

WIELERMAGAZINE VAN

De Adelaar

EEN UITGAVE VAN GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nr. 27 | zomer 2026

**WIELRENNEN GOED VOOR
LICHAAM EN GEEST**

JOS EGBERINK

NAAR DE ARDENNEN MET DE TOER

RONALD VERHOOG

JEUGD IN ACTIE

DEBBY MEIJER

**OP WEG NAAR 100 JAAR
GWC DE ADELAAR**

DE JUBILEUMCOMMISSIE

LET THE SUNSHINE!

BAUKE MOLLEMA PATRICK SCHAAP | WIELRENNEN EN GELD MARTI VALKS | RONDJE JAAP

EDUARD SCHAAPMAN/JAAP BARMENTLOO | VAKANTIE OP DE FIETS ERIC DAAMS | DE SCHOONHEID VAN HET

VERLIEZEN RODERIK EGBERINK | SNELHEDEN OP DE FIETS JOS EGBERINK | COURIR C'EST DORMIR UN PEU

ROLF WIERINGA | TERREIN UITBREIDING ALWIN NIESING | EN NOG VEEL MEER...

EEN ANDERE KIJK OP BOUWEN!



H&K VERBOUWINGEN

Verbouwings

Renovatie

Aanbouw

Timmerwerk

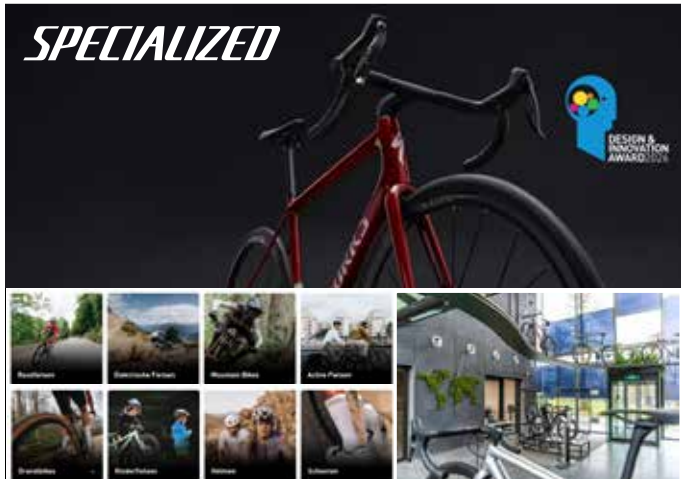
H&K VERBOUWINGEN

de Kwakel 28 Kortenhoef

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

Fax: 035 - 524 41 16

SPECIALIZED



j

Middenweg 89
Nederhorst den Berg
06 532 565 76

www.beeldenvanstaal.nl



joost
zwagerman

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





Beste wielersportliefhebber,

Iemand vertelde me over de eerste keer dat hij op woensdagavond met de club meefietste. Het was een lange en zware tocht. Toen hij niet meer goed kon volgen, werd er naar voren geroepen, gewacht en werd hij weer op een goede plek in de groep gezet. Zijn gedachte was: bij deze club wil ik wel horen.

Fietsen is voor iedereen anders. Misschien fiets je voor de gezelligheid, omdat je graag samen bent met anderen. Misschien fiets je om fit of gezond te blijven. Of omdat je je hoofd wil leegmaken. Je gedachten wil ordenen. Er even uit te zijn.

Misschien fiets je om te genieten van de omgeving. Om de zon in het water te zien zakken, de wind te horen ruisen door het riet. Door het bos, de polders, over de dijk. Misschien fiets je omdat het je rust geeft. Omdat het je helpt stabiel te blijven. Of om te blijven kunnen wat je kon. Of om je te ontwikkelen richting die stip op de horizon. Of om een ander uit de wind te houden.

Misschien fiets je omdat je je wilt meten aan je fietsmaten. Om te voelen waar je staat, elkaar uit te dagen

en samen beter te worden. Om elkaar scherp te houden. Om het beste uit jezelf te halen. Misschien droom je ervan om eerste te worden.

Iedereen rijdt zijn eigen verhaal. Bij de Adelaar worden deze gedeeld. Ik ben heel erg trots voorzitter te mogen zijn van deze mooie club. Op een zonnige woensdagavond als er een grote groep toerrijders zich op de parkeerplaats opmaakt voor een mooie rit.

Op de gemêleerdheid. Op het grote werk dat er verzet wordt om het parcours uit te breiden. Op iedereen die daar op welke manier dan ook overheen fietst. Op die renner in Adelaar shirt die gespannen aan de start van een wedstrijd staat. Op iedereen die zich zichtbaar en onzichtbaar inzet. Op en naast de fiets.

Deze club kan bergen verzetten. Ik wens iedereen een prachtig seizoen toe. Zonnig. On y va.

Kim Dekkers,
Voorzitter GWC de Adelaar

De shirtsponsors van GWC de Adelaar



Krijn Barmantloo



OVER DE COVERFOTO

Lekker trapper in de zomer met de zon op je bol.

Foto: stock

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

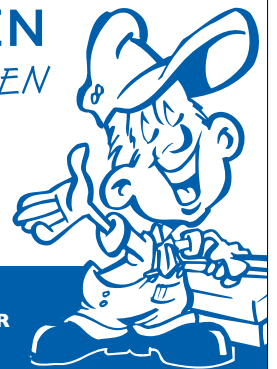
KINDEROPVANG *bij*

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

RIPLEY

Kerkstraat 23 Eemnes
Tel: 035 - 538 35 35

wielersportliersen.nl

Nu voordelig online
tuinmachines kopen

DBS Maaitechniek.nl

Tel. 035-642 33 58



6
BAUKE MOLLEMA
 Patrick Schaap



8
WIELRENNENGOED VOOR LICHAAM EN GEEST
 Jos Egberink



12
KIM FIETST MET...
 Kim Dekkers
 Carien



15
COURIR C'EST DORMIR UN PEU
 Rolf Wieringa



16
EEN NIEUWE PENNINGMEESTER
 Ronald Reinds



17
HET GEDICHT
 Eric Daams



18
RONDJE JAAP: VAN HANDDRUK TOT 500 KEER KOERSPLEZIER.
 Eduard Schaapman/
 Jaap Barmantloo



20
WIELRENNEN EN GELD
 Marti Valks



21
HET HOE EN WAAROM VAN EEN FIETSBRIL
 Marti Valks



22
DE SCHOONHEID VAN HET VERLIEZEN
 Roderik Egberink



25
DE FOTO
 Gerard van Ophem



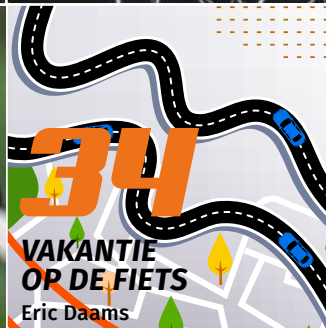
26
SNELHEDEN OP DE FIETS
 Jos Egberink



28
OP WEG NAAR 100 JAAR GWC DE ADELAAR
 De Jubileumcommissie



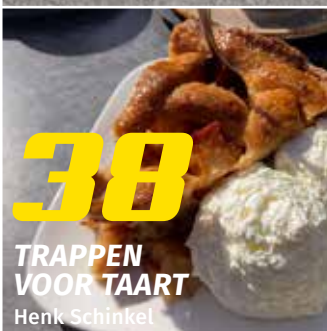
32
TERREINWERK
 Alwin Niesing



34
VAKANTIE OP DE FIETS
 Eric Daams



36
NAAR DE ARDENNEN MET DE TOER
 Ronald Verhoog



38
TRAPPEN VOOR TAART
 Henk Schinkel



40
TOERINFO/AGENDA
 Toer



42
TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN!
 GNR



44
HISTORISCH PERSPECTIEF
 Redactie



46
JEUGD IN ACTIE
 Debby Meijer



48
DE (NOSTALGISCHE) GESCHIEDENIS VAN TWEEWIELER-FABRIKANT SPARTA
 historiek.net



50
LETTERS TUSSEN DE WIELEN
 Redactie



52
CLUBINFO
 Redactie



TERUGKIJKEND...



BAUKE MOLLEMA

Bauke Mollema, een van de succesvolste Nederlandse renners van de vorige decennia, is voor deze editie de man waar de spotlights op gericht zullen zijn.

Naar mijn idee is Bauke een van de meest onderschatte renners van de afgelopen twintig jaar. Hoewel hij niet de resultaten bij elkaar heeft gefietst die Pogacar of Van der Poel hebben gereden, mocht de knoestige en de aan inzet geen gebrek tonende Mollema een aantal mooie overwinningen en ereplaatsen aan elkaar rijgen.

Kort samengevat: winst in de Ronde van Lombardije, winst in de Clasica San Sebastian en een aantal podiumplaatsen aldaar, etappeoverwinningen in de Tour en de Vuelta. Enkele top tien uitslagen in het eindklassement van de Tour en de Vuelta. Nederlands kampioen tijdrijden. Ga er maar aan staan.

De man uit Zuidhorn ontdekte zijn passie voor fietsen tijdens de fietsritten van en naar de middelbare school. Een enkel ritje betrof 13 km met vaak winderige en saaie wegen. Steeds sneller wilde hij gaan en ervaarde steeds meer voldoening als hij in recordtijd thuis of op school aankwam. De basis voor het 'Mollemalen' is daar gelegd.

Mollemalen werd een begrip in het wielrennen, maar zeker ook daarbuiten. Het positieve synoniem staat bekend als hard werken, tandenbijtend, sleuren en niet opgeven. De Groninger heeft bij ondergetekende zijn respect afgedwongen. Een stijlicoon is hij allerminst, maar hij fietste er niet minder door.

Tijdens de Tour de France van 2013 had Belkin met Mollema en zijn partner in crime Laurens ten Dam twee troefkaarten in huis om hoge ogen te gooien voor het algemeen klassement. De Groninger eindigde zesde. Ten Dam als dertiende. In de bergetappes waren ze vaak onafscheidelijk. Deden ze qua verhoudingen weinig voor elkaar onder, wat ze de bijnaam Bau en Lau opleverde. In de Nederlandse en Belgische criteriums na de Ronde van Frankrijk, waar ze gezamenlijk aan de start stonden, kwam die term regelmatig terug. De Bassie en Adriaan van het peloton. Het leverde ze net geen televisieserie op.

Aan het eind van dit jaar zal de man uit Zuidhorn zijn fiets aan de wilgen hangen. In het najaar van

zijn carrière was hij meer helper dan kopman in de grote wedstrijden. Toch kan hij terugkijken op een glansrijke carrière. Nóóit meer 'Mollemalen' op Worldtour niveau, het zal wennen worden. <

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

Leuke tip: zaterdag 18 juli wordt de Bauke Mollema toertocht verreden. Voor de liefhebbers die een ritje naar Groningen ervoor over hebben, hierbij de link: <https://baukemollematocht.nl/>





Wielrennen goed voor lichaam en geest



In mijn werkzame leven fietste ik dagelijks op en neer naar mijn werk. Op een gewone fiets. In weer en wind. Ik merkte dat na een drukke dag op mijn werk, met veel spanning en stress, het stukje fietsen (6,5 km) zorgde dat ik 'ontstreste'. Mijn lijf werd ontspannen en mijn hoofd leeg. Ik vroeg me nu af of dat ook voor wielrennen geldt? Ik ben op onderzoek gegaan en kwam wat aardige gedachten tegen, die ik graag met jullie wil delen.

Wielrennen wordt vaak gezien als een sport van snelheid, conditie en doorzettingsvermogen. Natuurlijk verbetert fietsen de lichamelijke gezondheid. Je hart en longen worden sterker, spieren ontwikkelen zich en je conditie neemt toe. Maar steeds vaker blijkt dat wielrennen ook een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid. Dat effect gaat verder dan alleen 'een hoofd leegmaken'. Een interessante verklaring daarvoor vinden we in de zogenoemde biofiliehypothese.

Bovendien zorgt het ritmische karakter van fietsen voor een bijna meditatief effect: trappen, ademen, sturen...

Het hoofd krijgt ruimte

Veel mensen, ik ook, ervaren tijdens het fietsen een gevoel van rust. Gedachten ordenen zich, spanningen nemen af en problemen lijken overzichtelijker. Dat is niet vreemd. Tijdens langdurige inspanning maakt het lichaam stoffen aan zoals endorfine en dopamine, die bijdragen aan ontspanning en een beter humeur. Bovendien zorgt het ritmische karakter van fietsen voor een bijna meditatief effect: trappen, ademen, sturen, alles komt in een natuurlijke cadans.

