

ADELAAR

WIELERMAGAZINE

EEN UITGAVE VAN DE GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nummer 10 | Najaar 2020

**"DAN RIJ IK TOCH
GEWOON WEG..."**

FRANS VAN DER HEIDE

**ALS HET NIET OP
STRAVA STAAT, IS HET
NIET GEBEURD!**

MARTI VALKS

**NAAR ZANDVOORT
OM TE SLAPEN**

HENK STRENG

**IN DE SPIEGEL
KIJKEN**

HARRY VLAAR



EEN FIETSJAAR OM NOOIT TE VERGETEN

OP JACHT NAAR HET RECORD PATRICK SCHAAAP | **DE COVIEDS BROMPOT TOP-5** NICO BAKKER | **TRAINEN**
MET ALBERT ALBERT SMIT | **DE FIETS VAN...** ROLF HENDRIKS | **EEN KASTELEN RIT** FERRY VAN DE SCHEPOP
VIJF TIPS VOOR EEN DAGJE VELUWE JOS EGBERINK | **VOEDING: DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE** BEA PINKERT | **EEN**
ROAD TRIP DOOR SPANJE EN PORTUGAL HERWIG EN DIANA VAN GEENHOVEN | **CLUBINFO** | **EN NOG VEEL MEER...**

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON







Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

anno
1975

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP



Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

anno
1975

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP



Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

anno
1975

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP



Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

anno
1975

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON





Eetcafé
Cartouche
Hilversum



Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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

anno
1975

“CORONA EN DE TOEKOMST”

Wij, de normale burgers, moeten het maar doen met alle info die op ons af komt. Het valt niet mee om daarin je weg te vinden. Er is zoveel onduidelijkheid! Zoals bij elke ramp of crisis blijken we in Nederland te beschikken over zeven-tienmiljoen deskundigen die allemaal wat anders vinden. Velen uit deze groep konden avond aan avond opdraven bij talkshows en late night programma's. Daar konden zij dan oreren over waarom de regering er helemaal naast zit en wat er allemaal fout gaat. Het was dan ook al snel dat ik besloot om er niet meer naar te kijken. Jinek, Op1 en noem al die andere programma maar, ik was er klaar mee. Het bracht onrust in mijn lijf.

Ondanks deze onzekere tijd blijven wij met zijn allen fietsen. In welke vorm dan ook. En we blijven dit Magazine maken. Een Magazine met bijdragen van leden, voor leden, al dan niet corona gerelateerd. Er gebeurt nog steeds heel veel in de vereniging. Dan kunt u lezen in dit blad.

Eric Daams



BEUKER
wielersport

BEKS & BEKS 



deToekomst
online & print media



schilderwerken
Krijn Barmantloo

**AKTIE
FYSIO**

*Deze foto van Jorn Koot
is gemaakt door Eric Daams
tijdens de MNC van november
2019, In-Gooi.nl*



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

TOYOTA TOONEN

Uw Toyota dealer voor heel het Gooi



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY






Hans Toonen

Toyota Toonen Naarden B.V.
 Gooimeer 17
 1411 DE Naarden
 Tel: 035-6942324
naarden@toon.nl

Toyota Toonen Hilversum B.V.
 Franciscusweg 4c
 1216 SK Hilversum
 Tel: 035-6210299
hilversum@toon.nl

*"De Adelaar" zorgt voor uw sportiviteit,
 Toonen graag voor uw mobiliteit!!!*

WWW.TOONEN.NL



TOYOTA



TOYOTA



EDDY MERCKX

ARGON 18

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



035-6569785 - info@thuibij.nl

il diVino's Wijnclub

4 x per jaar
(h)eerlijke wijnen
met bijpassende
recepten

Kom gezellig langs in de winkels
in Hilversum of Bussum

ildiVino.nl

Hilversum, Bussummerstraat 6 | Bussum, Kapelstraat 18
(035) 622 91 59 (7 dagen per week open) | (035) 220 00 05 (dinsdag t/m zaterdag open)

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

In-Gooi.nl
FOTO- & GRAFISCHE PROJECTEN
BRINKLAAN 75a BUSSUM

**FOTOGRAFIE
DIE IETS
TOEVOEGT**

**MEER WETEN?
NEEM EENS
CONTACT OP!**

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

AANNEMINGSBEDRIJF asbestverwijdering, sloopwerkzaamheden,
bodemsanering, grond-, riool- en straatwerk

B.T.Z

www.btz.nl
(036) 531 88 11

**Hier had uw advertentie
kunnen staan**

Meer weten?

Neem dan contact op met:
redactie@gwcdeadelaar.nl

Van Mont Ventoux
tot Kortenhoef

Passie voor kamperen brengt
ons allemaal in beweging

• Ruime showroom met de nieuwste modellen Hobby, Fendt en Caravelair
• Onderhoud en reparaties in onze eigen BOVAG werkplaats
• Inspirerende winkel voorzien van een uitgebreid assortiment kampeerartikelen
• Grenzeloze service voor, tijdens en na uw vakantie

De Steiger 13, 1351 AA Almere
036 - 531 34 70 **cannenburg.nl**

CANNENBURG
CARAVANS EN CAMPERS

INHoud



6 OP JACHT NAAR HET RECORD

Patrick Schaap

7 RUST

Column, Patrick Schaap

8 HATTEMS MOOISTE: DE COVIEDS BROMPOT TOP-5

Nico Bakker

10 TRAINEN MET ALBERT | 10

Albert Smit

12 DE FIETS VAN... PAUL MEIJER

Rolf Hendriks

15 HET WONDERMIDDEL FIETS

Kees Borgdorff

16 "DAN RIJ IK TOCH GEWOON WEG..."

Frans vd Heide

22 ALS HET NIET OP STRAVA STAAT, IS HET NIET GEBEURD!

Marti Valks

25 VIJF TIPS VOOR EEN DAGJE VELUWE

Jos Egberink

27 KALENDER MNC VELDRIJDEN 2020/2021

Wedstrijdcommissie

28 KLEDINGSPONSOREN IN CORONATIJD EN ERNA.

Jos Egberink

32 MTB'EN EN WEGWIELRENNEN

GNR

36 NAAR ZANDVOORT OM TE... SLAPEN

Henk Streng

38 JEUGDINFO

Redactie

40 IN DE SPIEGEL KIJKEN

Harry Vlaar

42 EEN KASTELEN RIT

Ferry van de Schepop

44 EEN ROAD TRIP DOOR SPANJE EN PORTUGAL

Herwig en Diana van Geenhoven

48 VOEDING: DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE

Bea Pinkert

50 LETTERS TUSSEN DE WIELEN

Redactie

52 CLUBINFO





COLUMN

RUST

Ooit zei Joop Zoetemelk: “De Tour win je in je bed”. Een gevleugelde uitspraak, die vandaag de dag nog tot het wielersjargon behoort. Profrenners handelen er tegenwoordig naar met in gedachte de wijze woorden van de oud-Tourwinnaar.

De KNWU heeft zelfs een partnership met de bekende matrassenproducent M Line ervoor afgesloten. De matrassen van dat bedrijf zijn meegegaan naar de Olympische Spelen in Rio, waar de geselecteerde wielrenners van de KNWU ze gebruikt hebben. Met maar liefst zes medailles keerden ze weer huiswaarts. Of dat per se lag aan die matrassen, is natuurlijk de vraag. Hierdoor werd wel weer onderstreept hoe belangrijk een goede nachtrust is.

Slapen is iets wat ik zelf ook graag doe. Het traject ervoor is wat lastiger. Toch nog even een wielervedstrijd op tv kijken

of wat langer douchen- beide doe ik graag - houd mij vaak van mijn bed af. Zelf heb ik 6 a 7 uur (soms 5 uur) in dromenland gelegen wanneer de volgende dag aanbreekt. Er zijn verschillende onderzoeken geweest in het kader van gezonde nachtrust. Volgens onderzoek kunnen we het beste tussen 6.5 en 7.5 uren per nacht slapen. In die zin valt mijn nachtrust dan nog wel mee.

Toch ga ik voor de komende winter met mezelf de afspraak maken dat ik een langere nachtrust wil aanhouden in plaats van korter. Sowieso is het goed voor je mentale gesteldheid om met enige regelmaat een lange en goede nachtrust te maken. Zodoende komt de term ‘winterslaap’ weer mooi tot zijn recht. En wie weet ga ik dan echt wel wedstrijden winnen. Hou de media vanaf het voorjaar dus goed in de gaten.

Patrick Schaap



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

Mijn idee om (in meerdere dagen) een keer naar Parijs te fietsen, kan voorlopig de ijskast. Bij gebrek aan mensen. De een viel af door omstandigheden, zoals gezin. Of een ander was bang voor eventuele tweede corona-uitbraak en zat daar niet op te wachten.

Maar Michael Abbas had iets anders in petto. Door op een dag meer dan 400 kilometer te in fietsen, zou ons afstandsrecord worden verpulverd. Ons grootste afstand tot dan toe was het Rondje IJsselmeer: 300 kilometer. We gaan de nieuwe uitdaging aan.

Zaterdag 11 juli was dé dag. 's Nachts om 4:30 vertrokken we voor de grootste lange-afstandstocht van ons leven. We begonnen we nog aan een prachtige dag met zonovergoten en bedauwde weilanden. Helaas verdween de zon echter als sneeuw voor de zon. Of nou ja, eerder regen voor de zon. Het weerbeeld bleek anders te zijn dan de voorspelling, die ze in eerste instantie hadden opgegeven. “Een enkele bui in het midden van het land” bleken meerdere buien over het oosten- en noordoosten te zijn.

Dat mocht de pret echter niet drukken. Gestaag liep het aantal gereden kilometers op en konden we elkaar prima motiveren als iemand het

even moeilijk had. Zoals toen we de Duitse grens passeerden. Daar kregen we te maken met iets wat wij in Nederland nauwelijks kennen: Heuvels. Klimwerk dus. Wij hadden op dat moment ruim 200 kilometer weggetrapt en de verzuring in de benen deed zijn intrede. De eerder genoemde pret begon steeds meer te verdampen en het verlangen om richting huis te fietsen, werd alsmaar groter.

Onderweg hebben we uiteraard ook pauzes genomen, zodat we de inwendige mens konden versterken. Dat was nodig ook. Want op gelletjes en repen kun je niet teren. 's Ochtends warme en overheerlijke broodjes gehaald bij de plaatselijke bakker in het prachtige Zwolle. De lunch met tosti's hebben we genuttigd in het pittoreske Odoorn (Drenthe).

En eenmaal richting huis, gestopt in Rijssen (Overijssel) om daar als avondeten van een kipsaté te genieten. Daar hadden wij genoeg reserves mee opgebouwd voor de laatste loodjes die ons te wachten stond.



Het einde van de dag naderde en het duister deed zijn herintrede. Nog 50 kilometer te fietsen voordat de finishvlag in zicht kwam. Abbas reed (en vóór de laatste 50 ook al) alsof hij net was begonnen aan zijn rit door een hoog maar steady tempo te trappen van rond de 33-34 kilometer per uur. Uiteindelijk kwamen we in het ons vertrouwde Hilversum. Bij zijn thuiskomst heb ik Abbas nog vriendelijk bedankt voor de lange dag en dito gezelligheid, voordat de laatste paar mijlen naar Kortenhoef werden ingezet.

Ik rook mijn bed al toen ik Kortenhoef binnenreed en eenmaal thuisgekomen stond mijn zus mij op te wachten. Tegen twaalfen thuiskomen en dan zo opgewacht worden. Dat was de kers op de taart!

Ik heb een waanzinnige dag gehad; eentje die ik niet snel zal vergeten. We hebben in totaal 434 kilometers afgelegd op één dag. Of ik nog grotere afstanden wil gaan afleggen? De toekomst zal het uitwijzen. Voor nu heb ik mijn portie even gehad. ◀

Ik rook mijn bed al toen ik Kortenhoef binnenreed



DE COVIEDS BROMPOT TOP-5

.....
Nico Bakker,
ex-bestuurslid van
GWC de Adelaar,
nu woonachtig
in Hattem.

2020. Het is het jaar geworden waarin alles draaide om een virus. Het virus was alom vertegenwoordigd zodra je je neus de deur uitstak. Van fietspad tot (digitale) snelweg. Het virus ja, het Fietsvirus.

De racefiets is gepromoveerd tot vaccin tegen alle welvaartsziektes die ons dit jaar overspoelden. En waar een normaal vaccin 3 fases van onderzoek moet doorlopen om verkocht te kunnen worden, bleek dit voor de racefiets helemaal niet nodig.

Nergens een anti-vaxxer meer te vinden met bezwaren, het hele land aan de racefiets! Een positieve ontwikkeling lijkt me, voor de tweewielerbranche, de volksgezondheid, de verenigingen en ga zo maar door.

Omdat iemand nou eenmaal de rol van Bromsnor op zich moet nemen; de wielrenhausse levert bij mij niet alleen maar halleluja-gevoelens op. De sport wordt versierd met toeters en bellen om het nóg aantrekkelijker te maken. Voor de meesten onder ons is dat niet nodig, de snelheid, adrenaline en fysieke inspanning is waar we het voor doen.

De massaliteit en commercialisering van de racefietsrij brengt mij tot een Brompot-top 5 van ontwikkelingen, die wel erg ver doorgeslagen zijn dit jaar:



5. LiveSlowRideFast. Ltd. Zegt je dat wat? De sympathieke, ietwat onbeholpen en onhandige meesterknecht uit de tijd van Bau en Lau is dit jaar helaas nog meer in zichzelf gaan geloven. Laurens ten Dam verkoopt zichzelf en zijn podcast

via een oneindig Insta-kanaal, met een monotone diarree aan nasaal, West-Fries betongvald, gebrabbel over met name Ltd zelf en zijn fiets. Was hij maar de in pech grossierende anti-held gebleven, toen was hij nog een held.

4. Het modieuze G-woord. Gravel. Waar men vroeger ging MTB-en, crossen of gewoon klooiën in het bos, gaat men tegenwoordig “gravellen”. Bedacht door de fabrikanten, om nog meer fietsen te verkopen, maar helaas zijn er ook al fietsers die ik best hoog heb zitten voor de bijl gegaan. Ik heb in deze regio al wannabees gesignaleerd die pontificaal naast het heerlijke asfalt gaan fietsen, om zich in het hobbelige zandgootje ernaast in de ultieme gravel-beleving onder te dompelen.

Ik heb in deze regio al wannabees gesignaleerd die pontificaal naast het heerlijke asfalt gaan fietsen...

3. Coffee. Nee geen koffie. Coffee. Ergens hebben dit decennium marketing-mannetjes de link gelegd tussen koffie en fietsen. Dus nu hebben we Bikes& Coffee, Coffee-bikes, Velokoffie, Fixed Gear Coffee, Coppi Coffee en Fausto Coffi. En nog veel meer.

Is dit logisch? Nee en ja. Wielrenners uit een vorige generatie dronken geen koffie. Want als je dan voor de wedstrijd wél een paar bakkies nam, dan kon je net wat meer. “Het geheim van Wielrennen” van Guido Vroemen meldt dat een klein positief effect op sportprestaties onomstotelijk bewezen is. Wie zijn Coppi gebruikt, beperkt de Coffi tot incidenteel te leveren Velo-prestaties.

