele studenten en andere belangstellenden werd het een mooi feestje. Met heuse NK truitjes voor de winnaars en het bijbehorende Wilhelmus. <



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

Uw financieel adviseur in de regio



 Verzekeringen  Hypotheken

Meenthof 29
Kortenhoef
Tel. 035 - 6565606

info@finhes.nl
www.finhes.nl



PARAMEDISCH CENTRUM

Het beste adres voor:

Vitus Paramedisch Centrum
is gevestigd midden in het
Centrum van Hilversum,
aan de rotonde bij
de St.Vitus kerk en
Hotel Gooiland.

In het centrum werken
fysiotherapeuten en diëtist
samen aan de gezondheid
van de patiënten.

Voor alle vormen van
fysiotherapie kunnen wij
u van een passend advies
voorzien en waar nodig
behandelen.

Fysiotherapie

Sportfysiotherapie

Manuele therapie

- Preoperatieve training

Orthopedische revalidatie

- Nek- en rugklachten

- Knie- en heup artrose

- Voet- en enkelklachten

Kaakgewrichtsklachten

Medische fitness

- Medisole- inlegzolen

Diëtetiek

www.vituspmc.nl

Schapenstraat 198, 1211 HL, Hilversum | 035-6213185



*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

Schoonheidssalon



Bij Schoonheidssalon IN
zorgen wij voor een stralende huid!

Gezichtsbehandeling

Bindweefselmassage

Lichaamsmassage

Manicure | Pedicure

www.schoonheidssalonin.nl

Meenthof 28, 1241CP Kortenhoef | 035 - 785 90 53
kortenhoef@schoonheidssalonin.nl



Persoonlijk advies,
goede service en
snelle bezorging

Puik Tuincentrum
Raaweg 28 (Kerkelanden)
1216 RA Hilversum

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



SHIRTSPONSOR VAN GWC DE ADELAAR

**Vakkundige reparaties!**

Wij repareren elke fiets
professioneel!

**Snelle service!**

Bij Beuker bieden wij
een snelle service voor
uw tweewieler!

**Ruime ervaring!**

Wij hebben jaren ervaring in
tweewielers, uw fiets is bij ons
aan het juiste adres!

**De beste fietsen!**

Alleen bij Beuker
de beste kwaliteit!

Holleblok 14, Huizen • Telefoon: 035-5259620 • www.beukerwielersport.nl

Hypsos is trots om Wielerclub 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