Daarbij komt dat wielrennen vaak buiten plaatsvindt. Juist die combinatie van beweging én buitenlucht blijkt bijzonder waardevol voor de geestelijke gezondheid.

De biofiliehypothese: waarom natuur ons goed doet

De biofiliehypothese werd populair gemaakt door de Amerikaanse bioloog Edward O. Wilson. Volgens deze theorie hebben mensen van nature een aangeboren verbondenheid met de natuur. Tienduizenden jaren leefden mensen in natuurlijke omgevingen. Ons brein is daardoor als het ware 'ingesteld' op groen, water, bomen, landschappen en natuurlijke geluiden.

In de moderne samenleving brengen veel mensen een groot deel van de dag binnen door. Ze zitten achter beeldschermen, in de auto, opgesloten in gebouwen en met kunstlicht. Dat vraagt voortdurend aandacht van ons brein. De hele dag door prikkels. De natuur werkt dan juist herstellend. Onderzoek laat zien dat tijd in een groene omgeving stress vermindert, de bloeddruk verlaagt en dat je concentratie beter wordt.

Voor wielrenners moet dit herkenbaar zijn.

Een tocht door de polder, langs bossen of over stille landwegen geeft vaak een ander gevoel dan

.....
Een artikel van
Jos Egberink





Wielrennen; goed vo



sporten in een drukke sportschool. De omgeving speelt mee in de beleving.

Wielrennen als mentale reset

Tijdens het fietsen gebeurt er nog iets belangrijks: je neemt afstand van dagelijkse prikkels. Geen voortdurende stroom van berichten, vergaderingen of verplichtingen, maar focus op het moment zelf. Wind voelen, schakelen, het ritme van de benen, het uitzicht onderweg. Dat brengt aandacht terug naar het hier en nu. Althans dat probeert het.

Psychologen noemen dat soms 'aandacht herstel'. Ons brein raakt vermoeid door constante gerichte aandacht en prikkels. In de natuur ontspant die mentale inspanning zich. Wielrennen in een natuurlijke omgeving combineert lichamelijke activiteit met dit effect van mentaal herstel. Dat verklaart waarom veel fietsers zich na een rit niet alleen fysiek voldaan voelen, maar ook mentaal frisser. Herkennen jullie dit? Ik wel. Ook al werk ik niet meer, het doet ook geestelijk iets positiefs met me.

Samen rijden, kop over kop rijden, koffie drinken onderweg en praten tijdens rustige kilometers zorgen voor verbondenheid

Sociale verbinding

Wielrennen heeft bovendien vaak een sociale kant. Samen rijden, kop over kop rijden, koffie drinken onderweg en praten tijdens rustige kilometers zorgen voor verbondenheid. Sociale contacten zijn een belangrijke factor voor mentale gezondheid.

Bij wielerverenigingen ontstaat vaak een sterk gevoel van saamhorigheid. Samen afzien schept een band. Juist in deze tijd waarin eenzaamheid steeds vaker voorkomt, waarin individualisme de boventoon voert, kan sport een belangrijke sociale functie vervullen.



voor lichaam en geest



Geen topsport nodig

Een belangrijk punt is dat de mentale voordelen niet afhankelijk zijn van prestaties. Je hoeft geen wedstrijden te rijden of hoge snelheden te halen. Ook rustige recreatieve ritten hebben effect. Sterker nog: voor ontspanning en stressvermindering zijn rustige duurritten vaak juist bijzonder geschikt. De combinatie van beweging, buitenlucht, natuurbeleving en ritme maakt wielrennen uniek. Het is een sport waarbij lichaam en geest tegelijk worden aangesproken.

Korte ritten

Je zou zeggen dat een paar uur achter elkaar fietsen beter zou zijn dan een kort ritje. Je bent dan immers langer buiten en meer in de natuur, zodat je je hoofd maximaal leeg kunt maken. Uit onderzoek blijkt echter dat het effect op je mentale gezondheid bij een kort intensief ritje minstens net zo effectief is. Misschien wel effectiever.

Ouder dan 45 jaar

Voor wie de leeftijd van 45 jaar is gepasseerd heb ik nog meer positief nieuws. Uit datzelfde

De positieve mentale effecten wegen bij wielrenners boven de 45 jaar het grootst

onderzoek blijkt dat de positieve mentale effecten wegen bij wielrenners boven de 45 jaar het grootst zijn. Je fietst met je regelmatige ritjes dus probleemloos door de op de loer liggende midlifecrises. Alle reden dus om de wekelijkse ritjes met je fietsmaatjes niet over te slaan.

Tot slot

Wielrennen is veel meer dan alleen trainen van spieren en conditie. Het helpt je ontspannen, vermindert stress en draagt bij aan een betere mentale balans. Fietsen in een natuurlijke omgeving heeft een sterk positief effect op ons mentale welzijn. Wij voelen ons van nature prettig in contact met natuur en landschap.

Dus als je partner vraagt 'waarom moet je nu alweer fietsen' dan weet je vanaf nu het antwoord. ◀



KIM FIETST MET...

Carien

Ik vertrek deze grijze lentemorgen enthousiast in kort-kort, erop vertrouwend dat de temperatuur op gaat lopen. Ik haal Carien thuis op. We verlaten Hilversum westwaarts.

Beiden fietsen we nog niet zo lang. Carien heeft wel altijd sporten met haar benen gedaan. Dansen, hardlopen en paardrijden. Paardrijden doet ze nog steeds. Hardlopen vooral in de winter.

Ze begon eind april 2023 te fietsen op een simpele tweedehands fiets. Ze blikt terug op een vrij tam begin: "Ik deed korte rondjes, veertig kilometer was dan al best lang. Toen ben ik al wel die zomer met mijn toenmalige vriend naar Frankrijk en Spanje geweest met de fiets. Daar heb ik mijn eerste klimmetjes gedaan, dat was echt een drama. Dat heb ik toen helemaal verkeerd ingeschat. Ik was meteen al na de eerste tien minuten helemaal kapot. Dat was niet echt om over naar huis te schrijven."





Dat jaar ging ze wat meer fietsen met een doel: de Mont Ventoux op. Carien herinnert zich dat de voorbereiding daarop niet fantastisch was. “Op wintersport had ik mijn knie verdraaid. Daardoor kon ik weinig trainen. Vervolgens werd ik aangereden tijdens één van de eerste ritjes en was mijn fiets total loss.

Ik ben de Mont Ventoux toen opgefietst en ben boven gekomen. Maar daar is alles mee gezegd. Ik zou hem nog graag een keer willen fietsen met de conditie die ik nu heb. Ik zou hem sneller willen doen en ook van de andere twee kanten beklimmen.’

Ze is competitief ingesteld: “Ik ben me er bewust van dat ik niet de snelste fietser ooit ga worden, maar wat ik wel kan doen, is beter worden dan mezelf. Dat doe ik ook graag. Om te onderzoeken wat ik nog meer kan bereiken ten opzichte van vorig jaar.”

Ik ben me er bewust van dat ik niet de snelste fietser ooit ga worden

Carien daagt zichzelf graag uit. Ze wil dit jaar zesduizend kilometer fietsen en daarmee meer dan vorig jaar. Ze loopt een beetje achter op schema maar is er van overtuigd dit doel te behalen. We rollen bijna de stad uit en fietsen net niet langs het Adelaar clubgebouw.

Over de eerste keer meefietsen bij de D groep vertelt ze: “Er werd echt naar me omgekeken. Ik werd heel erg welkom geheten door de wegkapitein. Er werd gevraagd van red je het allemaal? En gaan we niet te hard?”

Ze voelde zich welkom en kon goed meekomen. Ze had behoefte aan een tandje erbij en ging de week erop met de C mee. Ook daar werd ze welkom geheten en werd er gevraagd of het niet te hard ging. Dit gaf haar het gevoel gezien te worden.

Ik ben benieuwd wat het fietsen in een groep haar brengt. “Het zorgt naast de gezelligheid en het nazitten voor een nieuwe community van mensen die fietsen ook heel erg leuk vinden. En ik word verder uitgedaagd. Als ik alleen fiets kan ik zonder dat ik het doorheb wat inzakken en zoek ik mijn grenzen wat minder op. In een groep moet je wel en blijf je meer aanstaan. Het daagt me uit. Ik heb het idee dat het meerijden met de C me verder heeft gebracht in het fietsen zelf en de snelheid die ik ben gaan fietsen. Met de club erbij heb ik meer groeipotentie naast het zelf fietsen.”

Carien zou op termijn graag met de B mee willen fietsen: “Ik wil mezelf verder pushen. Ik wil voor mij het hoogst haalbare; eruit halen wat erin zit. Maar het moet wel leuk blijven. Ik wil niet met meters afstand de achterste zijn of het gevoel hebben dat iedereen op je moet wachten.”

We fietsen langs de Vecht. De lucht is gelaagd grijs. Het is niet warm maar in de berm is de lente uitbundig. Felgeel koolzaad, wolken fluitenkruid en zelfs al een paar klaprozen.

Carien twijfelt tussen een zomervakantie in Indonesië of Italië. Ik vraag hoe haar vakantie eruit ziet als ze naar Italië zou gaan. “Dan gooi ik mijn fiets achter in de auto samen met een tent. Het idee is

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



dat ik dan naar een camping ga, tentje neerzet en vanuit daar op de fiets de boel ga verkennen. Het fietsen in Italië door de bergen met die tunnels dat lijkt me een hele belevenis. De Stelvio staat vrij hoog op mijn lijstje. Tijdens de rit zal ik het waarschijnlijk afschuwelijk vinden, maar ik wil deze graag afvinken.”

Ik weet nog niet waar ik naartoe ga, maar ik ga gewoon.

Ze droomt ook van een fietsvakantie op een eventuele toekomstige gravelbike: “Met lichte bekpakking en dan gewoon gaan. Ik weet nog niet waar ik naartoe ga, maar ik ga gewoon. Naar het zuiden toe en ik zie wel. Dat zou ik echt fantastisch vinden.”

Het gesprek komt op het repareren van fietsen. Carien vertelt dat ze nog nooit een lekke band heeft gehad. Ik kan dit bijna niet geloven. Ik vertel over de eerste keer dat ik een lekke band had en hoe klungelig dat ging, dat het ijskoud was en veertig minuten duurde. Carien zegt lachend: “Tijdens de omloop van Zandvoort zag ik veel mensen met een lekke band langs de kant van de weg staan. Ik dacht: ik mag hopen dat dit mij niet gebeurt. Want dan moet ik ter plekke YouTube gaan openen. Ik heb wel alles mee, bandenlichters, een binnenband en een patroontje. Ik hoop dat die op de binnenband past. Ik weet eigenlijk helemaal niet hoe dat met dat patroontje werkt en dan heb je dus maar één kans.” Carien heeft geen fietspompje.

We fietsen langs Paleis Soestdijk omringd door oude bomen. Op mijn vraag wat voor type fietser ze is stelt Carien: “Ik zou mezelf niet een sprinter noemen maar ik ben wel goed in kleine klimmetjes. Ik kan explosief zijn. Ik kan in de groep er makkelijk bij komen.” We hebben gemeen dat we niet zo goed zijn in bochten rijden. Dat we daarna altijd even moeten aanzetten om bij de groep te komen.

We fietsen een mini stukje gravel richting theehuis het Bluk. We bestellen een taartje en kletsen door. Er is op de fiets geen minuut geweest waarop we stil waren. Ik vind het gezellig. Het is nog wel koud.

We zijn blij als eindelijk de zon er door komt en we ons daaraan kunnen warmen. Als we het over toerritten hebben geeft Carien aan: “Als iemand het ooit leuk vindt om ook toerritten te rijden dan hou ik me van harte aanbevolen. De omloop van Zandvoort heb ik nu in mijn eentje gedaan en ik vind dat soort ritten heel leuk. Er is saamhorigheid met al die fietsers, en het is natuurlijk nog leuker als je dat met een groepje kan doen. Hoe leuk zou het zijn om dat met een grote Adelaar groep te doen.” Lachend voegt ze hier aan toe: ‘En natuurlijk omdat je na afloop een medaille krijgt.’ ◀



COURIR C'EST DORMIR UN PEU

Na het rondje Ronde Hoep in het bekende hoge tempo kom ik 'hieperdepiep' thuis. De adrenaline stroomt nog met 150 kilometer per uur door mijn lijf.