2. Hashtag Longest Ride. Dé trend tijdens de lockdown onder wielrenners die zich hiermee wilden onderscheiden van de newbees.

Onze Hilversumse strava-vriend Ocko G, die 515 km naar Parijs fietst. En mijn Zwolse strava-vriend Paul T., die in april alle 335 gemeenten van Nederland per fiets aandeed. Roderik E., die een half week-end op een tacx in de tuin gezeten heeft. Moedeloos werd ik ervan.

Mijn kaarsje dooft in de regel al bij 100 km. Is dat erg? Mwah, “wielrenners tellen podiumplaatsen, geen kilometers.” Wielrennen als sport draait om snelheid en als eerste bij de streep komen, net als in de meeste sporten. Daphne Schippers wandelt



ook niet de Nijmeegse Vierdaagse en Max Verstappen maakt ook geen campertrip door Europa bij omroep Max.

1. Koploper bij de doorgeslagen 2020 wielertrends is de animositeit tussen wielrenners en overige weggebruikers. Hierbij valt de overige weggebruikers genoeg kwalijk te nemen.

50% Van het gemiddelde elektrische duo (meestal het mannetje) rijdt steevast aan de verkeerde kant van het fietspad, omdat deze hulpe-loze incontinentiefietsers nou eenmaal altijd als paar functioneren en daarom naast elkaar en in kolonnes fietsen.

Maar dat doen de meeste wielrenners ook en wel met aardig wat meer aplomb. In groepen groter dan 4, op tijdstippen waarop een ander zich ook graag buiten verpoost. En met snelheden waar een ander niet op berekend is. Op het drukst van de zondag drie uur boren

in groepsverband, daarbij alle paden schoonvegend en alle verkeersregels negerend, druk snotterend, gebarend en schreeuwend, als ware het de finale van de Olympische rit, die uitgespeeld moet worden.

Vervolgens als een zelfvoldane koning met 36 gemiddeld strava uploaden en luidruchtig aan het bier. Dat is het beeld.

Op hetzelfde tijdstip kun je op Sloten of elders bij een wielclub 46 gemiddeld rijden en nog wel zonder ander verkeer op de weg, uitritten of tegenliggers. Een aantrekkelijk alternatief, dat de e-bikers, gezinnen of wandelaars niet hebben.

Hopelijk wordt volgend jaar alles weer normaal. ◀





.....
Albert Smit is bewegingswetenschapper en wielertreiner. Hij is talentcoach paracycling bij de KNWU.

Dit is deel 10 in een serie over trainen. Met het crosseizoen voor de deur (laten we er vanuit gaan dat er nog wel een paar crossen komen deze winter) wil ik het hebben over de warming-up voor een crosswedstrijd. Wat kun je doen vlak voor de wedstrijd om zo goed mogelijk aan de start te staan?

Veldrijden. Een wintersport die vaak zich afspeelt onder koude en natte omstandigheden. Een wieldiscipline waarbij de start heel erg belangrijk is. Wie namelijk als eerste het smalle parcours opdraait, die blijft voor de valpartijen en opstoppen, die achter de eerste renner ontstaan. Bovendien krijg je het gemakkelijker om je tegenstanders achter je te laten op het veelal smalle parcours. Explosiviteit bij de start is hierbij heel belangrijk.

Veldrijden is tevens een sport waarbij je een groot deel van de wedstrijd met hoge intensiteit - zo rond je omslagpunt - fietst en loopt en waarbij de wedstrijd wel 45 tot 75 minuten kan duren. Duurvermogen is hierbij erg belangrijk. Een lichaam dat voorbereid is op de inspanning die gaat komen, kan meteen vanaf het begin een betere prestatie leveren en loopt minder kans op blessures dan een lichaam dat onvoorbereid aan de start staat. Trainen is voorbereiding op de lange termijn. Warming-up is voorbereiding op de korte termijn.

Warming-up

Een warming-up is bedoeld om de daaropvolgende prestatie te verbeteren en/of om blessures te

voorkomen. Er worden twee soorten warming-up onderscheiden: actieve en passieve warming-up. Passieve warming-up heeft betrekking op het verhogen van de spier- of lichaamstemperatuur met behulp van externe middelen zoals een warme douche of bad, sauna's, en verwarmingspads. Het voordeel van een passieve warming-up is dat de spier- en lichaamstemperatuur verhoogd wordt zonder aanspraak te maken op de energievoorraad. Bij actieve warming-up wordt de spiertemperatuur actief verhoogd door de levering van een bepaalde inspanning. Het is daarom waarschijnlijk dat een actieve warming-up grotere veranderingen veroorzaakt dan een passieve warming-up.

De inhoud van de warming-up hangt af van het type prestatie dat geleverd moet worden, van de fysieke gesteldheid van de renner, van het klimaat (is het warm of koud) en van de tijd tussen de warming-up en de wedstrijd. Het belangrijkste effect van de warming-up is de verhoging van de temperatuur van het lichaam. De verhoging van de lichaamstemperatuur zorgt onder andere voor een verhoging van de spiertemperatuur, verminderde stijfheid van spieren en gewrichten, grotere zuurstofafgifte van het bloed aan de spieren, versnelling van stofwisselingsreacties,

verhoogde snelheid van zenuwgeleiding, gewijzigde kracht-snelheidsrelatie van spieren, verhoogde anaerobe energievoorziening en verbeterde warmteregulatie.

Daarnaast zijn er nog een aantal niet-temperatuur gerelateerde effecten, zoals een verhoogde doorbloeding van spieren, een verhoogde zuurstofopname aan het begin van de inspanning en een verbeterde explosieve prestatie na een al eerder gedane maximale inspanning. Tevens lijkt de warming-up ook een aantal mentale effecten te hebben, zoals een verhoogde alertheid en zelfvertrouwen en ben je tevens bezig je mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Een heleboel zaken dus. Bijna elk onderzoek naar warming-up in het wielrennen vindt dan ook een verbetering in prestatie na warming-up in vergelijking met de prestatie zonder warming-up. Het nut van een warming-up zal voor eenieder duidelijk zijn.

Veldrijspecifieke warming-up

De warming-up voor het veldrijden moet de renner voorbereiden voor:

1. de explosieve start
2. het langdurig rijden met hoge intensiteit
3. het parcours en de omstandigheden

De warming-up voor een crosswedstrijd moet een periode van duurspanning bevatten en eindigen met een periode op wedstrijdintensiteit. De warming-up moet van een dermate duur en intensiteit zijn dat de spiertemperatuur en de zuurstofopname worden verhoogd, maar mag niet te lang en te intensief zijn, zodat vermoeidheid en een verminderde beschikbaarheid van direct beschikbare energie voorkomen kunnen worden. Een te lange en te intensieve warming-up leidt tot een verminderde suikervoorraad in de spieren en een zodanige hoge lichaamstemperatuur dat deze nadelig wordt bij een inspanning langer dan 20 minuten. De warming-up moet afgesloten worden met een hoog-intensieve inspanning, die nodig is om de start goed te kunnen verteren.

De hersteltijd na de warming-up moet een dusdanige duur hebben dat er enige vermoeidheid weggenomen wordt, maar de rust mag niet te lang duren, opdat de positieve gevolgen van de verhoogde zuurstofopname en explosiviteit niet teniet gedaan worden. Tevens mogen je spieren niet meer teveel afkoelen, wat gebeurt als je langer dan 5 min rust houdt.

Het is best ingewikkeld om tot een optimale warming-up te komen voor veldrijden, maar hier volgt mijn poging en advies:

1. Verken het parcours ruim voor de wedstrijd. Verken het parcours niet als onderdeel van je 15-20 minuten durende warming-up, want dan moet je daar niet meer mee bezig zijn.
2. Stem de start van je warming-up af op het moment dat je opgeroepen wordt voor de start. Begin 18 min voor dat moment. Als je dat niet precies weet, bouw dan een paar minuten speling in. Zorg dat je nummer opgespeld is en houd je overbroek bij de hand.
3. Begin met 5 min in Zone 1 (zie deel 5 van deze serie). Dit is je duurzone en is nog rustige intensiteit.
4. Bouw dan in 8 min op naar wedstrijdintensiteit/Zone 3. Je bereikt wedstrijdintensiteit pas in de laatste 2-3 min van deze inspanning.
5. Doe 2 min rustig aan en doe dan 1 maximale sprint van 10 s, vanuit (bijna) stilstand.
6. Rijd 2 min rustig uit. Trek je overbroek weer aan en meld je bij de start. Hierdoor blijven je spieren warmer, wat voordelig is bij de explosieve start.
7. Trek je overbroek pas bij de startlijn uit (indien mogelijk. Anders zo laat mogelijk).
8. Is het kouder dan normaal, laat dan stap 3 wat langer duren.
9. Is het heel heet, laat dan stap 3 wat korter duren.

Een warming-up hoeft dus niet lang te duren. In minder dan 20 min ben je klaar voor de start. Meer doen kost alleen energie, maar levert je verder niets op.

N.B. Er bestaan ook elektrisch verwarmde overbroeken, speciaal bedoeld om de tijd tussen warming-up en de inspanning te overbruggen en de spieren warmer te houden in rust. Deze zijn wel vrij prijzig en momenteel moeilijk verkrijgbaar. Zoek naar alternatieven, zoals gevoerde schaatsoverbroeken (met van die lange ritsen voor snel uit en aan doen) of laat lange ritsen zetten in een oude skibroek.

Albert WOT
OPTIMAAL VOORBEREID

Albert Smit is bewegingswetenschapper en wielertreiner. Hij is talentcoach paracycling bij de KNWU.

De fiets van:

RUBRIEK

Paul Meijer

In deze rubriek vertelt een Adelaar lid over zijn of haar favoriete fiets. En over fietsgevoel, -doelen, -dromen en -wensen. Deze keer stappen we op de fiets voor een goed gesprek met sportieve duizendpoot Paul Meijer.

Hoe kom je op de racefiets terecht?

Van huis uit ben ik basketballer. Van mijn 10de tot mijn 27ste heb ik competitie gespeeld. Totdat een blessure me dwong om te stoppen. Op zoek naar een andere sport heb ik een computer geruild voor een oude Gazelle-racefiets met versnellingen op de buis. Al snel vond ik fietsen zo leuk, dat ik beter materiaal wilde. Het werd een Cube van maar liefst duizend euro. Indertijd vond ik dat een belachelijk hoog bedrag voor een fiets hahaha. Vervolgens merkte ik dat het leuk was om tegen anderen te racen. Als ik werd ingehaald, maakte ik er een wedstrijd van. Het competitiegevoel van het basketballen zat er dus nog diep in. De lokale toervereniging in Almere bood te weinig uitdaging en via via kwam ik terecht bij de groep van Wielrennen Almere. Daarna was het een kleine stap om te gaan koersen. Eerst bij Eemland, later (dankzij de Zomeravondcompetitie) bij De Adelaar. Een superleuke en enthousiaste vereniging waar veel wordt georganiseerd.

Naast wegwielrennen en basketbal doe je ook aan schaatsen, veldrijden, mountainbiken en hardlopen? Waar ligt je prioriteit?

Klopt, mijn 'probleem' is dat ik graag sportieve uitdagingen zoek en heel veel dingen leuk vind. Dankzij m'n goede algemene conditie, kan ik vaak al snel meedoen. Zo wordt het schaatsen steeds serieuzer. In m'n tweede seizoen werd ik marathonkampioen van Amsterdam bij de Masters 3. Dat was een verrassing voor me. En een eyeopener: ik kon dus schaatsen! Dat triggerde me om meer tijd en energie in het schaatsen te stoppen. Ook omdat het een mooie winteractiviteit is en een goede voorbereiding voor het fietsen. Veldlopen, crossen en ATB'en vind ik ook leuk, maar om competitief potten te breken moet je veel en specifiek trainen. Dat lukt niet, want m'n tijd is beperkt. Wegwielrennen en schaatsen staan dus op 1, de rest is gewoon een leuk tijdverdrijf.

Welke fietsdisciplines beoefen je? En waarom?

Ik rijd criteriums en omlopen en doe aan tijdrijden. Ik ben een echte hardrijder en dat is waarschijnlijk ook de reden voor m'n voorliefde voor ploegentijdritten.



Geweldig om je eigen grenzen te verleggen, prestaties te leveren die jezelf verbazen, steeds sterker te worden, samen te trainen, teamspirit te kweken en naar je meest aerodynamische houding te zoeken. Ploegentijdrijden is een echte teamsport waarin je samen naar een zo goed mogelijk prestatie toewerkt. Bovendien geven de enorm hoge snelheden je een echte kick. Vorig jaar reden we met een Adelaar-team onder meer de ploegentijdrit van Gilze, de 100 kilometer lange Red Bull Kop-Over-Kop en het NCK. Geweldige belevenissen en echte hoogtepunten van het seizoen.

Wat doet fietsen met je?

Fietsen maakt afstand heel relatief: met je eigen spierkracht kun je in korte tijd grote afstanden afleggen. Dat is toch intrigerend? Fietsen betekent ook een gevoel van vrijheid. En fietsen daagt me uit om nieuwe dingen te doen. Sinds de coronapandemie rijden we bijvoorbeeld steeds langere afstanden op hoge snelheid. Vroeger vond ik 40 kilometer fietsen al ver, maar laatst reden we met een kleine groep een rit van 370 kilometer via Almere naar Den Haag, langs de kust naar Den Helder en via de Afsluitdijk weer terug. Of een rondje Flevoland over de dijken van de polder van Almere naar Lemmer en terug met een gemiddelde van bijna 38 per uur. Voor dat soort ritten kun je me wakker maken. Het is een combinatie van avontuur, uitdaging en puur plezier.

Vertel eens iets over je fietsen!

Ik heb een BMC Timemachine Road 01 wegfiets met Bora One Campagnolo wielen. Een fiets die ik eerst helemaal niet mooi vond! Toen ik echter tegen een frame aanliep dat ik voor een goede prijs kon kopen, was ik alsnog verkocht. Het was

een van de eerste aerofietsen: gestroomlijnd en volledig gebouwd voor hoge snelheden. Eigenlijk een tijdritfiets met een koersstuur. De voor- en achterrem zitten weggewerkt in het frame, de buizen zijn heel aerodynamisch en de wielen zouden niet misstaan in een tijdritfiets. Het is gewoon een super strakke fiets, waarop ik m'n power prima kwijt kan. Bovendien was het een fiets waar weinig anderen op reden. Dat vond ik ook wel leuk. Ondanks m'n eerdere bedenkingen is het een geweldige aankoop. Ik krijg nog elke keer een kick als ik op die fiets stap.

Voor het tijdrijden gebruik ik een Canyon Speedmax met ZIPP 808 Firecrest wielen.

De wegfiets van Paul:

De BMC
Timemachine
Road 01





Ik heb vrij lang gezocht naar een fiets en kwam uit bij de Canyon: een heel stabiele, aerodynamische fiets voor een betaalbare prijs. De mooie ZIPP-wielen maken de fiets af (en maakten het alsnog een dure fiets hahaha). Er staat nog een dicht wiel op het verlanglijstje, maar die zijn erg duur. Ik zoek dus nog even verder. Ik train graag solo op m'n tijdritfiets.