Het is half elf en normaal gesproken gaan er al wat lampjes uit in het huis en in het hoofd. Wat nu? Slapen kan ik vergeten. Bovendien heb ik zin in een biertje of nog eentje. Rustig gaan zitten op de bank is er ook niet bij. Hoezo rustig? Ik ben helemaal niet rustig.

Het draaien, keren, aanzetten, in het zog blijven en schakelen zit opgesloten in mijn systeem

Hoe krijg ik dat hoofd en het lijf weer in ruststand en voorkom ik dat mijn bedpartner tot twee uur 's nachts naast een woelende man ligt wakker te zijn? Het draaien, keren, aanzetten, in het zog blijven en schakelen zit opgesloten in mijn systeem en lijkt voorlopig niet van plan afscheid van mij te nemen. En morgen? Ja, dan weer fit aan de slag op het gebruikelijk vroege tijdstip.

"Hoe ging het fietsen?" vraagt de schat die al gapend wel op de bank zit. Ik mompel iets van "mooi tochtje, straffe tegenwind, lekker tempo." Ongeïnspireerd tekstje maar ze neemt er genoegen mee want inmiddels al in de slaapstand. "Ik kijk nog even tv", zeg ik als zij gapend aankondigt naar bed te gaan. "Er is niet veel aan hoor. Je mist niks."

Laat ik dat nou net nodig hebben. Saaiheid, kabbelende TV, deskundigen die over van alles en nog wat meepraten. Ik zet de TV aan en denk ondertussen aan de rit die achter mij ligt. Bij Baambrugge in de bocht moest ik plotseling



remmen en werd achter mij gevloekt. "Afstand houden gek!" Word ik te oud? Of is de rest onder invloed van de adrenaline? Het zijn geen gedachten om tot rust te komen.

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

Op de TV wordt aangekondigd dat de benzineprijs naar bijna 3 euro per liter gaat en het doet me niks. Had ik het laatste half uur een beetje moeten uitbollen om lichaam en geest tot meer rust te dwingen? Of met een groepje in langzaam tempo gaan fietsen, is dat inmiddels een optie? Na dat groepje is er niks meer en rest lidmaatschap van de biljartclub of bridgen met de burens. Dat doe je 's middags en dan heb je de hele avond voor de cool-down. Ik kijk nog even op mijn telefoon. Google zegt: 'Sporten voor het slapen gaan is geen goed idee. Het lichaam heeft een paar uur nodig om tot rust te komen. Endorfine, adrenaline en een hoge hartslag zorgen ervoor dat in slaap vallen na intensief sporten vrijwel onmogelijk is.'

Mooi is dat. Zijn er nog tips? Ja: geen koffie na het sporten (zou ik nooit opgekomen zijn) En: geen televisie meer kijken of op je telefoon zoeken naar tips. Oeps... tel er nog maar een paar uurtjes bij.

Het is half twee als ik naar mijn bed ga en ik mijn partner hoor mompelen: "Zet jij morgenvroeg de grijze bak buiten?" ◀



EEN NIEUWE PENNINGMEESTER

Als wiskundeleraar kijk ik naar de wereld door de lens van patronen, logica en structuur. In de klas probeer ik mijn leerlingen te leren dat getallen niet alleen op een bord staan, maar ook de onderliggende regels van de natuur en cultuur beschrijven.

Maar buiten de schoolmuren draait mijn leven om andere vormen van beweging, verbinding en betekenis.

Thuis ben ik de trotse partner van mijn vrouw en vader van twee kinderen. Mijn jongste zoon heeft een passie voor mountainbiken en dan specifiek downhill. Het zien van zijn durf en vaardigheid terwijl hij met volle snelheid een steile helling afdaald, leert me elke dag opnieuw dat risico en precisie hand in hand kunnen gaan. Terwijl hij de trails met adrenaline doorkruist, kies ik zelf voor de gravelbike. Voor mij is fietsen een manier om de ruimte te verkennen, rustig tempo te houden en de omgeving te observeren – een perfecte tegenhanger van de intensiteit van mijn zoon.

Naast mijn gezin en sport zie ik mijn nieuwe rol als penningmeester van GWC de Adelaars met grote vreugde tegemoet. Het beheer van de middelen en het ondersteunen van onze vereniging voelt als een natuurlijke uitbreiding van mijn liefde voor structuur en zorgvuldigheid. Het is een kans om mijn analytische vaardigheden in te zetten voor het welzijn van de gemeenschap, net zoals ik dat doe in de klas. Daarnaast zoek ik altijd een mogelijkheid om geld te besparen en processen te stroomlijnen.

Om al deze momenten vast te houden, grijp ik naar mijn oude vertrouwde Super 8-camera. Het filmen van familie-uitjes, de trainingen of gewoon een zonnige middag in de tuin geeft mij de kans om de chaos van het dagelijks leven om te zetten in een mooi, korrelig verhaal dat we 100 jaar kunnen herbeleven

Ronald Reinds,
Penningmeester GWC de Adelaar



ALSOF DE NACHT NOG UREN WACHT

In Hilversum hangt zomer tussen flats en bomen,
fiets ik zonder haast door warm asfaltlicht.
Oortjes uit, telefoon op stil,
de stad ademt langzaam richting avond.
Langs de heide bij het mediapark
zweeft de geur van dennen en zonnebrand.

Terrassen lopen vol met gesprekken,
iemand lacht te hard,
een trein glijdt voorbij alsof hij nergens heen moet.
Mijn banden zoemen over het fietspad,
bidon in de houder, wind door mijn shirt.
De lucht kleurt perzik boven het spoor
en iedereen lijkt even minder onderweg.

Bij het water zitten jongeren op steigers,
blote voeten boven donkere golven.
Een speaker speelt oude zomerhits
die niemand echt goed vindt
maar toch iedereen kent.

Ik fiets door tot de straatlampen aangaan,
tot ramen oplichten in de schemer.
En heel even voelt Hilversum
alsof de nacht nog uren wacht
met volwassen worden.

Auteur: Eric Daams



RONDJE JAAP: VAN HANDDRUK TOT 500 KEER KOERSPLEZIER



.....
Een bijdrage
van Eduard
Schaepman

Op STRAVA kwam ik regelmatig het 'Rondje Jaap' tegen. In verschillende hoedanigheden. En dat intrigeerde mij. Wat hielden die 'rondjes Jaap' nu eigenlijk in? Wie was de grondlegger hiervan? Dus op onderzoek uit.

Via onze eigen Krijn Barmeltoo kwam ik terecht bij Eduard Schaepman, de veurzitter van Moeke Spijkstra Wielrenclub uit Blaricum en bij onze eigen Jaap Barmeltoo, de broer van Krijn. Eduard en Jaap waren zo vriendelijk om hun versie van het Rondje Jaap uit de doeken te doen. [Red]

Binnen de Moeke Spijkstra Wielrenclub is er één rit die inmiddels mythische proporties heeft aangenomen: Rondje Jaap. Wat begon als een ludieke afspraak tussen drie mannen, groeide uit tot een vaste vrijdagtraditie en een begrip in het Gooi.

Het ontstaan van de club

De Moeke Spijkstra Wielrenclub werd in 2012 opgericht door Eduard Schaepman (oprichter en nog altijd veurzitter) en Eric Heijkoop. Het doel: samen fietsen, sportiviteit combineren met gezelligheid en een club bouwen die verbindt.

Om meer leden te werven had Eric een strategisch idee. Hij benaderde Jaap Kooiman, oprichter en eigenaar van YER (onder andere een recruitment-bureau). De gedachte was simpel: als Jaap lid zou

worden, zou dat helpen bij het aantrekken van nieuwe leden.

Jaap stemde in maar onder één voorwaarde: Eric moest een tafel afnemen voor een gala ten bate van een goed doel. De handdruk werd gegeven. Zo geschiedde. Jaap werd lid.

Een eerste rit zonder toeclips

Er was alleen één klein detail: Jaap had nog nooit op een racefiets gezeten. Hij klopte aan bij Eduard Schaepman met de vraag of hij een fiets kon regelen én een eerste rit met hem kon maken.

Via Eric van Cleef van de fietswinkel in Huizen werd een racefiets geregeld nog zonder toeclips. Het eerste rondje voerde van Blaricum naar de Eemnesser polder. Wat tegenwoordig een ontspannen opwarmronde is, bleek toen een ware beproeving. Tegenwind, polderwegen en onwennigheid op een smal zadel maakten het tot een heroïsche eerste ervaring.

Maar Jaap bleek talent en vooral doorzettingsvermogen te hebben.

De geboorte van Rondje Jaap

Al snel ontstond een vaste afspraak: elke vrijdag om 08.30 uur vertrek bij Moeke Spijkstra voor het inmiddels beroemde Rondje Jaap.



De route: Blaricum → Eemnesser polder → langs het gemaal van Eemnes → Bunschoten → Amersfoort → via Eemnes terug naar Blaricum. In het eerste jaar werd na elke tocht met bubbels gevierd dat iedereen heelhuids was thuisgekomen. Vervolgens trakteerden de heren zichzelf steevast op een lunch op een van de Gooise terrassen. Naarmate het fanatisme toenam, verdwenen de bubbels en lange lunches langzaam uit beeld; de kilometers werden belangrijker dan de champagne. Tegenwoordig draaien de mannen hun hand niet meer om voor ritten van meer dan 100 kilometer.

400 keer Rondje Jaap. Op 18 oktober werd het 400ste Rondje Jaap gereden; een mijlpaal die niet onopgemerkt voorbijging.

Dries van der Vossen en Eduard Schaepman werden in het zonnetje gezet. Niet alleen omdat zij als kapiteins steevast de leiding nemen over deze rit, maar ook omdat zij Rondje Jaap het vaakst hebben gereden. Zonder hun trouw en toewijding zou deze traditie niet zijn wat zij nu is.

Op naar 500

Op 16 oktober 2026 staat een nieuw historisch moment gepland: het 500ste Rondje Jaap. Dat laten we uiteraard niet geruisloos voorbijgaan.

Daarom nodigen wij ook de renners van GWC de Adelaar uit om bij deze feestelijke editie mee te trappen.

Want sommige ritten zijn meer dan een trainingsronde het zijn verhalen op wielen. Wie weet sluiten we die dag weer eens af zoals in het begin: met bubbels op het terras. Tot vrijdag 08.30 uur. ◀



RONDJE JAAP VAN DE ADELAAR

Het rondje jaap is eigenlijk in de coronatijd ontstaan. Omdat toen alles op slot zat, ging ik vaak alleen dit rondje fietsen.

Niet alleen overdag, maar ook 's avonds ging ik dit rondje doen. Natuurlijk met goede verlichting. Dit was heel goed te doen omdat het een mooie route was met eigenlijk alleen maar brede wegen. Veiligheid voorop!

De route: 's Graveland → Breukelen → Vinkeveen → Baambrugge → Loenersloot → Nederhorst den Berg weer terug naar het .

Soms ging ik wat verder en maakte een extra lusje via het Gein → Weesp → Ankeveen en dan terug naar het begin. Het was dan alleen wat langer. Hoe vaak ik dit rondje heb gefietst, weet ik niet meer. Maar het zal talloze keren geweest zijn, want corona duurde best lang.

Vanaf 2021 gingen we deze route ook met groepje van de Adelaar doen. We begonnen dan bij het clubhuis. Dit was met een groepje ook prima te doen, omdat we allemaal goede verlichting vóór en achter hadden. En de wegen en fietspaden waren lekker breed en dus veilig. Ik dacht dat Peter Ger-

brands opperde om dit rondje vanaf toen 'Rondje Jaap' te noemen. Hij had namelijk op Strava gezien dat ik dit rondje heel vaak reed

Ook gingen we bij terugkomst nog wel eens met een groepje wat drinken op de parkeerplaats bij Adelaar, omdat clubhuis gesloten was. Krijn nam dan de bus mee; daar zaten dan stoeltjes in en konden we lekker zitten. Ik had dan gezorgd voor drinken en wat te eten. Het was altijd reuzegezellig. Het klopt dat er meerdere 'rondjes Jaap'. Moeke heeft er ook eentje, maar mijn rondje Jaap van de Adelaar blijft de mooiste... ◀



.....

Een bijdrage van Jaap Barmantloo





WIELRENNEN EN GELD



Een reactie van
Marti Valks

Een artikel van Eric Daams in het vorige magazine ging over fietsen met een dure of goedkopere fiets. Ik kreeg het idee dat de dure fiets er een beetje bekaaid van af kwam. Dus hierbij een aanvulling.

Ik heb een dure fiets en die is voor mij geen keuze voor motivatie, rust, zekerheid, emotie of beleving. Het is fijn dat deze beter schakelt en beter remt. Het belangrijkste voor mij is echter dat deze lichter is: vooral bergop een groot voordeel.

Verder ben ik erg gelukkig met het hoogwaardig carbon dat stijf en toch soepel en comfortabeler is. Het verschil met een goedkopere fiets merk ik vooral aan het feit dat ik in de afdaling mijn fiets "in de bochten kan leggen", meer controle over de fiets zeg ik altijd. Ook is deze aerodynamischer en alles, vooral de wielen, draaien soepel en rollen goed.

Dat allemaal merk ik echt wel met verschil in snelheid. Ook al rijd ik geen wedstrijden meer: ik heb op mijn leeftijd wel alles nodig!

Je gaat het pas zien als je het doorhebt

Ik denk dat de uitspraak van Johan Cruijff van toepassing is: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt." Je moet erop gereden hebben om het verschil te voelen. Het verschil is voor mij meer dan het subtiele, en zeker meer dan 10%. Het gaat dus niet alleen over prestaties en gevoel, maar plezier in fietsen.

Nu geldt dit voor mij niet voor elke dure fiets. Ik heb ook een dure fiets gehad die niet goed reed. Bovendien denk ik dat deze fietsen niet zo veel duurder hoeven te zijn: helaas betaal je ook voor de naam en de uitstraling! ◀



HET HOE EN WAAROM VAN EEN FIETSBRIL

In het vorige magazine stond een artikel van Jos Egberink over de Fietsbril ook in combinatie met gewone bril. Daar heb ik nog een aanvulling op.

Ik heb tijdens mijn fiets carrière al heel wat geld uitgegeven aan fietsbrillen.

- Eerst de fietsbril over de gewone bril: zat niet lekker.
- Toen de fietsbril met aangepaste glazen: zat beter maar erg duur. En dan nog heb ik gekozen voor iets mindere kwaliteit glazen dan in mijn eigen bril. Vervolgens veranderde de sterkte van mijn glazen, dus weer flinke kosten.
- Met een fietsbril met zonneglazen op het terras zitten vond ik ook niet prettig, dus gekozen voor een fietsbril waarbij je de bril blijft dragen en het zonne-gedeelte los kan maken. Weer flinke kosten.

Tot eindelijk een eureka moment:

De Casco SPEEDairo met vizier

Voordelen:

- Het grote voordeel van deze helm is dat het vizier aan de helm zit en gewoon over je eigen bril kan: geen extra kosten!

- Het vizier is er in meerdere varianten: clear, verschillende donkertes zonwerend, rood en blauw, verschillende grootte en mijn favoriet het meekleurend Vautron vizier
- Het vizier is ook al fietsend makkelijk omhoog of omlaag te schuiven
- Het vizier is er makkelijk af te halen om zonder te fietsen of een evt. ander vizier weer makkelijk erop te zetten
- Het vizier is groot en geeft goed zicht : ik kijk niet tegen de randen aan
- Ik heb netvliesloslating gehad en vind het fijn dat de wind ook goed tegen gehouden wordt doordat het vizier aansluit op de helm
- De helm is airo en en ook het vizier heeft goede ventilatie ter verkoeling
- Zit heerlijk en heeft een insectennetje aan de binnenkant

Een reactie van
Marti Valks

Dus voor mij geen aparte fietsbril meer, maar de Casco met vizier! ◀



DE SCH VAN HE

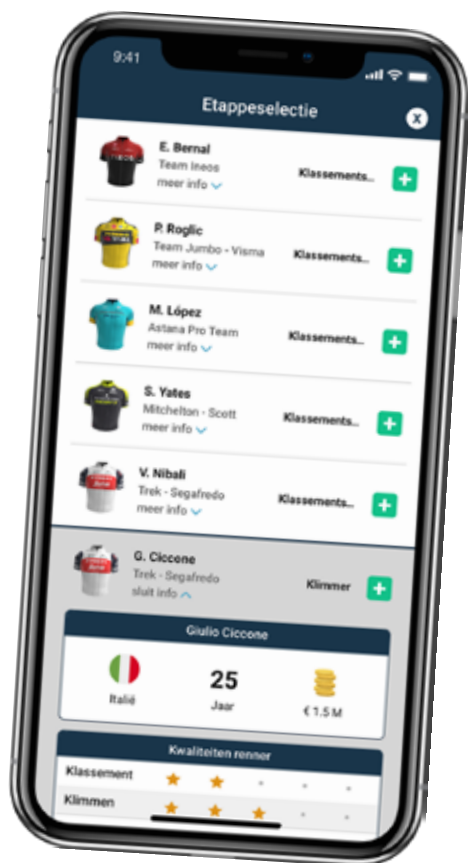
Als wielrenner moet je tegen je verlies kunnen. Ik geloof dat ik misschien één procent van de wedstrijden die ik gereden heb als eerste over de streep kwam. En dan tel ik alle trainingswedstrijdjes en plaatsnaambord-sprintjes ook mee. Waar je bij voetbal of hockey 33% kans hebt om te winnen (je kunt immers winnen, verliezen of gelijkspelen), is die kans bij wielrennen een stuk kleiner.

Bij een gemiddeld criterium staan al gauw vijftig man aan de start. Twee procent kans dus. Kortom, ik ben wel gewend om te verliezen.

Maar los van het wielrennen heb ik nóg meer manieren gevonden om te verliezen.



GOEDHEID T VERLIEZEN



Sinds een jaar of acht speel ik namelijk met een tiental collega's wielrennen via Scorito. Voor degenen die Scorito niet kennen, volgt hier een korte uitleg. Scorito is een app/website waarin je voor grote wielwedstrijden voorspellingen kunt doen.

Niets is minder waar. Mijn teller staat nog altijd op een genadeloze nul

Er zijn vier toernooien: de drie grote rondes (Giro, Tour en Vuelta) en het klassiekerspel (alle klassiekers tussen de Omloop en LBL). Voor elk toernooi

krijg je een budget waarmee je renners kunt kopen voor je team. Elke etappe (of wedstrijd in het klassiekerspel) stel je negen renners op en wijs je één renner aan als kopman. Deze renner verdient dubbele punten.

Goede renners, zoals Pogačar, zijn duur, terwijl renners die minder waarschijnlijk winnen een stuk minder kosten.

Een snelle rekensom leert dat ik in acht jaar tijd ongeveer 24 keer heb meegedaan aan deze competities. We speelden meestal met tussen de vier en acht man. Statistisch gezien had ik dus toch zeker vier keer moeten winnen. Niets is minder waar. Mijn teller staat nog altijd op een genadeloze nul.

Een collega (acht overwinningen, drie gouden bekertjes voor de insiders) zei laatst: "Het is toch wel bijzonder dat Roderik de enige van ons is die daadwerkelijk in een peloton heeft rondgereden, maar er toch opvallend weinig van bakt." Mijn vrouw vroeg mij laatst bloedserieus, nadat mijn kopman ziek afgestapt was en zo'n beetje de helft van mijn opgestelde team tegen het asfalt was geklapt, waarom ik nog steeds meedeed aan Scorito. Tsja.

Om mijn kansen te vergroten speel ik sinds kort ook mee in de 'Kortenhoef Scorito'. Daar zijn maar liefst twee deelnemers: Patrick Schaap, ook



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

schrijver in dit clubblad, en ondergetekende. Je zou denken dat deze voetbalwedstrijdstatistieken (50% kans op winst) ervoor zouden zorgen dat die nul eindelijk van het scorebord verdwijnt. Ook dat blijkt niet het geval.

Ik heb veel nagedacht over mijn kwaliteiten in Scorito. Bij deze zet ik ze even op een rijtje:

1. De winnaar niet selecteren

er wint altijd een renner die je wel in je lijst met twintig renners hebt, maar van wie je nooit had verwacht dat hij juist op dat parcours uit de voeten zou kunnen.

Voorbeelden: een sprinter die onverwacht de laatste col overleeft. Onverwacht vuurwerk bij de klassementsmannen waardoor het toch geen aanvaller is die wint. Of juist verwacht vuurwerk dat uitblijft, waardoor er alsnog een aanvaller wint.



DE SCHOOONHEID VAN HET VERLIEZEN



2. Veel te veel renners van Visma | Lease a Bike

als jongen ben ik opgegroeid met de Rabobank-ploeg. Dat heeft zich voortgezet via Belkin, Blanco, Jumbo en nu Visma. Daardoor selecteer ik altijd te veel renners van Visma, vooral omdat ik hoop dat ze goed gaan rijden.

3. Te weinig renners van UAE –

als grote tegenstrever van Visma hoop ik natuurlijk dat UAE niet goed rijdt. Daardoor heb ik standaard te weinig renners van UAE in mijn team. Want zeg nou zelf: waarom zou je Del Toro, Yates, Almeida, Vine, Narváez of Christen selecteren? Die rijden toch nooit een deuk in een pakje boter.



Wielrennen draait allang niet meer alleen om gevoel, heroïek en romantiek, maar om wattages, statistieken en voorspelbaarheid.

4. Innige afkeer van Remco Evenepoel

bijnaam: de Aerokogel van Schepdaal. Of God, volgens de podcast De Rode Lantaarn. REV wekt met zijn eeuwige gezever en gezeur zo'n weezin bij mij op. Grote mond als hij wint en dan mag de hele wereld het weten. Maar zodra hij een mindere dag heeft, is het vloeken en tieren tegen de camera. Als hij valt op een rotonde, komt dat natuurlijk door een gat in de weg. Ik geloof dat ze daar in Catalonië nog steeds naar op zoek zijn.

Dus REV komt niet in mijn team voor. En dat kost doorgaans toch best veel punten.

5. Te romantische wielersupporter

ik denk dat ik onbewust een veel te romantische kijk op wielrennen heb. Ik hoop op grote aanvallen. Ik verwacht steeds dat Pogačar een keer een slechte dag heeft. Ik denk telkens dat die sprinter, die al drie jaar niet meer in de buurt van het podium is gekomen, deze keer wél zijn handen in de lucht mag steken. Ik mis de harde, analytische kijk op wielrennen. Ik mis de harde, analytische kijk op wielrennen.

Misschien is dat uiteindelijk ook wel precies het probleem. Wielrennen draait allang niet meer alleen om gevoel, heroïek en romantiek, maar om wattages, statistieken en voorspelbaarheid.

En juist daar gaat het bij Scorito om. Niet om hopen dat iemand eindelijk weer eens een geweldige dag heeft, maar om accepteren dat Pogačar gewoon weer wint. Toch blijf ik ieder jaar opnieuw meedoen. Want ergens diep van binnen geloof ik steeds weer dat dit eindelijk mijn jaar wordt.

Dat is misschien niet rationeel, maar wel precies waarom wielrennen zo'n prachtige sport blijft. ◀



De foto

PARELTJES

“Deze Campagnolo Superrecord Sheriff wielnaaf is zoals het leven; ingewikkeld. Exclusief, met zorg gemaakt voor de ware liefhebber. Daar is geen spaak tussen te krijgen....”

Gerard VAN OPHEM



SNELHEDEN OP DE FIETS



.....
Een artikel van
Jos Egberink

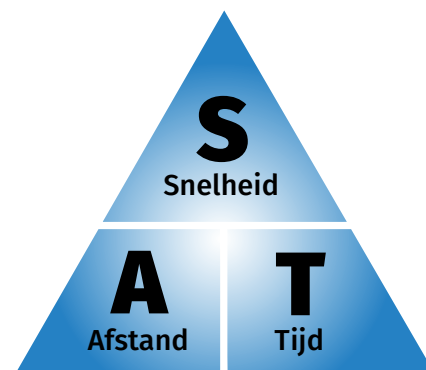
Al sinds ik lid ben van de Adelaar wordt er gediscussieerd over de snelheid waarmee er tijdens de clubritten en toertochten moet worden gereden. De meningen lopen daarover zeer uiteen. Dit jaar heeft de toercommissie in al zijn wijsheid besloten om te spreken over 'kruissnelheid'. Maar wat is dat dan precies? Ik hoorde: "Dat is de snelheid die je op je teller ziet." Klinkt logisch, maar wat houdt dat nou precies in? De discussie ontstond al bij de eerste ritten. Ik ben voor dit zomernummer eens wat dieper gedoken in het begrip 'snelheid'. Misschien dat dit bijdraagt tot meer duidelijkheid over de snelheid tijdens ritten.

Wat is snelheid?