Door het schaatssen kan ik goed en lang in de diepe tijdrithouding zitten. Door die houding rijd je 3 tot 4 kilometer per uur sneller dan op een koersfiets. Dat gevoel van snelheid geeft elke training een kick.

En toen kwam corona. Hoe ben je laatste maanden doorgekomen?

Ik ben gewoon blijven fietsen. Al heb ik vooral veel

solo gefietst en ben ik de polder niet uit geweest. Ik ken die oneindige wegen nu van haver tot gort hahaha. Corona heeft ervoor gezorgd dat ik nog nooit zoveel kilometers heb gemaakt als dit jaar (dik 8.000). Bovendien werk ik het afgelopen halfjaar vooral vanuit huis en staat m'n bureau in de fietsenkamer. Een mooiere werkplek kan ik me niet wensen! Ik word dus elke dag helemaal blij als ik weer aan de slag mag.

Wat zijn je doelen voor het komende fietsseizoen?

Het NCK gaat vooralsnog door. Ik hoop dus in oktober de Adelaar NCK-selectie te halen en het NCK te rijden. Daar focus ik me volledig op. Mocht de schaatscompetitie dit seizoen niet doorgaan, dan ga ik lekker ATB'en in de winter. Hopelijk kunnen we in 2021 weer gewoon wielwedstrijden rijden!

Overigens vind ik het klasse dat De Adelaar zich zo inzet voor een wegparcours. Ik zie er echt naar uit om weer te koersen met mensen langs de kant. Dat zorgt vanzelf voor de vertrouwde gezelligheid en een nog sterker clubgevoel.

De Adelaar is een gezellige vereniging en we hebben renners met een hoog niveau. Ik kan niet wachten om te knallen op een nieuw parcours en weer in competitie te zijn! <

Rolf Hendriks is tekstschrijver, fotograaf en wielertiefhebber.

De tijdritfiets van Paul:



Canyon Speedmax met ZIPP 808 Firecrest wielen



HET WONDERMIDDEL FIETS

'Wie geniet van evenwicht, van zoeven in de buitenlucht, beenrondes ziet als zeer sportief, kiest voor het wondermiddel Fiets.'

Zeker, u suist langs vele wegen, het lopen ligt ver achter u. De dingen ziet u ietwat hoger terwijl u fris een bries doorklieft.

Maar er loert gevaar: tegenliggers die ook genieten, achteropkomers die tempo maken, kranig loodst u zich door dit fileleed,

nog nèt ontdekt u uw Routeletter. De accu zet een tandje bij. Hij voorziet bereikbare verten. U wacht nog heel veel averij...

O nee, dat kan natuurlijk niet. Zeepech treft zeevaardige lieden. U torent op een zeer zacht zadel, 'like a queen' op windstille wielen.

Langs een riviertje komt u wat bij. 'Straks fietsen onze kinderen hier hyper-amfibisch over het water.' Dat blijkt later geen luchtfitserij!

Schrijver: Kees Borgdorff

“Dan rij ik toch gewoon weg...”

.....
Frans van der Heide schrijft voor het magazine met een blik naar het verleden.

Enkele dagen voor onze afspraak werd ik gebeld door René Beuker. We hadden bij hem thuis afgesproken voor het interview. Hij bood aan naar mij toe te komen. “U hoeft dan de deur niet uit. Werken voor zo’n club is natuurlijk allemaal liefdewerk oud papier. Ik heb een auto tot mijn beschikking, dus u hoeft dan ook geen kosten te maken”, zei hij. Dergelijke intrinsiek ontsproten motivaties koester ik respectvol en op de afgesproken avond stond René bij ons aan de voordeur. In zijn hand hield hij toepasselijk een Limburgse vlaai met gele topping: “Voor bij de koffie”. Toepasselijk omdat Limburg belangrijk was in de ontwikkeling van zijn wielercarrière. Het geel vertegenwoordigde deels de clubkleuren. Onze ontmoeting was plezierig en openhartig waarbij we het “u” heel snel achterwege lieten. Met veel genoegen tekende ik de rennerservaringen op van ex-profrenner René Beuker.

Jeugd

“Wielrennen betekent mijn leven. Ik was zeven jaar toen ik begon en lid werd van GWC De Adelaar. Eigenlijk ben ik er nooit meer los van geweest. Eerst bij de jeugd, nieuwelingen en junioren en toen ik 18 werd bij de amateurs. Zo ging dat toen. Na mijn profcarrière vertegenwoordigde ik een sportkledingmerk dat ook alles met wielrennen te maken had. Momenteel werk ik alweer twaalf jaar bij Bike Totaal Van Zuylen in Vleuten.

Vanuit thuis werden we volop gesteund door onze ouders. Mijn broer Marcel fietste ook bij De Adelaar. Onze vader ging altijd mee naar de koers. Eerst naar de clubwedstrijden en de Midden Nederland Competitie en later ook naar de criteriums en veldritten. Hij hielp ons en andere jongens ook met trainen op onze wielersbaan met een derny die ik ooit van de legendarische gangmaker Noppi Koch had overgenomen.

De communicatie onderweg was een lastige. Pas toen hij mij op een halve ronde weer in het vizier kreeg, had hij door veel te hard te rijden. Hij was enorm be-

gaan en hulpvaardig en had veel voor ons over. Dat was goud!”

Amateur bij ‘Sjef Lemmens – Benotto – Vriestuin’

“In mijn tijd werd je amateurwielrenner op de dag dat je jarig was. Dat was wel even wennen. Ineens stond je met 120 man aan het vertrek. Bij de junioren/nieuwelingen waren dat er hooguit 50. Het ging mij toch goed af en wist dat jaar zes koersen te winnen. Tijdens een trainingsrondje bij Amerongen kwam ik Herman Winkel tegen. Herman Winkel was in die tijd een talentvolle amateurwielrenner. Hij knalde vol de Amerongse berg op, maar reed mij niet los.



Vanuit thuis werden we volop gesteund door onze ouders. Mijn broer Marcel fietste ook bij De Adelaar.



Dat dwong respect bij hem af. Herman vond mij een goede renner en wilde proberen mij in zijn ploeg te krijgen. Die avond werd ik gebeld door Sjef Molling van wielerploeg Sjef Lemmens – Benotto – Vriestuin. Het kwam snel rond en binnen een week kon ik mijn materiaal en kleding halen in Limburg. In het begin moest ik wel even wennen aan een Limburgse rennersmentaliteit, voor zover die bestaat natuurlijk, maar wist mij prima staande te houden.

Deel uitmakend van een kopgroep in een wedstrijd merkte ik dat ploeggenoten in het peloton achter mij volop aan het koersen waren. Om met de kopgroep vooruit te blijven, moest ik mij behoorlijk extra inspannen. Na

afloop kwamen de mannen naar mij toe om te vertellen dat ze in Limburg gewend waren mee te delen als er gewonnen was. Vervolgens maakte ik hen duidelijk gewend te zijn dat ploeggenoten elkaar helpen door bijvoorbeeld hun benen stil te hou-

den in zo'n situatie. En omdat er in die zin niet was meegewerkt, er ook niet werd gedeeld. De ploegleider gaf mij daarop een hele grote knipoog. Hij begreep het en waardeerde oprecht dat ik mijn mannetje stond.

Na afloop kwamen de mannen naar mij toe om te vertellen dat ze in Limburg gewend waren mee te delen als er gewonnen was.

Herman Winkel zou naar de Ronde van Bulgarije gaan, maar werd ziek. Op het laatste moment werd ik aan de selectie toegevoegd. Ik had wel enkele meerdaagse wedstrijden gereden in Limburg en Duitsland, maar nooit eerder een tweeweekse ronde. Aan de start in Bulgarije verschenen grote staatsamateurs uit het toenmalige Oostblok, zoals Olav Ludwig en dat soort mannen. Een zeer sterk rennersveld. Daar won ik solo een zware bergetappe. De klim was gelijksoortig als die van de Alpe d'Huez, maar dan ook met een afdaling. Op de top had ik 5 minuten voorsprong. In de afdaling verloor ik wel iets, maar won de etappe met ruim 4 minu-

ten voor op nummer twee. Met die overwinning had ik indruk gemaakt. Bij terugkomst kreeg ik aanbiedingen van drie belangrijke Nederlandse amateurploegen; Amstel, Batavus en Gazelle. Mijn keuze werd de fabrieksploeg van Gazelle, waar ook Eric Breukink en Jean-Paul van Poppel reden. Het was wel balen dat ik net een oproep voor militaire dienst op zak had. Voor de ploegleiding was dat echter geen bezwaar."

Militaire dienst

"In militaire dienst werd ik hofmeester. Daarmee had ik een overzichtelijk baantje. Officieel kon ik één keer per week trainen voor de militaire selectie. Verder regelde ik zelf mijn trainingen buiten diensttijd. Jean-Paul van Poppel, die ook deel uitmaakte van de militaire selectie, vertelde op een gegeven moment dat hij zou afzwaaien. Hij introduceerde mij bij een hooggeplaatste officier van de legerplaats Harskamp. Daar waren op papier 12 hofmeesters gelegerd. Er was altijd één hofmeester minder aanwezig. Die 12e kreeg zo de gelegenheid zich bezig te houden met wielrennen. Meerdere getalenteerde wielrenners, waaronder ook Jean-Paul van Poppel dus, zijn op deze wijze, zonder sportieve achterstand, door hun militaire diensttijd geloodst. De overplaatsing lukte en zo kon ik mij optimaal bezighouden met wielrennen. Buiten het wedstrijdseizoen draaide ik extra diensten voor de anderen waarmee mijn afwezigheid weer werd gecompenseerd."

Gazelle

"Mijn eerste wedstrijd voor Gazelle was De Ronde van Lloret de Mar, een meerdaagse etappewedstrijd die ik wist te winnen.

Daarna won ik in mei 1985 twee etappes en het eindklassement in de Ronde van Java. 'Beuker wint een rieten rokjes wedstrijd', werd er gegrapt in het peloton. Een week later won ik solo de zware ééndaagse wegwedstrijd De Ronde van Limburg. Daar reden we met vijf man vooruit, waarvan er nog één wegviel in de slotfase. Peter Harings maakte ook deel uit van die kopgroep. Hij won in die tijd zo'n beetje alles en was Nederlands kampioen op de weg en in het veld. Mijn ploegleider sommeerde mij te wachten op Eric Breukink, die achter ons reed. Hij meende dat ik Peter Harings niet zou kunnen hebben in de sprint. Ik had echt superbenen die dag. Dat kwam vermoedelijk omdat ik net terug was uit Java, waar we elke dag onder hoge temperaturen reden. De ronde van Limburg toen vond

Met het winnen van De Ronde van Limburg verdiende ik mijn profcontract.

plaats tijdens een hittegolf. 'Dan rij ik toch gewoon weg', zei ik tegen mijn ploegleider. Alleen als ik er absoluut zeker van was dat ik weg kon blijven, had ik zijn toestemming. Ik demarreerde op 80% en merkte dat ze achter mij aan het bakkeleien waren over wie het gat dicht zou rijden. Dat was in mijn voordeel. Net toen ze weer zo'n beetje aan zouden sluiten, plaatste ik een tweede demarrage op 100% en pakte al snel 35-40 seconden. Met z'n drieën bleven ze volop achter mij aan rijden maar kwamen geen tel dichterbij. Met het winnen van De Ronde van Limburg verdiende ik mijn profcontract. Ik besepte toen helemaal niet dat

ik een uitzonderlijke wielersprestatie had geleverd. Kort daarop werd ik gebeld door oud-wielrenner Roy Schuyten, teammanager van PDM. Hij was bezig een nieuwe wielerploeg samen te stellen rond Pedro Delgado en bood mij een profcontract aan voor het volgende seizoen. Dat was als 20-jarige natuurlijk een buitenkans. PDM was in die tijd één van de beste wielerploegen op mondiaal niveau."

PDM

"Met Gazelle reed ik in mijn nadagen als amateur nog The Course Classic in de USA. Daar viel ik heel hard op mijn knie. Maanden heb ik daarmee gesukkeld. Voor PDM werd ik opgesteld voor de Ruta del Sol, maar die kon ik nog niet rijden vanwege die knieblesure. Mijn eerste wedstrijd voor PDM was pas begin april 1986. Een kermiskoers te Knokke/Heist in België. Na de start zat ik meteen goed voorin en kon ik lekker meerijden. Na een tijdje koersen werd mij een bidon met briefje aangereikt. Om kort te gaan, de koers was verkocht. Twee renners van een onbeteknend Belgisch ploegje moesten één en twee worden. Ik vond dat helemaal niks en stak dat niet onder stoelen of banken. Mijn gepokt en gemazelde ploeggenoten, die ook mee voorin zaten, adviseerden om maar gewoon mee te doen. Een tikje ontgoocheld heb ik na afloop 400 gulden aangepakt en mij daarna nooit meer laten zien op een kermiskoers in België. Dat jaar mocht ik voor PDM naar de Vuelta die toen nog in het voorjaar gereden werd. Daarvoor startte ik nog in Luik-Bastenaken-Luik. Ook reed ik De ronde van Zweden, De ronde van Nederland, De Scheldeprijs, De Volta Ciclista a

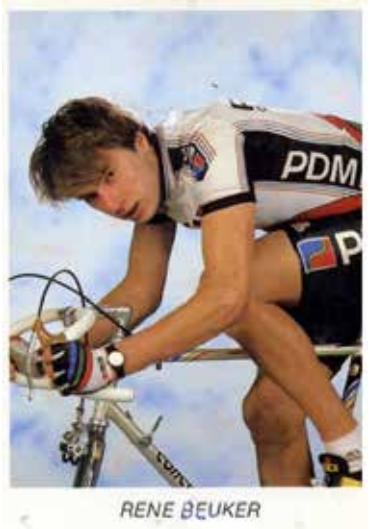


Catalunynia in Spanje en natuurlijk de nodige criteriums.

Mijn tweede profjaar reed ik ook voor PDM. Onder meer kwam ik uit in De Waalse Pijl en in De Vuelta, waarin ik in enkele etappes een paar keer goed voorin zat met een vierde, tweede, zevende en een derde plaats. In hoofdzaak reed ik voor de ploeg. Omdat Pedro Delgado toen door het ijs zakte, kreeg ik de gelegenheid om ook voor eigen kans te rijden. Zo wist ik nog een paar mooie uitslagen te vergaren. Later dat jaar reed ik nog De Classica San Sebastian, Veenendaal-Veenendaal en De ronde van Ierland."

Caja-Rural

"In 1988 stapte ik over naar de Spaanse wielerploeg Caja-Rural waar ik in hoofdzaak was aangetrokken om ras-sprinter Mathieu Hermans bij te staan. We kwamen uit in Tirreno Adriatico, Milan - San Remo, De Vuelta en De Tour de France. Mathieu Hermans behaalde dat jaar 24 sprintoverwinningen en een ploegentijd in De Ronde van Murcia. Historisch zijn de zes overwinningen van hem in één Vuelta.