Een definitie: Snelheid is de afstand die een voorwerp aflegt in een bepaalde tijd, vaak aangeduid als de mate van verandering per tijdseenheid. Het geeft aan hoe snel iets beweegt; hoe groter de af-

stand in een bepaalde tijd, hoe hoger de snelheid. In een formule zeggen we:

Snelheid = Afstand : Tijd



$$S = A : T$$

$$T = A : S$$

$$A = S \times T$$

Vaak wordt de snelheid uitgedrukt in m/s (meter per seconde) of km/u (kilometer per uur). Bij fietsen hebben we het vaak over km/u. Tot zover niks nieuws.

Verschillende snelheden

Snelheid kom je overal tegen. Ik noem hier een paar snelheden:

- Gemiddelde snelheid (totale afstand gedeeld door de totale tijd bv 50 km/u)
- Momentane snelheid (snelheid op één bepaald moment)
- Maximum snelheid (hoogst gemeten snelheid)
- Relatieve snelheid (snelheid tov iets anders; bv twee treinen die langs elkaar heenrijden)
- Cruisesnelheid (een snelheid die je lang kunt volhouden)
- Downloadsnelheid (hoe snel gegevens op een computer binnenkomen)
- Startsnelheid (hoe snel iemand vanuit stilstand versnelt)
- Ontsnappingsnelheid (minimale snelheid om te ontsnappen aan de zwaartekracht)

En zo zijn er vast nog wel meer te bedenken.

Snelheid bij wielrennen

Bij wedstrijdrijders is de snelheid heel belangrijk. Ik kijk op dit moment naar de Giro en zie voortdurend de snelheid waarmee wordt gereden in beeld. Dit zijn snelheden waar ik alleen maar van kan dromen.

Maar ook bij ons toerrijders vinden we snelheid heel belangrijk. Daarom hebben we verschillende snelheids-groepen gemaakt van A t/m E, waarbij de A-groep geen snelheid mee krijgt en de E-rijders het ietwat rustiger aandoen. En daartussen aflopende snelheden.

In de Cycl-app worden ritten aangemaakt met gemiddelde snelheden. Ik kom snelheden tegen tussen de 24 km/u tot 38 km/uur. Waar men uiteindelijk op uitkomt, is weer terug te vinden op Strava. Als je dat tenminste belangrijk vindt. Maar ja, wat zegt een gemiddelde snelheid nu eigenlijk? Wat mij betreft niet veel. Er zijn teveel variabelen, die de gemiddelde snelheid beïnvloeden: windrichting en windkracht, in- of buiten stad of dorp, de grootte van de groep, de conditie van de groep, vlak terrein of bergen, het wegdek (kasseien of asfalt), verkeerslichten en ander verkeer.

Kruissnelheid

De toercommissie koos dus voor dit jaar niet voor gemiddelde snelheid maar voor kruissnelheid. Zoals eerder gezegd: de snelheid die je op de teller ziet. Dit is een te beperkte omschrijving.

Wat denk je hiervan:

De kruissnelheid is de snelheid die je langere tijd comfortabel en efficiënt kunt volhouden zonder vermoeid te raken.



Bij wielrennen wordt dit ook wel het 'duurtempo' genoemd. De kruissnelheid hangt af van een groot aantal factoren. Ik noem er een aantal:

- Conditie van de deelnemers
- Hoe staat de wind?
- De groepsgrootte
- Het terrein

Belangrijk is de toevoeging 'zonder vermoeid te raken'. Je ademhaling is redelijk rustig, je kunt nog een gesprekje voeren. Je hartslag zit ook niet op piekniveau en je benen verzuren niet snel. In deze omschrijving van kruissnelheid kan ik me dus vinden.

Bijzondere snelheden

Jaren geleden waren we met een groot aantal toerrijders op Mallorca voor een weekje fietsen. We deden dit onder de bezielende (bege)leiding van Fred Rompelberg. Fred was de trotse houder van het wereldrecord op de fiets: 268,8 km/u. En dat wilde hij weten ook!

In 2019 werd dit record verbroken door Neil Cambell, die kwam tot een geweldige snelheid van 283 km/u. Maar het absolute wereldrecord op een fiets is van een vrouw. Denise Mueller-Korenek bereikte in 2018 op de zoutvlakten van Bonneville in Nevada de duizelingwekkende snelheid van 296 km/u. Ze had hier jaren naartoe gewerkt. Al deze snelheden werden bereikt achter een speciaal voertuig. Maar toch.

Snelheidsrecord Adelaars?

Adelaars kunnen natuurlijk ook hard fietsen. Maar wat is jouw snelheidsrecord? Hoe waren de omstandigheden? Deel dit met ons door een reactie te schrijven naar redactie@gwdeadelaar.nl <

 **De Adelaar**
GOOISE WIELER CLUB



**OP WEG
NAAR 100 JAAR
GWC DE ADELAAR**

In 2027 bestaat GWC De Adelaar 100 jaar. Sinds 1927 is De Adelaar een begrip in het Gooi: een club waar generaties wielrenners, toerfietzers en jeugd samenkomen om te trainen, te koersen en vooral samen te fietsen. Om dit bijzondere jubileum goed voor te bereiden is er een jubileumcommissie gevormd.

.....
Een artikel van Paula Harkes, enthousiast toerlid.

De jubileumcommissie bestaat uit: Arjan Bleesing, Bas Winkel, Krijn Barmantloo en Paula Harkes. Wij zijn achter de schermen druk bezig om een jubileumjaar neer te zetten dat recht doet aan alles waar De Adelaar voor staat: historie, sportiviteit en het clubgevoel dat ons al bijna een eeuw verbindt.

De eerste plannen krijgen inmiddels vorm.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Een jubileumrit met verschillende afstanden en wellicht zelfs een historisch tintje
- Activiteiten voor de jeugd, zoals een clinic of speciale jeugdronde
- Een feestelijk moment om het jubileumjaar af te trappen
- Een jubileumglossy vol verhalen en foto's uit 100 jaar clubgeschiedenis (zie oproep rechts)
- En nog meer activiteiten voor leden, oud-leden en geïnteresseerden uit de regio

We bouwen daarbij voort op wat onze club altijd is geweest: een plek waar je samen fietst, elkaar beter maakt en waar liefhebbers van wielrennen uit het hele Gooi elkaar ontmoeten.

Heb je zelf nog ideeën, suggesties of wil je op een andere manier bijdragen aan het jubileumjaar? Spreek ons gerust aan of stuur een bericht naar jubileum@gwcdeadelaar.nl.

Samen maken we van 100 jaar De Adelaar een jaar om nooit te vergeten

De Jubileumcommissie ◀

DEEL JOUW ADELAAR-MOMENT VOOR DE JUBILEUMGLOSSY

In 2027 bestaat GWC De Adelaar 100 jaar, en dat willen we natuurlijk groots vieren! Daarom maken we een speciale jubileumglossy, vol herinneringen, verhalen en foto's uit de rijke historie van onze club. Maar daar hebben we jullie hulp bij nodig!

Heb jij nog mooie foto's, bijzondere herinneringen of leuke verhalen over De Adelaar?

Denk aan: Wedstrijden, toertochten of clubritten, jeugdactiviteiten, vrijwilligersmomenten, feestavonden, bijzondere prestaties of grappige anekdotes. Alles is welkom groot of klein, oud of nieuw! Stuur jouw bijdrage (foto's en/of verhaal) naar: jubileum@gwcdeadelaar.nl

Vermeld indien mogelijk:

- Jaartal (of schatting)
- Wie er op de foto staan
- Korte toelichting of het verhaal achter de foto

Samen maken met de redactie van ons Magazine we er een prachtige uitgave van waar de hele club trots op kan zijn. Alvast bedankt voor jullie bijdrage!

Jubileumcommissie GWC De Adelaar





Oproep:

Deel jouw ADELAAR- voor de jubileum



- ✓ Mooie club
- ✓ Bijzondere
- ✓ Leuke ver



Stuur jouw bijdra
jubileum@gw

Samen maken we er een pracht

MOMENT

zumglossy!



ge naar:
cdeadelaar.nl

ige uitgave van waar de hele club trots op kan zijn





Aan de ontwikkeling van ons nieuwe terrein wordt op de achtergrond hard gewerkt door Bestuur, Stuurgroep en Projectgroep.

Na een lange theoretische aanloop is de praktische uitbreiding van ons terrein daadwerkelijk begonnen. Onder de bezielende leiding van Alwin Niesing zijn de eerste stappen gezet naar een mooi nieuw cross- en mtb terrein. De ondergrond is eerst kaal gemaakt, 'dode' bomen zijn omgehaald, het oude hek verwijderd en een nieuw hek geplaatst. Een container heeft zijn nieuwe plek gekregen. Tijdens de NL-Doet dag is een nieuw tegelplateau aangelegd. Binnenkort zal op het nieuwe en op het oude terrein nieuwe led-verlichting worden geplaatst. En dan worden er paden gemaakt, heuvels gecreëerd en obstakels geplaatst.







VAKANTIE OP DE

Fietsvakanties in Europa zijn een mooie manier om landen, natuur en steden in een rustig tempo te ontdekken. Europa heeft duizenden kilometers aan goed onderhouden fietsroutes, van vlakke kustpaden tot uitdagende bergwegen. Welke bestemming het beste past, hangt af van wat je zoekt: ontspanning, natuur, cultuur of sportieve uitdaging.

België biedt mooie mogelijkheden, bijvoorbeeld langs de Vlaamse kunststeden of door de Ardennen voor meer hoogteverschillen.

Duitsland is populair onder fietsvakantiegangers vanwege de uitstekende infrastructuur. Een bekende route is de Donauroute langs de rivier de Donau. Deze tocht voert door Duitsland, Oostenrijk en soms verder richting Hongarije. Onderweg kom je langs historische steden, wijngaarden en indrukwekkende landschappen.

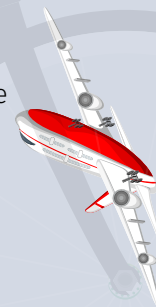
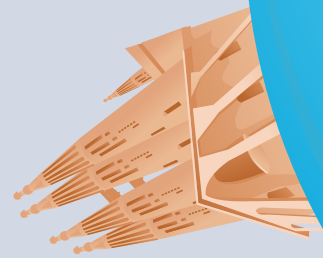
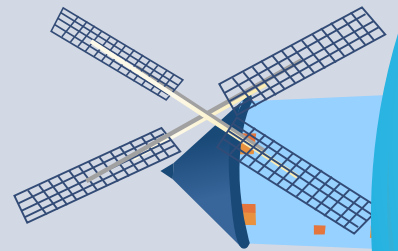
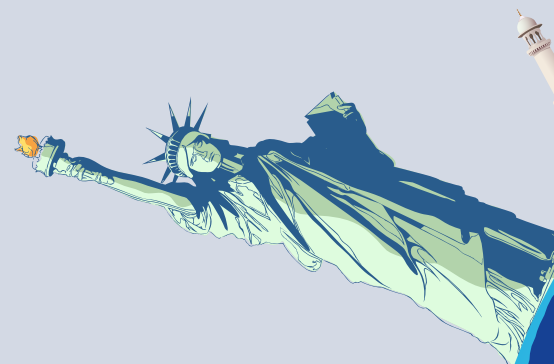
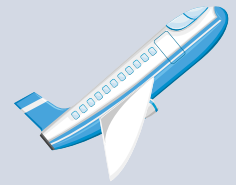
In **Frankrijk** kun je kiezen uit verschillende soorten fietsvakanties. De Loires-treek is geliefd vanwege de kastelen, rustige wegen en mooie natuur. Voor meer uitdaging zijn de Alpen en de Pyreneeën geschikt, waar wielrenners beroemde bergpassen kunnen beklimmen.

Ook landen in Zuid-Europa winnen aan populariteit. In **Italië** fiets je door heuvelachtige landschappen, langs olijfboomgaarden en historische dorpjes. **Spanje** biedt zonnige routes langs de kust of juist door bergachtige gebieden zoals Catalonië en Andalusië. Het klimaat maakt deze landen vooral aantrekkelijk in het voor- en najaar.

Voor avontuurlijke fietsers zijn landen zoals **Slovenië, Oostenrijk** en **Zwitserland** interessant. Daar combineer je sportieve beklimmingen met spectaculaire uitzichten op bergen en meren. Veel routes zijn goed bewegwijzerd en speciaal ingericht voor fietsers. Een fietsvakantie heeft veel voordelen. Je bent actief bezig, beleeft de omgeving intensiever en kunt gemakkelijk stoppen waar je wilt. Bovendien is reizen met de fiets milieuvriendelijk en vaak goedkoper dan andere vormen van vakantie.

Of je nu kiest voor een ontspannen tocht langs rivieren of een uitdagende route door de bergen, Europa biedt voor iedere fietser een geschikte bestemming. Een fietsvakantie zorgt niet alleen voor beweging, maar ook voor vrijheid, avontuur en onvergetelijke ervaringen. ◀

De redactie is heel benieuwd naar jullie fietsvakantie. Deel jullie ervaringen met onze leden. Schrijf er een leuk, inspirerend of spannend verhaal over. Doe er wat leuke foto's bij en stuur die naar redactie@gwdeadelaar.nl Wij maken er dan een mooi artikel van in het volgende Magazine.





FIETS

.....
Een artikel van
Eric Daams





NAAR DE ARDENNEN MET DE TOER

.....
Een artikel van
Ronald Verhoog

Dit jaar gaan we met de 3-daagse naar de Ardennen. We verblijven in het mooie, fietsvriendelijke R-Hotel in Aywaille op ongeveer 2,5 uur rijden vanaf Hilversum. Het hotel ligt aan de voet van de Redoute. Wielersliefhebbers weten dan al genoeg.

Leuk detail, het adres is Squere Philippe Gilbert 1, vernoemd naar de renner uit de streek en een van de beste Belgische wielrenners ooit. Vanuit Aywaille zijn er prachtige routes te fietsen en we zorgen ervoor dat er voor alle niveaus mooie ritten worden uitgezet.

Vrijdag starten we met een lekker opwarmingsrondje om 13u en ook voor zondag hebben we een aantal mooie ritten uitgestippeld.

De koninginnenrit is uiteraard op zaterdag waar we voor de liefhebbers onze eigen Adelaar LBL challenge hebben uitgezet. Dus Luik-Bastenaken-Luik, ook wel bekend als La Doyenne de oudste wielersliefhebbers, die als sinds 1892 verreden wordt. Vanuit Aywaille duiken we meteen het echte werk in.

Verwacht geen rustige uitlooptjes, maar mooie Ardennenwegen, stevige hoogtemeters en beklimmingen waar wielersliefhebbers geschreven. Op het programma staan natuurlijk een aantal echte klassieke klimmen uit LBL. We rijden naar Baraque de Fraiture, het hoogste punt van de Ardennen, en pakken ook de lange, taaie Rosier mee. Voor de kenners, de Rosier werd vroeger vaak gebuikt door de Rabobank om de renners van de ploeg te testen op hun fysieke conditie.

Daarnaast mag het bekende drieluik, Wanne (altijd lastig), Stockeu (met standbeeld van Eddy Merckx) en Haute-Levée natuurlijk ook niet ontbreken. Dus deze zijn ook in de rit opgenomen.

En alsof dat nog niet genoeg is, sluiten we af met La Redoute. Kort, steil en ideaal om nog één keer alles eruit te persen. Daarna is het afdalen richting het hotel en kunnen we ons heerlijk neervleien op het terras van het hotel en onder het genot van een hapje en een drankje sterke verhalen van de afgelopen dag met elkaar uit te wisselen.

Na het diner volgt er traditiegetrouw nog de prijsuitreiking, die deze keer een iets andere vorm krijgt dan vorige keren.

Deze keer heeft iedereen prijs maar toch zal er maar één winnaar zijn. Ook dit wil je natuurlijk niet missen.

Drie dagen afzien, lachen, mooie routes rijden en samen genieten van het fietsen in misschien wel het mooiste wielergebied dat er is

Kortom: drie dagen afzien, lachen, mooie routes rijden en samen genieten van het fietsen in misschien wel het mooiste wielergebied dat er is. Ga je mee naar Aywaille?

Voor degenen die zich nog niet in hebben geschreven, maar naar aanleiding van dit verhaal toch graag mee willen, het hotel heeft (onder voorbehoud) nog een aantal kamers voor ons beschikbaar.

Dus als je mee wilt meld je dan nog snel aan via deze link <https://forms.gle/bWAXr2ZstnWZupvu6> ◀



Wanne

Wanne is een dorpje in de provincie Luik en is een deelgemeente van Trois-Ponts. Fietzers kennen het vooral van de Côte de Wanne. Vanuit Grand-Halleux (vallei van de Salm) is het een klim van ongeveer 3,5 km met een gemiddelde van 5,6% en een maximale stijging van 12%. Een stevig begin.



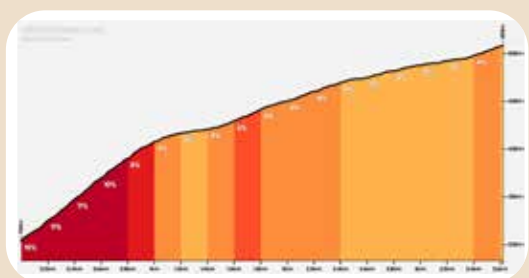
Stockeu

De Côte de Stockeu begint in Stavelot bij de brug over de Amblève. Met een lengte van 2,3 km en een gemiddelde van 9,9%, met pieken tot bijna 20%, is het één van de moeilijkste beklimmingen van de Ardennen. Het was de favoriete beklimming van Eddy Merckx. Halverwege kom je dan ook monument ter nagedachtenis aan Eddy tegen.



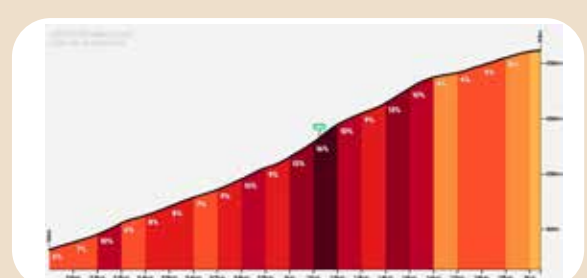
Haute-Levée

De Côte de la Haute-Levée begint ook in Stavelot en gaat in de richting van het circuit van Francorchamps. Met een lengte van 3,6 km en een gemiddelde van 5,6% (maximaal 12%) is hij minder pittig van de Stockeu. Maar omdat je al de 2 andere beklimmingen van het drieluik achter de kiezen hebt, is het echt afzien.



Redoute

De Côte de la Redoute is de beroemdste klim van België. De klim begint in het dorpje Sougné-Remouchamps en heeft een lengte van 2 km. Het gemiddelde stijgingspercentage is 8,8% (maximaal 20%) De steilste 100 meter is gemiddeld 16,3 %. En dan is 100 meter echt héél lang. Op het eind vlakt de klim wat af.





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:

**8,5****8,7**

familierestaurant "De Paddestoel" nabij Holl. Rading

De koffiestop werd gehouden bij "De Paddestoel", een leuk familierestaurant. Er is voldoende ruimte voor de fietsen en de ontvangst was hartelijk. Zelfs een herindeling van de tafels vanwege de groepsgrootte was geen probleem.

Dan natuurlijk de appeltaart:

- Presentatie: normaal
- Smaak was prima
- Temperatuur: goed
- Slagroom: echt
- Korst: knapperig

Alles voldeed aan de verwachting, ook de koffie. De bediening was vlot en vriendelijk, zeker een etablissement om een stukje voor om te rijden en met wat meer aandacht voor de presentatie kan het een 9.0 worden.



"Restaurant Triangel" in Wenum-Wiesel.

Een prachtig etablissement gelegen in Wenum-Wiesel. Het laat zich omschrijven als laagdrempelig, gastvrij en is bekend om de gezellige sfeer, het zonnige terras en de uitstekende mogelijkheden voor koffie, lunch, diner en feesten en als populair rustpunt voor fietsers.

Dan de appeltaart.

- Presentatie: uitzonderlijk
- Smaak: voor iedereen prima
- Temperatuur: goed
- Slagroom: ontzettend goed
- Grootte: bovengemiddeld

Alles voldeed ruimschoots ook de koffie. De bediening was vlot en vriendelijk. Hier rijden we graag een stukje voor om.





6,5



8,7



8,5



DOE MEE!

"tHuis aan de Amstel" te Amsterdam

De o zo gewaardeerde koffiestop was bij "tHuis aan de Amstel" te Amsterdam. Een huiselijk café met terras aan de rivier, lokale specialiteiten en huisgemaakt gebak. Een fietsenstalling was niet duidelijk aangegeven en de bediening liet even op zich wachten. De appeltaart was inderdaad huisgemaakt, had een prima vulling, prachtige korst en had de juiste temperatuur. Maar dan weer die slagroom, deze was inderdaad huisgemaakt echter ZONDER SUIKER. En is dat nu net hetgeen waaraan een wielrenner behoefte heeft. Ook een kleine waarschuwing werd niet gegeven. Jammer, jammer! Omrijden wordt hier alleen gedaan bij acute hongerklop, wees gewaarschuwd.



"Landelijk genieten" bij de Weistaar in Maarsbergen

Voor de koffie gingen we "Landelijk genieten" bij de Weistaar. Maarsbergen. Ruime gelegenheid om de fietsen te stallen, vriendelijk onthaal en een vlotte bediening. De presentatie van koffie en appeltaart was om blij van te worden. De taart was duidelijk huisgemaakt, prima van korst en vulling en had ook nog de juiste temperatuur en grootte. Ook voor de slagroom is men met vlag en wimpel geslaagd, hier heeft men het zeker begrepen. De prijs/kwaliteit verhouding was fenomenaal, hier geen randstedelijke prijzen! Een locatie om zeker nog eens terug te komen. Na overleg houden we het cijfer op een dikke 8.7!



Grandcafe Wijntje te Voorthuizen

Op zaterdag 2 mei vindt de 2e Gooise Primavera plaats. Als voorbereiding vandaag een route van 100+ gemaakt met halverwege een koffiestop. Grandcafe Wijntje, Bunckmanplein 5 3781 GG Voorthuizen, is een gezellig restaurant met een royaal en zonnig terras. Men biedt een zeer goede kop koffie met huisgemaakte appeltaart. Er is voldoende ruimte voor de fietsen en de bediening was hartelijk en vlot. En dan natuurlijk de appeltaart.

- Presentatie: normaal, kan beter
- Smaak: prima, Naast appel ook rozijnen
- Temperatuur: goed
- Korst: knapperig
- Grootte: Het was een royale punt
- Slagroom: was echt

Alles voldeed aan de verwachting, en zeker ook de koffie met een likeurtje erbij. Het is absoluut de moeite waard om in de route op te nemen.



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?

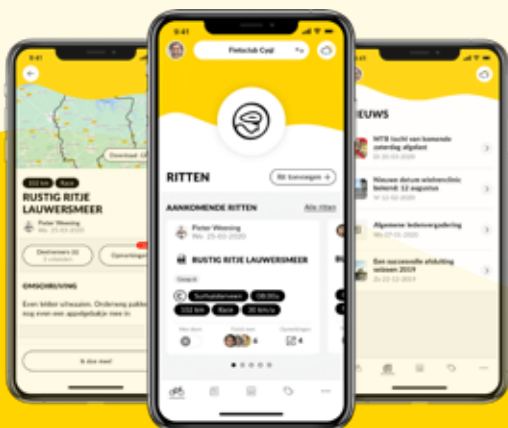
Via deze app plannen we onze clubritten en toertochten. Dat de App een succes is, laten de volgende cijfers zien:

191 leden gebruiken inmiddels de app
626 routes staan er in de GPX bibliotheek
1.128 ritten zijn er tot nu toe aangemaakt
75.311 kilometers zijn er via de app verreden

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

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

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



Een veilig toerseizoen

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

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

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

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

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

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

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



POSBANKRIT

Eén van de pareltje van de toerafdeling is de jaarlijkse Posbankrit. Als je deze, door Jos Kamer geïnitieerde rit, nog nooit gereden hebt is 9 augustus het moment om je aan te sluiten.





Goois
Natuurreservaat



SAMEN MAKEN WE DE NATUUR TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN!

.....
Een artikel vanuit
GNR.nl en redactie

Veel leden fietsen met veel plezier op mountainbike of gravelfiets door de terreinen van het Goois Natuur Reservaat. Mits we ons aan de regels houden, zijn we van harte welkom op de prachtige en goed onderhouden paden van dit schitterende gebied.

Ook mogen we onze jaarlijkse Janet Memorial Nationale veldrit in de bossen van GNR organiseren. Daar zijn we heel blij mee.

Ook mensen met een beperking komen graag op deze terreinen. Alleen vormen de roosters een probleem. En die wil GNR aanpassen en wel met jullie steun. Graag bevelen we jullie onderstaande actie van harte aan. [red.]