Samen met ploeggenoot Erwin Nijboer brachten wij Mathieu Hermans in een optimale sprintpositie. Erwin Nijboer kon verschrikkelijk hard tempo rijden. Dat is bij een massasprint natuurlijk nodig om de meute bij elkaar te houden. Het was dan mijn taak om Mathieu Hermans in dat geweld naar voren te loodsen zodat hij het af kon maken. Dat was de tactiek. Je maakt plannen met elkaar,

maar dat doen de anderen natuurlijk ook. Ook zij rijden voor wat ze waard zijn. Het bundelen van elkaars krachten in één ploeg is beslist noodzakelijk om in een kansrijke sprintpositie te komen. Het geeft een enorme kick als dat lukt en er ook nog gewonnen wordt.



Mathieu Hermans had de gave om in het absolute ultieme moment, toch nog net iets extra's uit zijn lijf te persen. Voor de Tour de France van 1988 smeedden we ook snode plannen. Dat is natuurlijk een hele andere wedstrijd. Tot een overwinning voor Mathieu Hermans kwam het dat jaar niet. Wel werd hij twee keer tweede, en derde in Parijs achter Jean-Paul van Poppel en Guido Bontempi. Helaas moest ik toen opgeven. Compleet uitgewoond kwam ik uit die Tour.

Ook in De Vuelta van 1989 wilden wij weer vlammen. Tijdens de proloog had ik de negende plaats behaald en stond ik redelijk hoog in het klassement. Tien kilometer voor de finish van de etappe daarna reed Mathieu lek. Ik heb toen op hem gewacht om hem wanneer nodig nog mijn wiel te geven. Het euvel was gelukkig snel verholpen en samen zetten we meteen weer de achtervolging in. Een peloton op drift in de laatste tien kilometer haal je niet zomaar bij. Het lukte niet helaas. We verloren tijd en mijn negende plaats was ik kwijt.

De volgende dag was de ploegentijdrit en die wonnen wij met Caja-Rural voor Banesto en PDM. Mijn Franse teamgenoot Roland Le Clerc, die achter mij was geëindigd in de proloog, kwam door onze overwinning aan de leiding. Vijf achtereenvolgende etappes reed hij in het geel. Als ik niet op Mathieu Hermans had gewacht, dan had ik in die trui gereden. Daar word ik nog wel eens plagend aan herinnerd. Ik had mij echter verbonden aan Mathieu Hermans en afspraak is afspraak. Later deze Vuelta pakten we met Mathieu Hermans

nog drie sprintetappes, zodat het totaal van dat jaar op vier overwinningen kwam.

De Tour de France van 1989 kenmerkte zich door etappewinsten van Nederlandse renners als Eric Breukink, Gert-Jan Teunissen, Steven Rooks, Jelle Nijdam en Mathieu Hermans en natuurlijk de bloedstollende finale tussen Laurent Fignon en Greg Lemond. Met Caja-Rural hadden we een moeizame voorbereiding waar het de eigen organisatie betrof. We hadden al drie maanden geen salaris gehad en er waren negatieve ontwikkelingen bij onze hoofdsponsor wegens een ophanden zijnde fusie of iets dergelijks. Midden in het seizoen wisselden wij van hoofdsponsor. Caja-Rural werd Paternina.

Als ik niet op Mathieu Hermans had gewacht, dan had ik in die trui gereden.

De ploegsamenstelling bleef gelijk. Deze ontwikkeling stuitte op bezwaren bij de Tourdirectie en de UCI. Over onze hoofden vond heel wat overleg plaats alvorens wij een startpermissie kregen. Na interventie van Hein Verbruggen, toen FCIP-voorzitter, kwam het uiteindelijk toch op tijd goed. De koers was elke dag keihard. We brachten Mathieu Hermans een paar keer in ons treintje naar de meet maar successen bleven uit. Tot de elfde etappe Luchon – Blagnac. Daar konden wij Mathieu goed voorin wegzetten waarna hij zijn weg naar de voorste linie vond en ook een Tour de France - etappe aan zijn indrukwekkende palmares toevoegde. Op z'n Brabants ging dat onderweg ongeveer zo: 'Ik

doe nie mee vandaag hoor, la mar gaan!' 'Helemaal wel Hermans, jij gaat gewoon hier vandaag winnen.' De trein kwam als vanouds op gang en er werd gewonnen. Bijkomend bijzonder was dat in de tiende etappe naar Superbagnières, een dag eerder, Erwin Nijboer en ik de hele dag bij Mathieu Hermans hadden gereden om hem over de Pyreneeën te helpen. Uit vrees om in dit minutenspel zelf ten onder te gaan, was ik op het laatste moment nog weggereden. Gelukkig waren we toch alle drie op tijd aan de meet. Mathieu Hermans was drager van de rode lantaarn toen hij zijn Touretappe won. De slotdag van deze Tour was een tijdrif van Versailles naar Parijs. Vanwege mijn plaats in het algemeen klassement moest ik vroeg starten. Onverwacht bleek ik een hele goede tijd te hebben gereden. Ik stond hoog in het voorlopige dagklassement in de wetenschap dat er nog 133 renners moesten finishen. Na mijn tijdrif ging ik terug naar het hotel. Daar nam ik een bad, een beetje te drinken en keek ik verder naar de Tour op TV. Een paar uur later stond ik nog steeds bij de eersten. Nadat Greg Lemond en Laurent Fignon hun spectaculaire strijd hadden geleverd, Lemond won de tour met acht seconden voorsprong, stond ik, in deze inmiddels historische tijdrif, op een fraaie negende plaats.

Met Paternina reden we daarna nog een paar wedstrijden in voornamelijk Spanje en Portugal. Aan het einde van het seizoen vertrok Mathieu Hermans naar een andere ploeg waar voor Erwin Nijboer en mij geen ruimte was. Hennie Kuiper vroeg mij nog

voor zijn nieuw te starten ploeg in Stuttgart. Dat ging helaas niet door, omdat hij naast elke aangetrokken buitenlandse renner, twee Duitse renners moest aannemen. Mijn professionele wielercarrière eindigde in Spanje. Op een gegeven moment stopte ik. Het was mooi geweest. Ik keerde definitief terug naar Nederland om hier en daar mijn wedstrijden mee te pakken bij de amateurs. Inmiddels kan ik niet meer heuggen wanneer ik voor het laatst op een racefiets heb gezeten."

En daarna

"Na mijn wielercarrière was ik onder meer als ploegleider actief met een door Ton Loogman, VW-dealer, gesponsorde amateur wielerploeg. Dat was een mooi initiatief en inspirerend om mee bezig te zijn. We hadden het goed voor elkaar voor die jongens. Mooi materiaal, een flitsende uitrusting en er werd ook nog stevig gereden. Mijn jongste zoon Camiel fietst momenteel ook bij De Adelaar. Graag begeleid ik hem naar de wedstrijden. Hij is best rap en heeft er plezier in. Mijn oudste zoon Jorner wil zich verder ontwikkelen in het rijwielvak en werkt ook bij Bike Totaal Van Zuylen. Het is erg leuk om met elkaar samen te werken en hem het nodige bij te brengen. Hij heeft zich inmiddels de elektronische werking van verschillende merken e-bikes volledig eigen gemaakt. Zo leren we ook weer van elkaar.

Hoewel het alweer even geleden is, kijk ik terug op een mooie wielercarrière. In vele landen reed ik wedstrijden, klassiekers en rondes. Toen ik in Spaanse dienst reed woonde ik daar ook.



Dat zijn toch unieke ervaringen. De mooiste tijd die ik sportief beleefde was bij Caja-Rural (Paternina) in de periode met Mathieu Hermans en Erwin Nijboer. Het is een euforische beleving als je met koersmakers een tevoren gemaakt tactisch plan uitvoert en succesvol weet af te ronden. Dat is teamwork en geeft je vleugels. Het kwam min of meer abrupt tot een einde. Je bent dikke maten als je met elkaar van één ploeg deel uitmaakt. Als dat eindigt, ben je helemaal op jezelf aangewezen en volg je weer je eigen weg. Zo gaat dat nu eenmaal. Ik had een degelijke opleidingstijd bij GWC De Adelaar. Er heerste een fijne sfeer en door het wielrennen en alles daar omheen, ontstonden gelijke tijd ook hechte vriendschappen. Mijn broer Marcel en ik delen die ervaring. Elk voor zich heeft zich binnen de wielersport weten te ontwikkelen en daar ook de maatschappelijke carrières aan weten te koppelen. Het vervult mij met trots, dat de volgende generatie Beuker het stokje inmiddels heeft overgepakt en daar weer op eigen wijze invulling aan geeft. De fiets heeft, ook na mijn wielercarrière, een belangrijke plaats in mijn leven ingenomen. Met volle overgave ben ik er dagelijks mee bezig." ◀

Als het niet op Strava staat, is het niet gebeurd!

Dit gaat wel erg ver voor een fijne app, maar wat te doen nu je voor veel functies moet gaan betalen?



In het begin van mijn 'wielercarrière' was er nog geen gps, smartphone of Strava. Ik hield mijn fietskilometers bij in een schriftje. Ik doe dat overigens nog steeds en ik zoek nog regelmatig wat op in mijn fietsboekjes. Dat blijft leuk, want digitale informatie is soms ineens verdwenen.



De techniek gaat rap vooruit en ik vind Strava een leuke app om mijn sportieve prestaties bij te houden. Hiermee kan ik ze vergelijken met anderen en omdat Strava de meest gebruikte app is, kan dat met velen. Lange tijd waren de basisfuncties gewoon gratis en wie meer wilde kon een premium account afsluiten. Maar sinds kort zijn een aantal basisopties niet meer gratis en laten dat nu juist de leuke zijn. Van de klassementen van een segment kun je alleen nog maar de top 10 zien en b.v. niet meer hoe je staat in het klassement van je clubgenoten van GWC de Adelaar.

Als je besluit om ervoor te betalen (zo'n 5 euro per maand oftewel een paar energiereepjes) kun je maar beter het beste eruit halen. Dat kan in Strava zelf, maar er zijn ook een paar leuke apps, die je met Strava kunt verbinden om het nog interessanter te maken.

.....
Marti Valks is
boegbeeld van
het vrouwenwiel-
rennen bij GWC
de Adelaar.

Strava zelf

Je kunt de Strava app op je smartphone gebruiken of je kunt je gps apparaat automatisch of handmatig synchroniseren met Strava: dan heb je de app op je telefoon niet nodig. De basis van Strava is natuurlijk gaan voor de KOM (King of the Mountain) of QOM (Queen of the Mountain) om de snelste tijd neer te zetten op een klim oftewel segment, maar dat wordt steeds moeilijker. Het kan nog wel door b.v. de verborgen klimmetjes/segmenten op te zoeken, zelf een segment aan te maken of met windkracht 7 of meer op pad te gaan. Met je vrienden, club- of leeftijdsgenoten strijden om de beste tijd of een PR halen is beter te doen en zeker een net zo'n mooie uitdaging. Op een Garmin kun je live de segmenten zien en hoe hard je rijdt ten opzichte van de KOM. Je kunt in Strava je activiteiten, ook per segment, uitgebreid analyseren en je vooruitgang zien. In de Flybys kan ik na een wedstrijd zien waar mijn concurrenten zaten of welke adelaar het was die ik tegen kwam. Ook zonder het competitieve element is Strava leuk als social medium, doordat je zelf commentaar kunt geven op een rit en anderen jouw kudos of reacties kunnen geven.

STRAVA

Een functie die ik steeds meer ga waarderen is de routebouwer. Met de betaalde versie is die nog beter geworden. Je kunt routes van anderen downloaden of zelf een route maken. Allereerst kun je kiezen voor een route die populaire segmenten aandoet. Je kunt meteen de kilometers en hoogtemeters zien en ook aangeven hoeveel hoogtemeters je in een route wilt en het hoogteprofiel zien.

Apps die je Strava gegevens gebruiken en het zo nog interessanter maken

Toolbox for Strava

Met deze app van Mario Brivio kun je jouw KOM's vergelijken met de ranglijst van de hele wereld als je meer dan 3 KOM's op je naam hebt staan. Klassementen voor de beste klimmer 1ste 2de categorie etc. Wat voor KOM hunter ben je? Ik vind het een eer dat ik de bijnaam 'The badger', de Das, heb gekregen naar Bernard Hinault de veelvraat. De app is heel veelzijdig: ik heb QOM's op klimmen en vlakke tijdritten.

Veloviewer

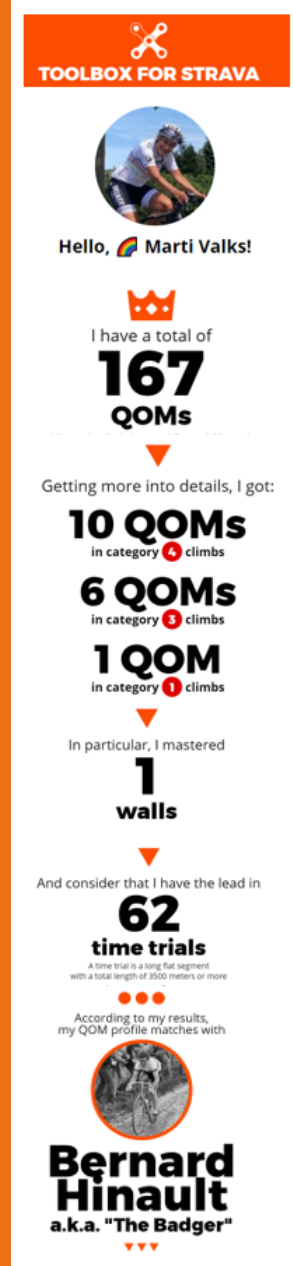
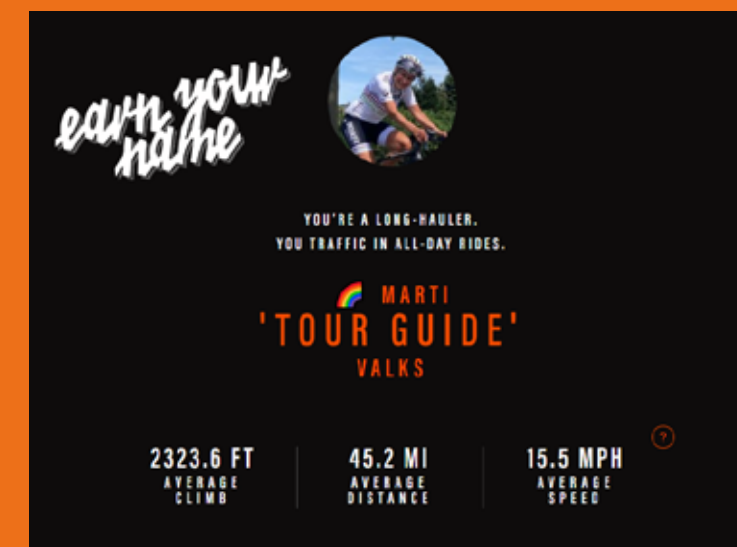
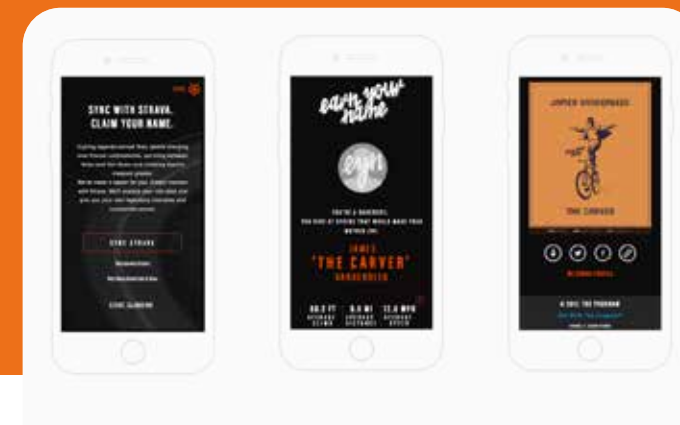
Wanneer je inlogt gaat deze de eerste keer al je gegevens van Strava laden. Er zijn daarna vele opties. Zo heb je de Year Summary en het is natuurlijk erg leuk om een 3D routeprofiel van je rit te maken. Of je kunt exact zien hoeveel procent en/of seconden je van die ene KOM bent verwijderd. Een pluspunt ten opzichte van Strava is het vergelijken van seizoenen. Je kunt in een overzicht zien hoeveel kilometer/tijd/ hoogte/aantal activiteiten je hebt gemaakt ten opzichte van vorige seizoenen.