Gun iedereen een beleving in de Gooise natuur. Doe ook een gift voor toegang met een rolstoel, rollator of scootmobiel!

De natuur in het Gooi is prachtig. En iedereen moet ervan kunnen genieten. Ook als je minder valide bent. Maar de huidige wildroosters zijn voor mensen met een handicap een onneembare hobbel. Dat moet anders!

Daarom wil het Goois Natuurreservaat de wildroosters vervangen door exemplaren die

goed te passeren zijn met een rolstoel, rollator of scootmobiel. En daarvoor hebben we jouw donatie nodig. Dat kan al vanaf 5 euro.

STEUN DIT PROJECT MET EEN GIFT

Jouw steun voor dit prachtige project is ontzettend welkom. Zo kunnen mindervaliden straks zelfstandig, én samen met hun dierbaren genieten van de veelzijdige Gooise natuur.

Je kunt ook meehelpen met een actie met je vereniging of fonds. <https://gnr.nl/actueel/nieuws/gnr-gaat-op-36-plekken-fietspadroosters-vervangen-en-zoekt-sponsors/>

Dank voor jouw steun, mede namens iedereen met een rolstoel, rollator of scootmobiel.

Ja, ik help mee!

Stichting, vereniging of bedrijf? Het Goois Natuurreservaat zoekt naast particuliere giften ook sponsors voor dit project. Meer weten? Neem gerust contact op met Eva Assink, Coördinator fondsenwerving via assink@gnr.nl of 06 - 302 19 072.

“Wat het voor mij betekent om zó de natuur in te kunnen gaan dankzij de mindervalidenroosters, kan ik bijna niet in woorden uitdrukken. Een ree spotten, de paarse heide zien of gewoon genieten van alles wat er te zien, horen en ruiken is. In de natuur is elke dag anders. Wat een geschenk om dat te mogen beleven, net als ieder ander.” ◀





Het is weer die tijd van het jaar: overal in de natuur worden nog steeds jonge dieren geboren. Van piepkleine kuikens tot verstopt liggende reekalfjes, de natuur zit vol nieuw leven. Supermooi... maar ook superkwetsbaar.

Veel dieren hebben in deze periode vooral één ding nodig: rust en ruimte. En juist daar gaat het soms (onbedoeld!) mis. Een hond die even los rent, een wandeling naast het pad, of even dichterbij kijken... wat voor ons onschuldig lijkt kan voor wilde dieren behoorlijk stressvol zijn.

Met een paar simpele dingen kun jij al een groot verschil maken: op de paden blijven, afstand houden en je hond onder controle houden. Zo help je jonge dieren veilig op te groeien en krijgt de natuur de kans om op te bloeien.

Bescherm jij de jonkies? Doe de quiz (<https://gnr.nl/actueel/nieuws/lentequiz/>) en je ontdekt het binnen een paar minuten! Na afloop ontvang je een link naar de uitgebreide antwoorden met een toelichting van onze boswachters én een mooie voorjaarswandeling.



Goois
Natuurreservaat

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, wielervrienden 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



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



DK Tijdrijden 2023



Peter de Jong, DK Tijdrijden 2023



Gert-jan en Luna Meijer met Adelaar bandana



Gentlemansrit, 2015





Erik Geserick, Dikke Banden Race 2015



Polderrace, 2015



Jeugdfoto Johan hendriks



Hekwerk plaatsen bij jeugdronde van Bussum, 2005



Toerafdeling 2011



Toerafdeling 2010



Louis van Nunen



Gerard van der Manden, Adelaar bandana

JEUGD

in actie



NK JEUGD VELDRIJDEN VOLKEL

Op zaterdag 24 januari vond het NK Veldrijden voor de Jeugd in Uden/Volkel plaats. Wielervereniging WV Uden had de eer dit evenement te organiseren en had een pittig parcours uitgezet op het recreatiepark Billy Bird Hemelrijk.

Door het doorschuiven van enkele leden naar de nieuwelingen stonden voor de Adelaar alleen Wessel Hessing in categorie 6 en Timo Leusink in categorie 7 aan de start. Het was een koude hemelsblauwe dag met een zonnetje, perfect voor de toeschouwers.

Recreatiepark Billy Bird Hemelrijk is een klein pretpark gelegen aan een mooi recreatiemeer en dat zorgde voor een uitdagend parcours met heel veel strandzand, afgewisseld met kleine hellingen over gras en natuurlijk ook de balkjes die je over moet met je fiets. Mul zand, lekker wegzakken en op zoek naar het juiste spoor, een uitdaging voor alle jongens en meiden.

Wessel trapte af en kwam de balken goed over en eindigde deze wedstrijd op een prima 49e plaats. Timo Leusink in categorie 7 eindigde op de 59e plaats. Hij vond het leuk om weer aan een NK mee te doen en deze was een heel stuk beter dan de modderige omstandigheden in Woerden vorig jaar. Moe gestreden en met een mooie ervaring rijker trainen de jongens weer lekker door voor het komende seizoen.

Oproep aan de jeugd...wie gaat de uitdaging aan :-)





Bij het veldrijden zou het leuk zijn als er meer jongens en meiden meerijden. De MNC-competitie is een laagdrempelige regionale competitie waaraan de jeugd ook met een mountainbike mee mag doen. Het veldrijden is leuk te combineren met de mountainbiketraining. De skills op de maandag en het racen op de woensdag, een hele toffe combi. Vraag de trainers of de jeugdcoördinatoren voor meer informatie en kom een keertje gezellig meetrainen.

Maar wat was het GAAF om te doen!

STRANDRACE EGMOND AAN ZEE

Een nieuwe uitdaging, zo dachten Timo Leusink en Wessel Hensing onafhankelijk van elkaar. Een strandrace voor de jeugd tijdens de beroemde Grand Prix Egmond-Pier-Egmond. Het was 10 januari, het was koud, het was code oranje in een groot gedeelte van het land, het was dubben en dubben, gaan we wel of niet. Maar wat was het GAAF om te doen!

De wind was straf, het rijden op het strand een uitdaging. Aan het einde van de route stond een pittige klim over klinkers klaar op weg naar de finish. Timo eindigde op een mooie 14e plek in de categorie 13-15 jaar en Wessel behaalde de 9e plek in de categorie 11-12 jaar. Volgend jaar weer? waarschijnlijk wel...wie doet er mee?. ◀



Een bijdrage van Debby Meijer





De (nostalgische) geschiedenis van tweewielerfabrikant Sparta

In 1917 werd in Apeldoorn de firma 'Verbeek en Schakel, grossierderij in rijwielen en onderdelen' opgericht. Deze firma zou van lokale fietsenmaker uitgroeien tot één van de grootste producenten van (motor)fietsen, brommers en meer recent van e-bikes in Nederland: Sparta.

.....
Bron: historiek.net/
sparta-tweewieler-
fabrikant

Dirk Schakel, Antonie Verbeek en Lubbert Krijgsman stonden in 1917 aan de basis van Sparta. Aan de Hoofdstraat 169 in Apeldoorn openden deze drie mannen dat jaar hun fietsenhandel. Omdat Krijgsman alleen geldschietter was, kreeg het bedrijf de naam Verbeek & Schakel. De mannen wilden niet alleen fietsen verkopen, maar ook maken. Nog datzelfde jaar kochten ze daarom drie fietsenmerken over van een handelaar uit Nijmegen: Romein, Het Vaandel en Sparta.

Enorme vraag

Niet veel later vertrok Antonie Verbeek naar Hilversum, waardoor Dirk Schakel er in Apeldoorn als enig overgebleven directeur vrijwel alleen voor kwam te staan. Heel moeilijk was het voor hem niet de zaak draaiende te houden: de vraag naar fietsen was in deze tijd enorm. Schakel wist het assortiment rijwielen en bakfietsen hierdoor in korte tijd flink uit te breiden.

Tien jaar na oprichting liep de fabriek aan de Apeldoornse Hoofdstraat tegen de grenzen van zijn groei aan. In 1927 werd daarom landgoed Driehuizen aan de Waterloseweg aangekocht.

In 1928 werken er inmiddels 55 mensen bij Sparta, die samen zo'n 7500 rijwielen per jaar afleveren: gewone fietsen, dienstdiensen, transport- en bakfietsen."

Geen crisis bij Sparta dankzij de motorfiets
Vanwege de internationale economische crisis hadden ook veel Nederlandse bedrijven het in de jaren dertig moeilijk. Voor Sparta was er echter weinig aan de hand. Het bedrijf profiteerde in zeker zin zelfs van de crisis.

Al voordat de crisis uitgebroken was, had Dirk Schakel namelijk overwogen om ook 'iets met motoren' te gaan doen. Naast zijn eerste fabriek aan de hoofdstraat was in 1917 de firma AMICO gevestigd, die motoren uit Amerika importeerde en ook hulpmotoren voor fietsen verkocht. Toen dit bedrijf failliet ging besloot Schakel de import van een aantal Amerikaanse motormerken over te nemen.

Vanaf 1931 besloot Sparta daadwerkelijk fietsen van motoren te voorzien. Doorslaggevend daarvoor is het op de markt komen van de 74 cc hulpmotor van het Duitse Fichtel & Sachs. Deze motor kan door Sparta relatief eenvoudig in de rijwielen worden gemonteerd."

Een jaar later bouwde Sparta ook een motorrijwiel met een zwaardere 98 cc motor. Motorbakfietsen krijgen nog wat zwaardere motoren van 148 en 200 cc. Voor veel Nederlanders waren auto's in de crisisjaren te duur. Met de motorfietsen en -carriers bood Sparta een goedkoper alternatief. Mede dankzij de crisis groeide het Apeldoorns bedrijf in deze jaren hierdoor uit tot de belangrijkste producent van lichte motorrijwielen in Nederland.

Oorlogsjaren en wederopbouw

De Tweede Wereldoorlog leverde Sparta wel grote problemen op. De Duitse bezetter vorderde namelijk de hele fabriek om er vliegtuigmotoren te kunnen produceren. Tijdens de oorlog werden er hierdoor geen rijwielen geproduceerd. Na de oorlog moest Sparta weer opnieuw worden





opgestart. Omdat tijdens de oorlog succesvol een lading Sachs-motorblokjes achtergehouden was, kon de productie al in 1945 worden hervat. In de jaren hierna groeide de vraag naar steeds krachtigere motoren. Waar kort na de oorlog nog hoofdzakelijk 125 cc-motoren werden geproduceerd, verschenen in 1951 al Sparta-motoren met 200 en zelfs 250 cc op de markt.

Langzaam veranderde ook het aanzien van de motoren. Terwijl bij de vooroorlogse modellen de techniek nog duidelijk zichtbaar was, verschenen er in de jaren vijftig steeds meer modellen waarbij de techniek met behulp van plaatstalen frames juist aan het oog onttrokken werd. Een duidelijk voorbeeld daarvan was de Sparta-scooter uit 1953. Ook de motorfietsen kregen steeds vaker plaatstalen frames.

Naarmate de welvaart toenam, kwam echter voor steeds meer mensen een eigen auto binnen handbereik. De populariteit van de motor nam hierdoor stukje bij beetje af. In 1961 werd uiteindelijk de laatste Sparta-motor verkocht.

Hip

In de jaren zestig probeerde Sparta met hippe brommers aan te sluiten bij de populaire cultuur. Veel jongeren lieten zich inspireren door allerlei hippe ontwikkelingen in met name Amerika. Jongeren identificeerden zich bijvoorbeeld met Hollywoodsterren en wilden door stad en dorp rijden met zogenaamde 'buikschuivers' of 'Nozem-brommers' met extra zitplaatsen achterop.

In een poging deze jongeren als klant aan zich te binden, ontwikkelde Sparta onder meer de Sparta GD50 Sport en de Sparta Happy (de brommer waarop je jezelf kan zijn).

Voor kinderen werd in 1971 de Easy Boy gemaakt, een fiets geïnspireerd op het succes van de film Easy Rider uit 1971. Een soort chopper voor kinderen.

Helm gooit roet in het eten

Na de invoering van de helmplicht in 1975 halveerde de verkoop van bromfietsen in één klap. In 1982 stopte Sparta helemaal met de verkoop van brommers. Met de snorfiets hoopte het Apeldoornse bedrijf nog een goed alternatief te bieden. Ontwerpen zoals de Sparta Happy en de Sparta Funny werden echter nooit heel populair.