Een nieuwe rage is Veloviewer Tiles, tegeltjes scoren. Een tegeltje is een gebied op de landkaart, het doel is om in zoveel mogelijk tegeltjes te fietsen, waar je nog niet eerder geweest bent. Veloviewer houdt de klassementen bij wie de meeste tegeltjes heeft.

Earn your Name

Op Earn Your Name kun je automatisch jouw bijnaam ontdekken en deze claimen. Mijn nickname is Tour Guide, vanwege de vele en lange ritten.



Climb Name	Date	Elevation (m)
Colle della Fauniera	July 6, 2016	2456 m
Teide	March 22, 2017	2350 m
Alto El Retamar	March 22, 2017	2200 m
Pico de las Nieves	March 26, 2014	1931 m
Mont Ventoux	September 27, 2017	1912 m
Mont Ventoux	September 27, 2017	1912 m
Mont Ventoux	September 27, 2017	1911 m
Cima di Campo	June 15, 2014	1427 m
Chalet Reynard	September 27, 2017	1408 m
Chalet Reynard	September 25, 2019	1408 m
Valley of the Tears	March 26, 2019	1380 m

MyCols

Bergop rijden is een uitdaging, zeker bij beklimmingen als de Mont Ventoux, Alpe d'Huez, etc. MyCols geeft informatie over meer dan 4000 beklimmingen in alle continenten. Wanneer je de app koppelt met Strava, zie je meteen welke beklimmingen je zelf al deed. Jouw tijden en gemiddelde snelheid worden gegenereerd in de app.

Relive en Velographic

Relive zet je rit om in een filmpje en Velographic zet je rit op een mooie zelf gemaakte foto.

Er is dus veel leuks met Strava te beleven, maar laat je niet gek maken door een KOM of PR te willen rijden op een onveilig segment. De Strava tijden zijn natuurlijk nooit echt met elkaar te vergelijken door weersomstandigheden, of je alleen rijdt of in een groep, achter of zelfs op een brommertje.

Ik zie het als leuk speelgoed en heb de betaalde versie er wel voor over. Bovendien kunt je het Strava abonnement weer terug verdienen met de vele challenges: b.v. nu met een kortingscode van 25 euro met de FuturumShop Challenge. <

VIJF TIPS

voor een dagje Veluwe



Sinds dit jaar ben ik in de gelukkige omstandigheid om regelmatig te vertoeven op de Veluwe. Op ongeveer een half uurtje rijden van het Gooi vind je de meest prachtige mogelijkheden om een dagje fietsend door te brengen: op je racefiets, de mountain-bike of trekking fiets. Hieronder 5 tips vanuit mijn eigen ervaring het afgelopen jaar.

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

www.bvintersel.nl

't Gooi en Amsterdam

voordurend verbeteren

FOX SPORTS
KIKK DE HIER LIVE

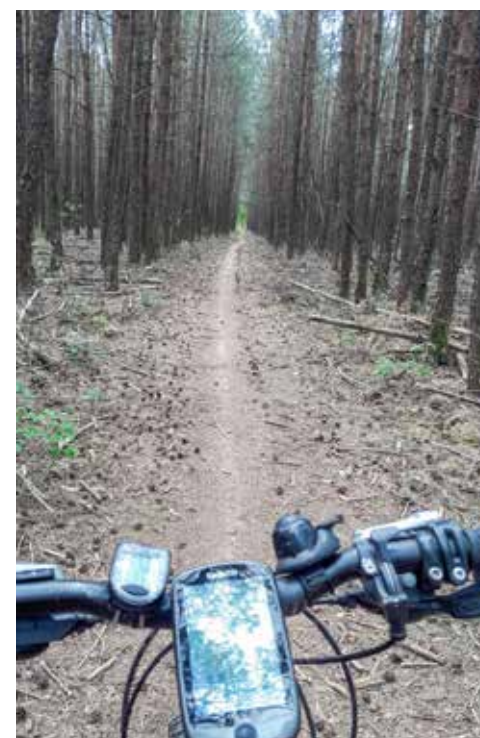
Openingstijden:
Ma t/m Do 15:00 - 01:00 uur
Vrijdag 15:00 - 02:00 uur
Zaterdag 18:00 - 02:00 uur

Kerklaan 3, 1241CJ Kortenhoef • Tel.: 035 - 655 00 83
www.Facebook.com/janice.vanbeusekom

- Verkoop van nieuwe en gebruikte bedrijfswagens
- Het complete onderhoud aan bedrijfswagens
- 24 uur storingsdienst
- Schadeafhandelingen
- Truck- en bestelwagen wasstraat
- Complete service voor campers

TDC
BEDRIJFSWAGENS

www.tdcgooi.nl



TIP 1

Wintertocht MTB. Inmiddels een traditie. Eerst met 2 vrienden, daarna met verschillende Adelaars. We rijden deze tocht tussen Kerst en Nieuwjaarsdag. Verzamelplaats is een parkeerplaats aan de A1 bij Kootwijk. Van daaruit een korte aanlooproute naar de eigenlijke route, perfect aangegeven met de bekende MTB bordjes. De route zelf voert door koele bossen, brede paden en singlet-racks. Eenmaal uit het bos sta je voor de oneindige vlaktes van de Veluwe. Totale lengte van de track is 52 km met 423 hoogtemeters. Ik heb deze tocht ook in de zomer en de herfst gereden.

Een totaal andere belevenis. Een sensatie voor je ogen.

TIP 2

Posbank. Deze monumentale bank staat op een hoogte van 90 NAP op de zuidelijke Veluwe. De bank is gebouwd ter ere van het 25-jarig jubileum van de





heer G.A. Pos op 7 mei 1918. Hij was de tweede voorzitter van de ANWB. Ook is de Posbank de naam van het gebied om deze heuvel. Een keer per jaar heb je de mogelijkheid om mee te rijden op je racefiets met de Posbankrit (rond 90 km) van Jos Kamer. Na een vlakke aanloop 'beklim' je van alle kanten de Posbank. Eigenlijk moet je bovenop even stoppen om te genieten van het prachtige uitzicht. Ook kun je natuurlijk op eigen gelegenheid de Posbank gaan verkennen. Zeer de moeite waard.



TIP 3

MTB route Ermelo. Deze tocht heb ik gereden vanuit Ermelo, maar kan ook vanuit Harderwijk. De tocht gaat o.a. door de Leuvenemse bossen en kent heel veel singletracks. Ook vind je er enkele mooie kombochten en natuurlijke hindernissen. Best technisch allemaal. Rijdend over de Ermelose heide zie je enkele grafheuvels, die dateren van 2800 tot 600 voor Chr. Ook vind je hier de grootste schaapskooi van Gelderland met rond de 300 schapen. De route is perfect aangegeven met blauwe MTB bordjes.

TIP 4

Wildspotten. Ik had al heel wat kilometers weggetrapt over de Veluwe maar nog nooit een wild zwijn gezien. Terwijl er toch

ongeveer 7500 rondlopen. Dat moest veranderen. Dus op een zomerse avond de trekking fiets gepakt en op zoek gegaan tegen zonsondergang. En daar waren ze, hoor. Een 5-tal stak vlak voor me de weg over. Daarna een tijdje staat kijken bij een wildscherm. Dit zijn houten schermen met kijkgaten, waar je heel goed wild kunt observeren. De volgende dag een rondje gefietst richting Assel. En daar zie ik wel 25 wilde zwijnen. Ze zijn er dus echt wel.

TIP 5

Arthuur route, Houthakker van Ermelo. Deze routes heb ik onlangs ontdekt en zijn prima voor de trekkingfiets. Ook kwam ik veel e-bikes tegen. Prima te doen. Bij elke Arthuur route hoort een verhaal: In de tijd dat



de Romeinen in ons land verbleven hebben de drie broers Jacob, Johan en Arthuur Super een belangrijke rol gespeeld op de Veluwe....

"Ik, Arthuur en mijn broers Jacob en Johan groeiden op in de bossen van Ermelo. Wij woonden in een houten huis, pal naast een beekje met glashelder water....Zo ontwikkelt zich hier onder leiding van mij Arthuur Super, de eerste 'Supermarkt' van Nederland...."

Door eerst het verhaal te lezen met allerlei wetenswaardigheden over dingen die je tegen komt, is deze tocht nog boeiender. Ook heel goed te doen met kinderen. Deze tocht is 39 km lang.

Mocht je geïnspireerd zijn geraakt bezoek dan eens de Veluwe. Er is zeer veel te beleven. Een mooi startpunt kan zijn <https://www.visitveluwe.nl/> <

Heb je nog andere tips, die hun werking bewezen hebben? We horen het graag.

Stuur je reacties naar redactie@gwcdeadelaar.nl



LET OP:
Vanwege het Coronavirus zijn alle wedstrijden onder voorbehoud. Door wijzigingen in de regelgeving kunnen evenementen alsnog worden afgelast.

KALENDER MNC VELDRIJDEN 2020/2021

25 oktober	2020	Amersfoort
1 november	2020	Hilversum
15 november	2020	Utrecht (Nedereindse Berg)
22 november	2020	Veenendaal
29 november	2020	Soest
6 december	2020	Tiel
13 december	2020	Hilversum
20 december	2020	Veenendaal
3 januari	2021	Woerden
17 januari	2021	Amersfoort (prijsuitreiking)
24 januari	2021	Koppelcross Hilversum (koppels 40+ en 40-)

BIJ DE JEUGD IS ALLEEN RUIMTE VOOR JEUGD UIT DISTRICT MIDDEN VOOR DE CATEGORIEËN A-B-C ZAL NA DE EERSTE WEDSTRIJDEN WORDEN GEKEKEN OF DEZE REGEL OOK HIER MOET GAAN GELDEN

Senioren start:	10.00 uur
Drie categorieën:	A- Elite, Belofte, Amateurs, Junioren B- Masters 40,50,60+, Sportklasse, C- Nieuwelingen, Dames(apart klassement)
Inschrijfgeld:	€ 2,00 voor senioren
Jeugd 2 series:	11.05 uur cat 5, 6 en 7 11.30 uur cat 1, 2, 3 en 4

Elke categorie apart geklasseerd. (prijs alleen bij 6 wedstrijden of meer)
Geen chipmeting
Mountainbikes liever niet

Kledingsponsors in Coronatijd en erna.

Inmiddels zijn de club- en toerritten weer op gang gekomen. De jeugd traint weer volop. Ook zijn er al weer wedstrijdjjes voor de jeugd verreden. Voor de oudere wedstrijdrijders zijn er nauwelijks nog wedstrijden. De veldrijders kunnen binnenkort wel aan de gang tijdens de MNC. Bijna alle renners en toerrijders rijden inmiddels in de nieuwe clubkleding. Als club zijn we er trots op om ons in deze mooie kleding te presenteren. Op onze kleding prijken 7 sponsors. Zij ondersteunen op deze manier financieel onze vereniging. Daar zijn we heel blij mee. We hebben aan onze kledingsponsors gevraagd hoe het met hun is gegaan coronatijd.

Hoe is het met u en uw bedrijf gegaan in de afgelopen coronaperiode? Een bijzondere tijd, die we nog geen van allen hadden meegemaakt. Op welke manier heeft u de gevolgen ondervonden van Corona?

de Toekomst *Nic Roos van Drukkerij*
online & print media *de Toekomst:* "Allereerst mogen we ons gelukkig

prijzen dat wij binnen ons team van 45 mensen, niemand hebben gehad, die ernstig ziek is geworden door Corona. We konden met een groot deel van ons team makkelijk switchen naar thuiswerken en voor de mensen, die wel op het bedrijf werken, hebben we de werkplekken ruim genoeg ingericht. Qua business hebben we in april en mei wel een flinke omzetsdip gehad doordat er projecten 'on hold' kwamen te staan of marketing budgetten onder druk stonden. We hebben wel een deel van het omzetverlies kunnen opvangen door 1,5 meter afstand stickers, spatschermen en desinfectiezuilen te gaan maken. Verder is sinds juni de weg terug wel weer ingezet en draait het nu weer bijna op het normale niveau."

BEKS & BEKS *Robert de Lauwere van Beks en Beks advocaten:*

"Ook wij verder verrast door de plotselinge Corona uitbraak. Het ging allemaal erg snel maar we hebben direct een aantal maatregelen genomen op het gebied van hygiëne, afstand en een roulerende bezetting. Afspraken en zittingen werden afgezegd. Met video conferences en zelfs digitale zittingen kon een deel van het werk doorgaan maar vooral rechtszaken hebben in de eerste periode vertraging opgelopen. Dit wordt nu de

komende periode ingehaald. Al met al hebben we wel iets minder kunnen doen en daarom wat minder omzet maar het valt achteraf mee."



Stella Koudijs van Celo bouw- en installatiebedrijf: "Het valt niet te ontkennen dat eenieder op een bepaalde manier te maken krijgt of heeft gehad

met het COVID-19 virus. Als CELO zijnde hebben wij ons personeel ingelicht en de nodige voorgescreven maatregelen van het RIVM in acht genomen. Onze CV monteurs hebben we 2 maanden uit de service gehaald en alleen naar de spoedklanten laten gaan. Met name voor onze oudere klanten wilden wij geen enkel risico nemen. Ook de werkzaamheden in de ziekenhuizen en zorginstelling werden op een lager pitje gezet. Daarentegen waren heel veel klanten thuis aan het werk en kwamen er veel nieuwe aanvragen binnen voor werkzaamheden in- en rondom het huis."

AKTIE FYSIO

Willem van Rooij van Aktiefysio:

"Half maart moesten we i.v.m. Corona onze fysiofitness stoppen en 23 maart mochten we ook geen fysieke afspraken meer maken voor de fysiotherapeutische behandelingen. Vanaf dat moment konden we onze patiënten alleen nog op afstand begeleiden middels video bellen en gebruik makend van een speciaal programma met filmpjes met oefeningen. Iedere fysiotherapeut heeft zijn eigen patiënten gebeld om te vragen wat wij op deze manier voor hen konden betekenen. Ver-

der hebben we ook al onze leden van de fysiofitness gebeld en ook hun een online trainings-schema aangeboden, waardoor zij thuis toch konden blijven trainen. Iedereen heeft tevens een oefenelastiek gekregen, waardoor er nog meer oefeningen thuis mogelijk waren. Iedere collega kwam minimaal 1 dagdeel per week op de praktijk om iets voor Aktiefysio te doen. De praktijk is in deze periode weer geschilderd, waar noodzakelijk. Alle klusjes, die normaal gesproken blijven liggen, zijn gedaan zodat we weer optimaal konden starten wanneer het sein op groen ging."



Jan Westhoff van Dier en Ruiters: "Wij hebben omzet technisch gelukkig nog geen last van de Coronatijd. De omzet is flink

geplust, omdat veel mensen niet met vakantie gaan en een gedeelte hiervan wellicht voor een huisdier kiest. Gelukkig hebben wij nog geen zieke medewerkers gehad, maar het gevaar ligt op de loer. In de winkel hebben we onze maatregelen getroffen en we hopen dat dit voldoende is. Het geluk is dat we een grote winkel hebben, dus het afstand houden lukt doorgaans goed."



Jordy Beuker van Beuker Wielersport:

"Ook voor ons was het een hele gekke perio-

de, met in het begin toch de vraag of wij ook dicht zouden moeten. En of er nog wel klanten zouden komen. Nadat het coronavirus in Nederland bekend werd gemaakt, was het bij ons toch zeker heel erg rustig voor 2-3 weken. Gelukkig mocht er nog buiten gefietst worden. Langzaam begon het bij ons ook weer wat drukker te worden, al veranderde dat iets drukker heel snel in heel erg druk! Fietsen werden overal aangeschaft. Oude fietsen werden weer van zolder gehaald om opgeknapt te worden, soms wel fietsen die al in geen 20 jaar meer waren aangeraakt! Voor ons was het zakelijk gezien dus nog zo slecht nog niet."



Krijn Barmantloo van Krijn Barmantloo schilderwerken: "Vanaf week 1 heeft de Carona mij enorm veel werk opgeleverd. De meeste mensen gingen

niet op vakantie en besteedden aandacht aan het opknappen van hun woning. Voor mijn bedrijf dus zeer positief, maar voor mij persoonlijk schoot de fietsvakantie erbij in, waar ik zo naar uit keek. Hopelijk kan ik met mijn vrouw nog een paar dagen weg.

Aangezien ik veel buiten werk en niet afhankelijk ben, houd ik automatisch al afstand. Met eventuele collega's houden we ons aan de 1,5 meter. Ik werk met mijn eigen materialen. En wordt er gebruik gemaakt van faciliteiten van de klant, dan ontsmetten we dit. Contact met de klant gaat al veel via de mail."

Hoe kijkt u naar de nabije en iets verdere toekomst? Gaat u met uw bedrijf terug naar het 'oude normaal' of gaat u wijzigingen aanbrengen? Wat zijn uw plannen? Wat kunnen we verwachten? Kortom: hoe ziet de toekomst van uw bedrijf eruit?

de Toekomst *Nic Roos van Drukkerij*
online & print media *de Toekomst:* "Wij kijken natuurlijke altijd naar de

toekomst. Ik verwacht dat deze tijd mensen weer wat bewuster maakt van hoe we om moeten gaan met onze planeet en hoe we bewuste gezonde en duurzame keuzes kunnen en moeten maken. Dit is iets, waar wij al jaren mee bezig zijn en waardoor we ook de meest duurzame drukkerij van het land zijn. Ik verwacht dat mensen steeds vaker bewuste keuzes gaan maken en voor 'het goede' kiezen. Dat zie je natuurlijk ook in het groeiend aantal mensen dat is gaan fietsen."

BEKS & BEKS *Robert de Lauwere van Beks en Beks advocaten:*
"Het oude normaal is

nog niet terug in verband met de afstand maar inmiddels is iedereen weer op kantoor. Wat dat betreft hebben wij het geluk dat we na de verhuizing twee jaar geleden enigszins ruimte hebben. Besprekingen – wel met meer afstand en een tevoren geplande tafelschikking – vinden weer plaats, ook buiten kantoor. Het zal echt nog wel enige tijd duren voor dat het oude normaal terugkeert.

Naar verwachting zal het werk met name in de faillissementssectie vanaf het eerste kwartaal

volgende jaar behoorlijk gaan toenemen. De komende periode verwachten wij al een toename van het werk in de ondernemings- en procespraktijk vanwege de uitgestelde zittingen, die dan plaats hebben. Ik denk dus dat we het druk gaan krijgen. We zijn inmiddels ingesteld om, ook als het nodig is, op afstand te werken. Mocht er een tweede golf komen dan zijn wij daar op voorbereid."



**Stella Koudijs van Celo
bouw- en installatiebedrijf:**

"Qua werkzaamheden hebben wij - op kleine aanpassingen na - gewoon ons werk kunnen blijven doen en is er weinig veranderd. Dit zal ook niet nodig zijn in de toekomst, schatten wij in.

We hebben mooie projecten lopen en er zit nog veel aan te komen, al met al zijn wij positief en kijken wij ook met een positieve blik richting de toekomst!

We prijzen ons gelukkig met onze trouwe en nieuwe klanten en hopen vooral ook dat een ieder gezond blijft!"

**AKTIE
FYSIO**

Willem van Rooij van Aktiefysio:

"We hebben in het begin van de lockdown wel onze onzekerheden gehad. Het voelde zeer vreemd en ongemakkelijk dat je

's morgens de deuren van je praktijk niet hoefde te openen. Maar vooral de onzekerheid wanneer en hoe mogen we weer starten en hoeveel vertrouwen hebben de mensen om weer te komen! Tegelijkertijd realiseerden we ons dat andere mensen aan het vechten waren voor hun gezondheid of voor anderen en dat ons probleem van een andere orde was.

Toen we medio mei de praktijk weer mochten opstarten, hadden we ons pand helemaal op Corona aangepast. Plexiglas voor de balie, speciale looplijnen in de gangen en wachtkamer, mogelijkheid tot desinfecteren en handen te wassen. In onze oefenzaal hebben we allerlei praktische maatregelen genomen, zodat iedere persoon minimaal 10 m² heeft tijdens het trainen. Verder hebben we een compleet nieuw ventilatiesysteem laten aanleggen. Dit kan de kubieke inhoud van de oefenzaal vier keer per uur verver-

sen. Verder hebben we allerlei maatregelen genomen zodat er niet te veel mensen op hetzelfde moment in de praktijk aanwezig zijn. De 1,5 meter regel kan moeiteloos gehandhaafd worden.

We zijn inmiddels in de praktijk voor fysiotherapie al weer ruim vier maanden bezig en we mogen stellen dat we momenteel weer draaien als vorig jaar. Ons Fysiofitness centrum, dat begin juli weer mocht starten, blijft nog iets achter t.o.v. vorig jaar, maar in algemene zin mogen wij niet klagen! We hopen natuurlijk wel dat een tweede lockdown ons allen bespaard blijft en we langzaam weer aan het herstel van onze economie kunnen bijdragen."



**Jan Westhof van Dier
en Ruiter:**

"Hoe de toekomst er uit komt te zien is moeilijk te zeggen.

Wij hopen dat we te zijner tijd weer wat evenementen kunnen organiseren. Dat hebben we dit jaar niet gedaan, omdat we geen onnodige drukte willen aantrekken. Wij hopen dat er een vaccin komt zodat alles weer een beetje normaal wordt."



**Jordy Beuker van
Beuker Wielersport:**

"Het gevolg van Corona

is een grote run op fietsen. Groot nadeel is echter wel dat de voorraad ontzettend snel slinkt. En aangezien dat de fabrieken in het Verre Oosten op halve kracht werken of sommige helemaal niet, kunnen de merken niet de hoeveelheid fietsen bouwen, die gevraagd wordt. Momenteel is het leveren van sportfietsen dus ook zeker een probleem. Levertijden van de fietsen kunnen enorm oplopen, maar ook zeker die van losse onderdelen. Het is dan ook te hopen dat de fabrieken niet een tweede keer dicht hoeven, zodat ze deze winter de achterstanden kunnen gaan inhalen.

Wij verwachten dat de meeste fietsen eind van het jaar, begin volgend jaar weer op voorraad zullen zijn en dat wij als winkel weer normaler kunnen gaan werken."



**Krijn Barmmentloo van
Krijn Barmmentloo
schilderwerken:**

"De toekomst zie ik positief tegemoet en voor nu ga ik op deze toer verder. Natuurlijk hoop ik dat de maatregelen zullen worden versoepeld, als de Corona verdwijnt. Het echte contact in ons sociaal leven vind ik belangrijker, even spontaan een biertje ergens halen en schouder aan schouder is nou eenmaal veel leuker!"

Namens bestuur en leden van GWC de Adelaar danken we alle kledingsponsors voor de bijdrage die zij leveren aan de vereniging. We wensen hen allemaal een zonnige toekomst.

Jos Egberink

Natuurlijk denken we ook aan al onze andere sponsors. Zij die het mogelijk maken dat we hopelijk in 2021 weer onze evenementen kunnen organiseren.



Rabo ClubSupport

Samen vieren we de winst



Rabo ClubSupport

Dit najaar gaat het van start...

Een club is zoveel meer dan een club. Het is de plek waar de buurt samenkomt, waar je iedereen kent, waar je jezelf kunt zijn en waar we elkaar en de buurt sterker maken.

Met Rabo ClubSupport biedt de Rabobank kennis, een netwerk en financiële ondersteuning aan clubs en verenigingen. Om ze sterker te maken, voor nu en in de toekomst. Help jij onze club haar doel te behalen?

Als lid (en dat is iedereen met een Rabo rekening en die zich heeft opgegeven als lid van de Rabo) kun je een stem uit brengen op een vereniging die je wilt steunen en daarmee worden krijgen we wat financiële ondersteuning ontvangt. Kortom: **jouw stem is geld waard.** Stem op GWC de Adelaar.

Kijk op de link voor meer informatie.

<https://www.rabobank.nl/particulieren/leden/clubsupport/>

MTB'EN EN WEGWIELRENNEN OP ZATERDAG- OCHTEND

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

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

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

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

Regels

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



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

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

Gedragscode

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

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



TOEGANGS- BEPALINGEN

Openstelling en algemeen gebruik.

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

Toegang voor wandelaars, fietsers en ruiters

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

Vignetten

Voor steeds meer gebieden heb je een vignet nodig.

Natuurmonumenten

Bestel je MTB-vignet nu via de webshop van Natuurmonumenten. Het vignet is direct geldig: ook met de orderbevestiging kun je meteen op pad. Met jouw bijdrage onderhouden zij de paden, de omliggende natuur en ontwikkelen ze nieuwe routes. Het vignet geeft je toegang tot ruim 250 kilometer aan routes.

Voor de routes in Nationaal Park Veluwezoom, Nationaal Park De Loonse en Drunense Duinen, Bergherbos-Montferland, Voorsterbos en Beetsterzwaag is een MTB-vignet verplicht. Voor onze overige routes is een vignet gewenst.

Utrechtse Heuvelrug

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

uw afspraken op ons papier!

NOTARIAAT WIJDEMEREN

Rading 46
1231 KB Loosdrecht
Tel. 035 - 625 90 90

www.notariaatwijdemeren.nl

VAN DER HELM & CO.
MAKELAARS MET MEERWAARDE

VAN START TOT FINISH
Met ons als makelaar aan je zijde heb je altijd een voorsprong

Bel ons op
035 - 624 14 51

Klant tevredenheid
9,3

Gijsbrecht van Amstelstraat 1 | Hilversum
www.vanderhelm.nl | info@vanderhelm.nl

oogzorg in kortenhoef

Wij bieden u professionele oogzorg met geavanceerde oogonderzoekapparatuur, 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

W. DE JONGH RIJWIELEN
DEALER VAN: BATAVUS, RIH, SENA en MERIDA

EMMAWEG 5
1241 LE KORTENHOEF

035-5824749





Rudy Project Cutline, de bril van Landa en Poels

De Tour de France is al twee weken onderweg en Bahrain-McLaren hebben we nog niet veel van voren gezien. Dat is jammer, want de kleding van Bahrain-McLaren ziet er als om door een ringetje te halen uit. Zo ook de opvallende bril van Rudy Project.

Mikel Landa zullen we de komende weken ongetwijfeld vaker van voren zien en natuurlijk hopen we ook dat Wout Poels op tijd is hersteld van zijn ribblesure, want dan kunnen we de mooie kleding weer aanschouwen. Het opvallende shirt is gemaakt door het Britse Le Col, de schoenen zijn van Sidi en de bril plus helm is van het Italiaanse Rudy Project.

Wij mochten eerder dit jaar al de Cutline uitproberen. “De Cutline heeft verstelbare neus- en oorpootjes en een polycarbonaat lens. Dáár zit ook direct een unieke eigenschap, want met de Cutline hoeft je niet meer te hannesen om de lens uit het frame te krijgen. Door simpelweg het knopje ingedrukt te houden kun je makkelijk de lens uit het frame schuiven. Simpel bedacht, maar wel heel erg handig. De lens heeft vier ventilatiegaten en ook op het frame zitten er nog vier gaten in totaal. Dat merk je ook tijdens het fietsen”, schreven we eerder.

Nu heeft de Cutline in verband met de Tour een nieuwe uitvoering gekregen, niet geheel verrassend in de kleuren van Bahrain-McLaren. Soms lijkt het er wel op of Bahrain-McLaren met meerdere brillen rijdt, maar dan is het toch echt de Cutline, die door het verwijderbare frame in vier varianten te ‘maken’ is. Bekijk hieronder de foto’s maar.

Meer informatie vind je op de site van Rudy Project.b.



Nieuw en getest: Specialized Power Mirror, een 3D-geprint zadel

Zoals een Phoenix uit de as zou moeten verrijzen. Zo wordt het zadeldek van dit gloednieuwe zadel uit een bak vloeistof omhoog getoverd. Alsof er na het uitgooien van een stukje aas een grote vis wordt binnen gehengeld. Het Power Mirror zadel is de volgende stap in het perfectioneren van de zitpositie als het aan Specialized ligt. Wij gingen er alvast mee op pad.

Al in augustus van 2019 komt Specialized met een persbericht dat er gewerkt wordt aan een 3D geprint zadel. De prototypes ervan worden hierna veelvuldig gespot en kortgeleden kon je ook al een eerste impressie van collega Léon lezen bij zijn test van de Specialized Allez. Vanaf deze week zijn ze te koop. Een 3D geprint zadel, €399,- en beschikbaar in twee breedtematen. Vet! Maar waarom zou je dat willen, en is het beter dan een ‘normaal’ zadel? Na 1000 testkilometers kunnen wij het je nu vertellen.

Kort over de Power. Het zadel waar Specialized de afgelopen jaren de markt mee heeft veranderd. Het merk kwam als eerste met een veel korter zadel dan gebruikelijk. Zo’n 3 centimeter aan ‘neus’ moest eraan geloven. Waarom: Je blijft beter op je plaats zitten, de zitpositie is dus beter te controleren en meer consistent waardoor krachtoverbren- ging op de pedalen beter is. Verder is het zadel zo gevormd dat de zitbotten de enige drukpunten op het zadel zijn. Dat dit verhaal klopt en nog steeds stand houdt, lees je deze maand in onze ‘korte zadel’test in het magazine, waar de Specialized Power als testwinnaar uit de bus komt. Vooral door de precieze drukverdeling en stevige ‘vaste’ zitpo- sitie.