De fiets met iets

Sparta ging zich hierna weer volop op de ontwikkeling van fietsen richten. De fabricage van fietsen was al in 1965 weer opgepakt, toen duidelijk werd dat steeds meer mensen de motor verruilden voor een auto en buitenlandse merken de markt veroverden. De verkoop van fietsen verliep in de jaren hierna redelijk, maar stagneerde in de jaren tachtig. Er moest toen dus iets nieuws worden verzinnen. Met motorfabrikant Sachs bouwde Sparta in 1986 de Spartamet: een snorfiets, met een 33 cc-motor in het achterwiel die door middel van een eenvoudige trek aan een koord kan worden geactiveerd. De slogan die bij de fiets wordt bedacht is 'de fiets met iets'."

De Spartamet is inmiddels ook alweer passé. Tegenwoordig moet Sparta het vooral hebben van de verkoop van elektrische fietsen. In 1998 bracht het bedrijf als eerste in Nederland de eerste e-bike op de markt. ◀



FIETSEN IS GELUK

Hét boek voor liefhebbers van fietsen

Een boek speciaal voor liefhebbers van fietsen. En daarmee bedoelen we zowel de tochten als het vervoermiddel waar je zwaar verliefd op kunt worden, als we de verhalen in dit boek mogen geloven. Journalist Wim de Jong maakt zelf graag korte én lange ritten en smelt bij iedere met liefde gemaakte racefiets, stadsfiets, mountainbike, hybride en e-bike die hij onder ogen krijgt. Speciaal voor dit boek interviewde hij gelijkgestemden over hun fietsen en hun dagtochten en fietsvakanties. En hij reisde naar Berlijn, Kopenhagen, Parijs, New York, Antwerpen en natuurlijk door zijn eigen Rotterdam. Nederland en Vlaanderen komen volop aan bod in dit boek.

In dit boek vind je onder andere interviews met fietsendokters, wielrenners (o.a. Marijn de Vries, Wilfried de Jong), ouders die met kinderen op pad gaan en andere gezelschapsfietsers. Ook een uitgebreid verslag van Wims eigen rondje Nederland. Voor wie maakten we dit boek? - Zoals de achterflap al zegt: voor sportieve, luie, zomerse en 365-dagen-per-jaar fietsers - Een feest van herkenning voor iedereen met een tweewieler - Voor iedereen die gelijk op de fiets wil springen: met meer dan 30 routes, lang en

VIVE LE TOUR, VIVE LES FEMMES

De roerige geschiedenis van de Ronde van Frankrijk voor vrouwen

Dit is het eerste standaardwerk over de Tour de France voor vrouwen. Julia Mullié en Tim de Vries kruipen in het wiel van knechten en kampioenen en diepen alle tot en met 2024 verreden Tours grondig uit. Van Marianne Martin tot Marianne Vos en van Maria Canins tot Lotte Kopecky. Herbeleef iconische momenten uit de wielergeschiedenis, zoals de surplace van Leontien van Moorsel en Jeannie Longo op de Alpe d'Huez, de bloedstollende ontknoping van 2024 op diezelfde berg, of een van de vele andere hoogtepunten.

'Over het mannenwielrennen, en zeker de Tour de France, verschijnt er genoeg, maar we vonden het allebei een groot gemis dat er nog geen allesomvattend boek is over de geschiedenis van de Tour voor vrouwen. Toen dachten we: dan moeten we het zelf maar doen.'

- Met medewerking van veel (internationale) toprensters
- Met veel verhalen over Nederlandse en Vlaamse wielrensters
- Inclusief foto's

kort, ver en dichtbij - Alle liefhebbers van de Tour de France en de Ronde van Vlaanderen en vooruit, ook de Giro d'Italia en de Vuelta.

Aan wie geef je dit boek? - Al je vrienden die vol liefde over hun fiets praten, de hele zomer naar de diverse wielerrondes kijken, het liefst de wereld rondrijden op hun nieuwe fiets, of gewoon elke dag door weer en wind naar hun werk gaan op de fiets.

reviews! - "Tijdens het lezen van Fietsen is geluk krijg je vanzelf ook de fiets-fever!" - "Heerlijke literaire non-fictie, een genot om te lezen"

Fietsen is geluk

Hoofdauteur Wim de Jong

Hoofduitgeverij Mo'Media

ISBN: 9789493489110

€27,50 ◀



Julia Mullié is kunsthistoricus en werkzaam als onafhankelijk onderzoeker en tentoonstellingsmaker. Ze publiceerde verschillende boeken en organiseerde daarnaast tentoonstellingen. Gezien haar diepgewortelde passie voor wielrennen en uitgebreide ervaring als onderzoeker en auteur is dit boek een natuurlijke uitbreiding van haar oeuvre.

Tim de Vries werd al op jonge leeftijd gegrepen door het wielervirus en als commentator van Eurosport volgt hij de belangrijkste wedstrijden van het internationale vrouwenpeloton. Daarnaast heeft hij een grote fascinatie voor het rijke verleden en de ontwikkeling van het vrouwenwielrennen.

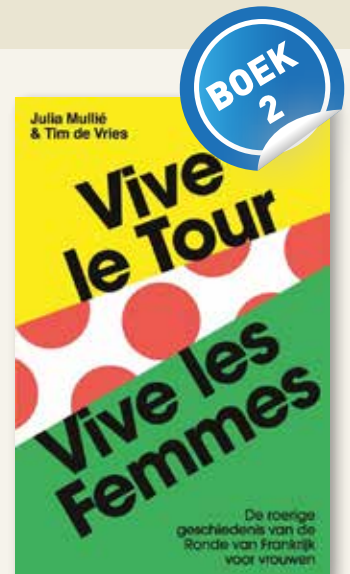
Vive le tour, vive les femmes

Hoofdauteur Julia Mullié, Tim de Vries

Hoofduitgeverij Spectrum

EAN: 9789000399635

€ 25,99 ◀



ANNEMIEK VAN VLEUTEN

Vallen, opstaan en de drive om beter te worden

Hoe wielrenster Annemiek van Vleuten haar eigen koers volgde en wat jij daarvan kunt leren

Geen wielercarrière kende zoveel pieken en dalen als die van Annemiek van Vleuten. Ze groeide uit tot één van de succesvolste wielrenners ooit, met olympisch goud en meerdere wereldtitels op zak. In dit boek blikt Annemiek terug en vertelt zij niet alleen het verhaal achter haar grootste overwinningen, maar juist ook achter de momenten van twijfel, blessure en tegenslag.

Annemiek van Vleuten staat bekend om haar discipline en onorthodoxe manier van trainen. Wat kunnen we leren van haar mentaliteit, en wat heeft zij zelf meegenomen uit haar indrukwekkende carrière? Met de afstand van nu haalt zij thema's en lessen uit haar carrière die verder reiken dan de sport. Hoe blijf je leren? Hoe ga je om met druk? En hoe haal je het beste uit jezelf en anderen? Die inzichten gebruikt zij vandaag in haar werk als coach en mentor van jonge renners en deelt zij nu met de lezer.

- Unieke terugblik op een ongeëvenaarde internationale wielercarrière

- Openhartig over winnen, falen, tegenslag en mentale veerkracht
- Praktische inzichten uit de topsport, toepasbaar in je werk en leven
- Met uitgewerkte thema's over o.a. perfectionisme, prestatiedruk en buiten je comfortzone gaan
- Inspirerend voor sportliefhebbers en lezers van persoonlijke ontwikkeling



Annemiek van Vleuten is een van de meest succesvolle wielrensters allertijden. Jaren achtereenvolgens won ze alles wat er te winnen viel, waaronder de Giro, de Vuelta en de Tour de France, en een gouden medaille op de individuele tijdrit op de Olympische Spelen 2021.

Annemiek van Vleuten

Hoofdauteur Annemiek van Vleuten, Dennis Boxhoorn

Hoofduitgeverij Park Uitgevers

EAN: 9789046834312

€ 24,99 ◀

SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



Lid van
Techniek Nederland



Bouwend Nederland
de vereniging van bouw- en infrabedrijven

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



CELO BOUW & INSTALLATIEBEDRIJF

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



Het beste voor uw dier



de Boer
dier & ruiters

NAARDERVAART 1A
1399 PH MUIDERBERG
TEL 035 63 21 021

WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL
DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!

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 KWNU rechtstreeks bij de betrokkene gefactureerd. (zie ook <https://gwcdadelaar.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@gwcdadelaar.nl

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

Uitgegeven door: Gooise Wielersclub de Adelaar

Aan deze uitgave werkten o.a. mee: Jaap Barmentloo, Eric Daams, Kim Dekkers, Jos Egberink, Roderik Egberink, Debby Meijer, Alwin Niesing, Gerard van Ophem, Ronald Reinds, Patrick Schaap, Eduard Schaapman, Ferry van de Schepop, Henk Schinkel, Marti Valks, Ronald Verhoog, Rolf Wieringa, **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams

Vormgeving: Eric Daams-In-Gooi.nl

Druk: Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: Najaar 2026

Deadline kopij: 13 sept. 2026

Heb je kopij of een goed idee voor een artikel of leuke rubriek? Stuur dan een mailtje naar redactie@gwcdadelaar.nl

Op- of aanmerkingen over de inhoud mogen ook naar dit e-mailadres worden gestuurd.

BESTUURSWISSELING BIJ GWC DE ADELAAR

Tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) van maart jl. hebben we afscheid genomen van Rolf Wieringa als voorzitter en Klaas Ykema als penningmeester. We danken hen hartelijk voor hun inzet voor en toewijding aan de vereniging.

Twee kandidaten hebben zich beschikbaar gesteld om deze vacatures te vervullen. De ALV heeft unaniem ingestemd met hun benoeming.

Van harte welkom: Kim Dekkers, voorzitter en Ronald Reinds, penningmeester.

Kim en Ronald zullen zich in dit magazine nader voorstellen.

TOERTOCHTEN 8.30 => 9.00U

Nog een praktische mededeling: vanaf 1 juni starten de clubritten op veler verzoek weer om 09.00 uur. Hopelijk sluit dat beter aan bij de wensen van veel van onze leden en kunnen we samen genieten van mooie zomerse ritten.

Het gaat om de Plassentocht, de Heuvelrugtocht en de nohg in te vullen tocht van 12 juli.

zie ook <https://gwdeadelaar.nl/toer/toertochten/>

DEEL JOUW ADELAARMOMENT VOOR DE JUBILEUMGLOSSY (HERHALING)

In 2027 bestaat GWC De Adelaar 100 jaar, en dat willen we natuurlijk groots vieren! Daarom maken we een speciale jubileumglossy, vol herinneringen, verhalen en foto's uit de rijke historie van onze club. Maar daar hebben we jullie hulp bij nodig!

Heb jij nog mooie foto's, jeugdactiviteiten, vrijwilligersmomenten, feestavonden, bijzondere presentaties of grappige anekdotes over de Adelaar?

Alles is welkom groot of klein, oud of nieuw! Stuur jouw bijdrage (foto's en/of verhaal) naar: jubileum@gwdeadelaar.nl

Vermeld indien mogelijk:

- Jaartal (of schatting)
- Wie er op de foto staan
- Korte toelichting of het verhaal achter de foto

Samen maken met de redactie van ons Magazine we er een prachtige uitgave van waar de hele club trots op kan zijn. Alvast bedankt voor jullie bijdrage! ◀

Jubileumcommissie GWC De Adelaar



KLIM NIET ALLEEN OP DE FIETS, MAAR OOK IN DE PEN!

Heb jij een mooi fietsverhaal, een bijzondere ervaring onderweg of een mening over een artikel in ons magazine? Deel het met de leden van GWC De Adelaar.

Ons magazine is er vóór en dóór leden. Daarom nodigen wij iedereen uit om mee te schrijven. Misschien heb je een prachtige fietsvakantie gemaakt, een uitdagende tocht gereden, een leuke anekdote uit het clubleven of tips over materiaal, training of mooie routes. Ook reacties op artikelen in het magazine zijn van harte welkom. Marti is jullie in dit nummer al voorgegaan.

Je hoeft geen ervaren schrijver te zijn. Enthousiasme en een leuk verhaal zijn belangrijker dan perfecte zinnen. Juist persoonlijke ervaringen maken ons clubblad levendig, herkenbaar en inspirerend. Samen maken we ons magazine nóg leuker en gevarieerder voor alle leden

Dus klim niet alleen op de fiets, maar ook eens in de pen!

Stuur jouw bijdrage, idee of reactie naar redactie@gwdeadelaar.nl en inspireer andere Adelaar-leden met jouw verhaal.

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

VITUS

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

Centurionbaan 220
3769 AV Soesterberg

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