Door de jaren heen – de Power draait al even mee – zijn er diverse variaties op het origineel beschikbaar gekomen. De ‘Arch voor mensen met oversized sprinterpoten en de ‘Mimic’ speciaal voor dames. Die laatste is vooral anders dan anders door de zeer zachte voorkant.



Smart Connect lampjes van Lezyne

Lezyne springt ook op de ‘Smart-trein’, met nieuwe Smart Connect ledlampjes voor op de fiets. Wat er zo slim aan is? Je kunt ze instellen en koppelen via je smartphone. Het gaat om deze nieuwe modellen: de Mega Drive 1800i, Super Drive 1600XXL, Connect Smart Pair (set), KTV Pro Smart Pair (set) en KTV Pro Smart Rear.

In combinatie met de gratis Lezyne LED Ally-app (beschikbaar voor iPhone en Android) kun je als gebruiker de lichtstanden van de LED-verlichting aanpassen en personalise- ren. Je kunt 4 setstanden voorprogrammeren. Daarna set je met één druk op de knop beide lampen aan in de door jou gewenste stand. Een andere optie is dat je nadat je voor- en achterlicht hebt gekoppeld via de app, je via de knop op de koplamp ook de achterlamp kunt bedienen.

Binnenkort krijgen sommige Lezyne GPS-com- puters ook een extra weergavescherm waar- mee je via je fietscomputer je lichtinstellingen kunt wijzigen. In een volgende firmware upgra- de zul je deze nieuwe functionaliteit tegenko- men. De lampen zien er fraai uit, hebben (vol- gens opgave van Lezyne) een prima accuduur en het gebruiken van de dagverlichtingsfunctie is in sommige gevallen helemaal niet zo’n gek idee. Een remlichtfunctie ontbreekt helaas.

Je verlichting aanzetten via je telefoon, is ook een beetje nerdie. Telefoon pakken, app ope- nen, wachten op verbinding, en dan aanzet- ten. Klinkt niet als de meest slimme methode als je hetzelfde kunt bereiken met 1 druk op de knop van je lampje. Maar het is technisch nu eenmaal mogelijk, dus waarom niet? En die voorgeprogrammeerde standen zijn best handig, mits je die daarna kunt rechtstreeks kunt kiezen op de lamp. Want je wilt niet met je telefoon zitten hannesen tijdens het fietsen, sterker nog, dat is verboden sinds 1 juli.



Van Nicholas presenteert vernieuwde Ventus titanium racefiets

Van Nicholas introduceert de vernieuwde Ventus. Het titanium ‘instapmodel’ voor wielrenners die het gevoel van titanium voor het eerst willen beleven. De meest in het oog springende vernieuwing is dat de fiets nu is uitgerust met schijfremmen. Daarnaast zijn er nog wat ‘andere technologische updates’, aldus het persbericht.

De Ventus heeft nu bijvoorbeeld een geïntegreerd balhoofd en een volledig carbon voorvork waar de remleiding doorheen loopt. Deze kenmerken zijn oorspronkelijk ontworpen voor het duurdere Skei- ron-model en worden nu dus ook gebruikt in deze wat budgetvrien- delijkere fiets. Bij remschijven (flatmount) horen ook steekassen. De Ventus heeft dus nu 12 mm assen, die zorgen voor extra stijfheid om o.a. de remkrachten aan te kunnen. Niet alleen de leiding voor de voorrem is geïntegreerd. Ook de remleiding voor de achterrem loopt netjes door de onderbuis. De schakelkabels lopen nog wel buitenlangs. Dat maakt het vervangen wel lekker makkelijk.

Echte racer

De vernieuwde racefiets heeft een geometrie die is gericht op en competitief rijden. Het titanium frame biedt ruimte aan banden tot 28 mm breed. De Ventus is vanaf november te koop als een comple- te uitvoering in de maten XS tot XL (48, 51, 54, 57 & 60cm). De fiets heeft een bottom bracket met schroefdraad.

Prijzen en specs

Afgemonteerd met een Shimano 105 groep gaat de Van Nicholas Ventus € 2.499 kosten. Met een complete Ultegra groep ben je € 2.799 kwijt. Wil je het helemaal top, dan ga je voor de Dura Ace versie, die komt op € 4.099. Een frameset is ook beschikbaar, voor €1.499 krijg je dan het frame en de voorvork.



Naar Zandvoort om te... slapen



.....
Henk Streng
houdt van fietsen
en schrijven.

Op de nieuwjaarsborrel op 3 januari zei ik wel oren te hebben naar de 24 uur van Zandvoort. Het Nieuwe Jaar is begonnen en wie staat dan niet open voor ambitieuze plannen? Al de volgende dag kreeg ik een mailtje van Gerarda Hilhorst, de gangmaakster achter dit, wat zij noemde 'leuke, gezellige en vermoeiende evenement.' Geïnteresseerden werden verwacht op een bespreking op maandag 27 januari om 19.30 uur bij haar thuis.

Op die huiskamerbijeenkomst met andere Adelaars kreeg ik een scherper beeld van het hele project. Het Elfstedengevoel met veel regel vooraf maakte zich van mij meester. Die 24 uur komen neer op 'van zaterdag 13 juni 12.00 uur tot zondag 14 juni 12.00 in een kwartet fietsen op het circuit'. Dus iedere deelnemer neemt zes etappes van een uur voor zijn rekening - ook 's nachts, maar er is een troost: het is in half juni lang licht. Na een uur fietsen mogen deelnemers drie uur slapen op een veldbedje. Het zal wel rusten worden. Gerarda doet de ravitaillering en maakt de doezaars bijtijds wakker. Ik ga de uitdaging aan. Omdat je als nachtelijk renner een knots van een jetleg opbouwt, zo werd in de huiskamer gewaarschuwd, is het onverantwoord na afloop zelf achter het autostuur te kruipen. Laat je rijden, als dat mogelijk is. Ik maak

mijn gevolgtrekking. De volgende dag, 28 januari, boek ik een kamer van zondag 14 op maandag 15 in hotel Zeespiegel, gelegen in het centrum van Zandvoort. Ik verwacht een druk badgasten-seizoen met dringen om hotelkamers. Dan kan er niet getreuzeld worden. In de eerste week van maart is mijn inschrijving definitief. Het geld is overgemaakt en mijn bioracemaat is bij de organisatie bekend. Niets staat mijn deelname nog in de weg.

Ik besloot mijn claim te handhaven: ik ga er een vakantiedagje Zandvoort van maken.

Maar dan volgt op dinsdag 17 maart de historische persconferentie met van links naar rechts minister Bruno Bruins (nog wel), premier Rutte en de destijds Nog Onbekende Nederlander Jaap van Dissel. Mijn reservering voor die kamer liep nog steeds. Over annuleren deed de hotelhouder moeilijk en ik besloot mijn claim te handhaven: ik ga er een vakantiedagje Zandvoort van maken.

Dus volg ik op zondag 14 juni tussen gemaaide bermen, onder vogelgefluit en kikkergekwak, het fietspad naast de N201 van Hilversum naar Zand-

voort. Voor mijn vakantie hoef ik de provincie niet uit. De overkant van de Wijde Blik hult zich in heiligheid, die van de Vinkeveense Plassen is vaag. In Waverveen klinkt de klok voor de kerk van half tien. Bij Amstelhoek liggen de scherven van een bierflesje op de weg en vraagt een collega-renner of ik een bezem bij met heb. Absurditeit ligt op straat. Gelukkig komen we er zonder band-scheuren doorheen. Bij Aalsmeerderbrug laat ik me door een rood wielrijdersbordje met 'Hoofddorp-Centrum' noordwaarts langs de Ringvaart leiden. Had ik mijn intuïtie maar gevolgd...

Enfin, via de mooie naam Boesingheliede beland ik in Vijfhuizen. Daar ligt een ophaalbrug over de Ringvaart. Ik houd van ophaalbruggen. Ze hebben iets romantisch. Van ophaalbruggen met dichte slagbomen - met wildvreemden samen wachten op hetzelfde. Ik tref het. Er moet een hele sliert plezierjachten passeren. Vandaar is het niet ver meer naar het Raadhuisplein van Zandvoort.

Op verkenning in het dorp blijkt het geen stranddag. De ligbedjes staan leeg. Tussen de andere toeristen is het drummen op de Kerkstraat. In het plaveisel liggen herdenkingstegels van bekende Zandvoorters als Rob Slotemaker (verongelukt) en Simon van Collem (hartaanval). Bizarre details onthoud ik.

Maandagochtend zak ik bij Cruquius de Haarlemmermeer weer in. Kom in Hoofddorp langs een dancing waar mij een herinnering bespringt. In m'n jonge jaren zat ik hier op een barkruk achter een glas jus d'orange, en nog een glas jus d'orange. Bij mijn vroege vertrek uit deze gelegenheid vroeg de juffrouw van de garderobe stevast in plat-Amsterdams: 'Niegesellug?', met een opwaartse open noot op de laatste lettergreep. Ook daar had ik geen antwoord op.

Rond het middaguur kom ik thuis. Gerarda heeft het geld terug gestort en bedankt mij voor de interesse. Volgend jaar beter, wie weet. 'Wat is de wereld plotseling hartgrondig veranderd,' mail ik haar terug. ◀



#hetwielernormaal

8X HET WIELERNORMAAL

🚲 Het wielernormaal is van ons allemaal en dus

- 1 ...houd ik me aan de gedragscodes
- 2 ...onderstreep ik dat plezier en veiligheid in de wielersport voorop staan
- 3 ...meld ik misstanden
- 4 ...ga ik respectvol met iedereen om
- 5 ...sluit ik niemand buiten
- 6 ...geef ik het goede voorbeeld
- 7 ...sta ik open voor de mening en kritiek van anderen
- 8 ...gooi ik afval in de afvalbak

Wil je weten wat het wielernormaal voor jou betekent? Kijk dan op knwu.nl/hetwielernormaal

Het wielernormaal is een initiatief van  **KNWU**

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG IN DE SPORT

De afgelopen tijd is grensoverschrijdend gedrag in de sport een belangrijk onderwerp geweest in de landelijke media. Zeker gedurende de heftige situatie bij de KNGU. Een situatie die je geen enkele sporter, trainer, bestuurder of sportbond toewenst. Helaas is er sprake van grensoverschrijdend gedrag, ook in de wielersport.

Grensoverschrijdend gedrag voorkomen is belangrijk. De KNWU is daarom de campagne 8x het wielernormaal gestart en vraagt aan ons allen om hieraan aan een steentje bij te dragen. Samen maken we immers het verschil!

Vertrouwenspersoon van GWC de Adelaar: mw Marti Valks

Midden Nederland Competitie Veldrijden Jeugd 2020/2021



Naast een MNC voor de senioren is er ook voor onze jeugd deze winter een veld competitie. Je mag meedoen op een cyclo-crossfiets of een mountainbike. Dus als je een keer een wedstrijdje wilt rijden, ben je van harte welkom op onderstaande data. Het is een laagdrempelige competitie, je hebt alleen een basislidmaatschap van de KNWU nodig en die heeft iedereen die lid van de Adelaar is. Je hebt geen chip nodig. Let wel op of je het toegestane verzet hebt, informatie hierover kun je op de website vinden of aan je trainer vragen.

De wedstrijden zijn op zondagochtend, de jeugd start om ongeveer 11 uur. De eerste groep, categorie 5 t/m 7 rijden hetzelfde parcours als de senioren. Daarna start categorie 1 t/m 4, daarvoor wordt het parcours meestal iets kleiner en makkelijker gemaakt. Je zit vanaf oktober in de

categorie waar je in 2021 in hoort, want het is seizoen 2020/2021.

Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Een half uur voor aanvang is echt noodzakelijk. Je moet in de kantine een rugnummer halen en je wilt natuurlijk het parcours verkennen. Deelname aan de MNC is voor de jeugd gratis.

Voor de eerste 3 per categorie is er meestal een bos bloemen en als je minimaal 6 wedstrijden hebt meegedaan, krijg je tijdens de laatste wedstrijd op 20 januari een mooie beker!

Dit jaar is er 2x een wedstrijd op ons eigen parcours aan het Kininelaantje, dan verwachten we jullie in ieder geval allemaal aan de start! En natuurlijk de vaders en moeders om jullie aan te moedigen.

Kalender MNC Veldrijden 2020/2021	
25 oktober 2020	Amersfoort
1 november 2020	Hilversum
15 november 2020	Utrecht (Nedereindse Berg)
22 november 2020	Veenendaal
29 november 2020	Soest
6 december 2020	Tiel
13 december 2020	Hilversum
20 december 2020	Veenendaal
3 januari 2021	Woerden
17 januari 2021	Amersfoort(prijsuitreiking)



10.00 uur aanvang categorie 1 t/m 4
13.00 uur aanvang categorie 5 t/m 7

Op zondag 1 november 2020 is er een Nationale Jeugdveldrit op ons parcours aan het Kininelaantje. Dit is een landelijke wedstrijd, dus hiervoor is wel een wedstrijdlicentie vereist. Deze kun je aanvragen op www.KNWU.nl. Op deze website kun je je ook inschrijven. Een aantal van onze jeugdrenners hebben al een wedstrijdlicentie, dus schrijf je allemaal in!

Deze veldrit wordt absoluut weer een mooi festijn met deelnemers uit het hele land. Dus kom in ieder geval allemaal kijken!

We zijn erg blij met de financiële bijdrage van de gemeente Hilversum om dit evenement mogelijk te maken.



Trainingen winterseizoen 2020-2021

Gedurende het hele seizoen vinden er bijna elke avond trainingen plaats op ons eigen verlichte parcours aan het Kininelaantje.

Trainingen winterseizoen 2020-2021.

Gedurende het hele seizoen vinden er bijna elke avond trainingen plaats op ons eigen verlichte parcours aan het Kininelaantje.

Maandagavond MTB jeugd

18.00 – 19.30 uur: MTB jeugd vanaf 8 jaar (groep 1 t/m 4)

19.15-20.45 uur: MTB jeugd 14 jaar en ouder (groep 5)

Trainers: Nils te Beest, Duncan Casander, André Rozendaal, Alwin Niesing, Stephan Stalenhoef en Hans Oude Ophuis

Dinsdagavond 19.30 – 21.00 uur: Cyclocross vanaf 14 jaar.

Start 6 oktober 2020 tot eind januari 2021.

Trainers: Micha de Vries, Michiel Jansen, Ocko Geserick en Roderik Egberink.

Om deel te nemen moet je in het bezit zijn van een KNWU licentie, Basislidmaatschap KNWU of NTFU lidmaatschap. Trainingen zijn zowel voor wedstrijd- als toerrijders. Kosten: gratis voor Adelaarleden.

Niet-leden kunnen zich aanmelden via onze website als trainingslid (€ 35,00 per jaar). Kijk op de website voor nadere informatie. Bijvoorbeeld wie er training geeft en wanneer er geen training is.

Woensdagavond 19.00 – 20.00 uur: training voor jeugdveldrijders en mountainbikers met wedstrijd aspiraties.

Trainers: Wim van der Laan, Teun van Rossum, Gertjan Meijer.

Donderdagavond 19.00 – 20.00 uur: Cyclocross voor nieuwelingen en junioren.

Start 8 oktober 2020 tot eind januari 2021.

Trainer: Nico Oord



DE GROTE CLUBACTIE 2020 GAAT WEER VAN START! Vanaf zaterdag 19 september 2020 is onze jeugd weer op pad gaan om loten te verkopen! Het einde is op 9 december 2020. Het doel van dit jaar is ons nieuw te realiseren wegparscours. Hiervoor is een grote eigen financiële bijdrage nodig en elke euro telt!

Een lot kost €3,-, hiervan krijgt de Adelaar €2,40,- en met elk lot maak je kans op mooie prijzen met als hoofdprijs €100.000!

Dit jaar hebben we ook een Superlot t.w.v. €150,- voor bedrijven. Met dit lot, dat een waarde heeft van 50 gewone loten, maakt onze vereniging kans op €5000,- extra !!! Dus heb je een eigen bedrijf of weet je iemand die interesse heeft in een Superlot, maak dit bekend aan een van onze jeugdleden en we zorgen dat het Superlot jouw kant op komt.

Behalve dat je bij de jeugdleden rechtstreeks loten kunt bestellen, zijn er dit jaar nog meer mogelijkheden, namelijk:

- Jeugdleden krijgen een eigen QR code, hiermee kunnen ze via Social media en Whatsapp loten verkopen

• Via onderstaande URL en QR-code kun je direct loten bestellen online: <https://clubactie.nl/lot/gooise-wielervederenclub-de-adelaar/200354>



We dagen de jeugdleden uit! Dit jaar hebben we voor jeugdleden die helpen met de verkoop leuke wielrenprijzen te winnen, dus een extra stimulans om op pad te gaan voor onze club!

Nadere info: jeugd@gwcdeadelaar.nl



IN DE SPIEGEL KIJKEN

.....
Harry Vlaar is voorrijder van de "snelle" B-groep en in het dagelijks leven trainer en organisatieadviseur.

Mijn nieuwste accessoire voor mijn fiets is een handig inklapbaar spiegelkje. Ik kocht dit niet uit luxe. Ik voel me de laatste tijd minder veilig op de fiets. Ik maak onderweg steeds vaker agressie mee. Meestal blijft dit bij schelden of gebaren, dit overigens zonder enige aanleiding. Soms gaat het verder dan dat, zoals automobilisten, die bewust afsnijden of toeterend op centimeters inhalen.

Zijn we vogelvrij verklaard?

Het lijkt er op. Ook dit jaar verschenen er zure en zeer negatieve stukken in onder meer de Volkskrant en het Parool, waarin zelfs werd opgeroepen om het "amateurwielrennen" te verbieden. Ook zie ik onjuiste berichtgeving.

Ik voel me de laatste tijd minder veilig op de fiets. Ik maak onderweg steeds vaker agressie mee.

Bij fietsongelukken waarbij Adelaars betrokken waren, las ik in de media dat te hard rijden en sprinten de oorzaken waren, terwijl dit beslist niet het geval was.

Zo ontstaat er naar klimaat, waarbij wielrenners een makkelijke zondebok zijn. Dat is niet alleen vervelend, het is ook nog eens gevaarlijk.

Wat moeten we hier nu mee?

Wat kunnen wij, wielrenners nu doen om het rijden voor onszelf en anderen prettiger, leuker en veiliger te maken? Deze zomer liet ik me verleiden tot een facebook bericht waarin ik stelde dat ik helemaal klaar ben met het bashen van wielrenners. Hoewel ik nog steeds achter de

inhoud van het bericht sta, moet ik concluderen dat het niet heeft geholpen. Natuurlijk kreeg ik bijval. Maar alleen van wielrenners. Veel niet wielrenners in mijn vriendenkring spraken me er juist op aan. Ze klaagden over het wangedrag van wielrenners dat ze regelmatig mee maken. En ik denk dat snijden-de en toeterende automobilisten het artikel helemaal niet gelezen hebben. Kortom, met dat artikel heb ik niemand kunnen overtuigen.

Laten we in de spiegel kijken

Ik denk dat er maar één ding op zit. In de spiegel kijken! Want als ik dat doe, zie ik nog volop ruimte om mijn eigen gedrag op



de fiets te verbeteren. En misschien lukt het me wel om jullie, medewielrenners te overtuigen hetzelfde te doen.

Mijn belangrijkste uitdaging is om mijn mindset te veranderen. Ook ik erger me nog vaak aan medeweggebruikers, zoals wandelaars op MTB trails en senioren die hun e-bike midden op het fietspad parkeren om een foto te maken. Ik kan het dan soms niet laten iets onvriendelijks te zeggen. Dat helpt natuurlijk niet.

Mijn eerste goede voornemen is om altijd vriendelijk en hoffelijk te blijven en mild te reageren op fouten van anderen. Ik stel voor dat we ons laten inspireren door Laurens ten Dam.

Als je googelt op NTFU en Laurens ten Dam, vind je dit filmpje: <https://youtu.be/xAkrxeH-cS4>

Af en toe ben ik wegkapitein. Ook daar kan ik nog veel zaken beter doen. Een betere route kiezen bijvoorbeeld. Waarom stuur ik die groep altijd over de Gijsbrecht richting Lage Vuursche? De route door de polder is veel rustiger en veiliger. Dus ik kies voortaan routes die

over brede wegen en paden gaan, zoveel mogelijk buiten de bebouwde kom. Op de Ronde Hoep en Kromme Mijdrecht zie jij mij niet meer in de zomer, als het daar druk is en het riet hoog staat. Te gevaarlijk.

Wat mij betreft spreken we bij De Adelaar af dat we op de heenweg helemaal niet meer door de bebouwde kom van Hilversum rijden.

Verder wil ik nog strenger zijn op rustig rijden. Soms is de bebouwde kom of een kort stukje smal fietspad niet te vermijden. Door de A en B groepen wordt dan veel te hard gereden. Beter is om echt rustig te rijden: max 20-25 per uur rijden, totdat de rustige polder/boswegen zijn bereikt. Ook dat betekent iets. We moeten het gemiddelde loslaten en het sportief rijden beperken tot die plekken waar het veilig kan, zoals klimmetjes en op brede wegen.

Ook rijden we nog te vaak twee aan twee. Op smalle paden en tweebaans fietspaden stel ik voor altijd achter elkaar te rijden en niet in te halen, tenzij het zeker is dat de hele groep rustig en veilig kan passeren.

Wat mij betreft spreken we bij De Adelaar af dat we op de heenweg helemaal niet meer door de bebouwde kom van Hilversum rijden.

We kunnen maar één ding doen om een einde te maken aan het bashen van wielrenners. We geven anderen er geen aanleiding meer toe. Laten we in de spiegel kijken.

Zo'n handig spiegelkje heet een hide my mirror en kun je bestellen op <https://www.close-the-gap.cc/nl/>



Een kastelen rit

.....

Ferry van de Schepop is toerrijder en schrijft graag vanuit natuur en omgeving.

We hebben een raar wielerseizoen achter de rug. In het begin van het seizoen konden we alleen suffig in ons uppie een rondje racefietsen. De verlossing kwam van het RIVM toen ook clubritten onder een aantal voorwaarden vanaf 1 juli weer mogelijk werden. Zowel met de club als met mijn vaste fietsmaten heb ik een aantal tripjes gemaakt, wat uiteraard veel gezelliger is. In juli was inmiddels ook het leger processierupsen weer op oorlogssterkte en dus kozen we daarom vaak routes zonder bos. Zo kwam het dat ik dit jaar meerdere malen koffiedronk in Haarzuilens en het prachtige kasteel De Haar zag staan. Van dichtbij heb ik dit grootste kasteel van Nederland nog nooit gezien, maar op de route vanaf Haarzuilens is het werkelijk een plaatje. En dat maakt een mens nieuwsgierig.

In de 12de eeuw stond er al een slot op deze plek, dat op dat moment niet veel meer was dan een verstevigde toren. In de eeuwen ervoor had de Rijn op die plek een verhoogde rug afgezet in het verder vlakke landschap. Het is dus een strategische plek en daarmee een uitstekende locatie voor een kasteel. Door de eeuwen heen bleef het kasteel bewoond en werd het gebouw beetje bij beetje verder uitgebreid. Een dikke vierhonderd

later stierf de laatste bewoner en raakte het kasteel in verval. Door noodweer in 1674 werd het kasteel vernield. Het was dezelfde storm die ook de Domkerk in Utrecht verwoestte. Uiteindelijk bleef er van het kasteel niet veel meer van over dan een ruïne.

Baron Étienne van Zuylen van Nyevelt van de Haar zag wel wat in het kasteel en nadat hij het gebouw en landerijen erfde, besloot hij het te laten restaureren. De restauratie duurde twintig jaar en sinds 1912 heeft het kasteel De Haar zijn huidige uiterlijk. Om aan alle wensen van de baron tegemoet te komen zijn destijds de bewoners, wonend op de landerijen, uitgekocht. Voor hen is een nieuw dorp gebouwd. Daar drinken we nu dus de koffie.

Ook werd aan de binnenkant van het kasteel de nodige aandacht besteedt. Het kasteel is voorzien van allerlei moderne snufjes (van die tijd) zoals elektrisch licht en een “state of the art” centrale verwarming systeem. Verder ontwierp de architect alle decoraties en het meubilair. Ik moet dus binnenkort maar eens een datum prikken om het kasteel aan de binnenkant te bekijken. Dan pak ik meteen de tuinen mee, wat dat moet er ook fantastisch uitzien!

Mocht je na het lezen van dit verhaal zin hebben om De Haar nog eens te gaan bekijken, dan is het misschien een idee om een paar extra kastelen in je route op te nemen. Er zijn redelijk wat kastelen te vinden in onze omgeving.

Een leuk “kasteel-rijk-rondje” kan vanaf het clubhuis als volgt worden gemaakt. Je rijdt vanaf het clubhuis via de Nieuw-Loosdrechtsedijk richting Breukelen. Op de Nieuw-Loosdrechtsedijk tref je kasteel Syptesteyn aan je rechterhand. Dit kasteel is pas tussen 1902 en 1927 gebouwd en dus niet echt oud. Aan het einde van het rechte stuk van de Nieuwedijk nog voor fort Tienhoven gaan we de fietsbrug aan de rechterhand over. Dat fietspad blijven we naar rechts blijven volgen en na ongeveer een kilometer slaan we links af.

Bij Breukelen, nog voor de ophaal brug wederom linksaf, zodat we kasteel Nijenrode “mee pikken” (dat zich tegenwoordig liever Universiteit Nyenrode laat noemen). We vervolgen de Straatweg om in Maarsen Dorp via de brug over het Amsterdam-Rijnkanaal (Burgemeester Waverijnweg) uiteindelijk de A2 over te kunnen steken. Vanaf daar gaat de route via Vleuten naar Haarzuylens.



Het advies is om hier koffie met ap-
pelgebak te nuttigen. Daarna gaan we
via de Eikslaan in zuidelijke richting en
slaan al snel weer rechtsaf de Bocht
dijk op, met daaraan gelegen kasteel De
Haar. Via Ringdijk fietsen we naar
Portengen en vervolgens Breukelen
om dat aan de oostzijde weer te verla-
ten. We fietsen door via Nieuwersluis,
richting Loenen aan de Vecht. Daar is
het een kwestie van de Bloklaan en
Oud-Loosdrechtsedijk af fietsen.
Bij de 's-Gravelandse Vaartweg slaan
we linksaf (richting Intratuin) en vanaf
daar weer terug naar het clubhuis.

Het beschreven rondje is ongeveer
60 km lang en ik hoop dat dit weer
inspiratie geeft voor dat extra tochtje
op de fiets!
N.B. Dit is een van de korte rondjes die
ik reed. Het is absoluut geen complete
lijst, want er zijn in de regio nog veel
meer kastelen op fietsafstand te vinden! ◀



EEN ROAD TRIP DOOR SPANJE EN PORTUGAL VAN 1400 KM IN 16 DAGEN

Ik vermoed dat er veel Adelaars zijn die hun racefiets op de fietsendrager of in de caravan meenemen tijdens de zomervakantie. Kwestie van de conditie vasthouden, de favoriete hobby te blijven uitoefenen en eens in een andere omgeving kilometers te maken, liefst met enige hoogtemeters. Toch?

Dat deden wij vroeger ook toen we met de kinderen gingen camperen in Frankrijk, Italië of Spanje. Mijn vrouw en ik maakten dan 's ochtends vroeg een lokaal rondje van zo'n 40 of 50 kilometer en een paar honderd hoogtemeters. Niet elke dag maar wel regelmatig. Tegen de tijd dat de kinderen klaar waren voor hun ontbijt, waren wij alweer terug op de camping en konden we de rest van de dag met de hele familie samen doorbrengen. Voor elk wat wils, en iedereen tevree.

Sinds de kinderen niet meer met ons op vakantie gaan, hebben we de formule iets aangepast: we rijden met de auto - en de racefietsen op het rek - ergens heen, laten de auto daar achter en vervolgens rijden we per fiets elke dag van A naar B om na twee of drie weken per trein of boot naar de auto terug te keren. Alle bagage zit in een waterdichte tas op een fietstrailer.

In 2016 hebben we in Noorwegen van Bergen via Trondheim naar Oslo gefietst (de auto bleef staan in Hirtshals, Denemarken). In 2017 van Napels, de Appenijnen volgend, naar Bergamo. En in 2019 van Innsbruck via de Gavia naar Luzern.

Dit jaar zou het Noord-Spanje worden met een stukje Portugal. Ik had de route reeds vorig jaar in oktober uitgestippeld en alle slaapadressen gereserveerd, dus lang vooraleer iemand van een

Corona-virus had gehoord. Tot op de laatste dag bleef het spannend of de reis wel door kon gaan gezien de veranderlijkheid van maatregelen in Nederland, Frankrijk, Spanje en Portugal. Bovendien had ik van enkele slaapadressen een afmelding ontvangen en moest ik in een aantal gevallen op het laatste nippertje alternatieve adressen vinden en de route omleggen. Mijn grootste angst was dat we tijdens de tocht nog meerdere afmeldingen zouden krijgen of er een lock down zou worden opgelegd in een gebied waar we waren of heen wilden. Want de hele tocht valt als een kaartenhuis in elkaar als je je één dag niet aan het plan kan houden. We moesten immers elke dag verder naar het volgende adres.

Bij het uitstippelen van de route zoek ik zoveel mogelijk de B en C weggetjes op. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan als je elke dag van A naar B wil want in bergachtig gebied volgen de doorgaande wegen veelal de valeien, en die zijn behept met zwaar verkeer. De secundaire wegen lopen vaak dood in een of ander bergdorp. Ik heb het niet precies nageteld maar ik schat dat we uiteindelijk minder dan een kwart van de kilometers langs grotere wegen hebben gereden. Die hebben in Spanje noch Portugal een gescheiden fietspad dus dat is toch altijd een beetje met geknepen billen. Zoals gepland, zijn we uit Nederland vertrokken op donderdag 13 augustus. Heel Europa, behalve Kroatië, VK, Ierland, Zweden, Barcelona en de provincie Antwerpen was toen geel gekleurd.

De fietstocht startte in San Sebastian op 15 augustus en zou eindigen in Salamanca op 30 augustus, een slordige 1400 km en 25 000 hm verder. Allemaal geel gekleurd gebied.



De eerste fietsdag ging niet lekker. Ik had niet meer geklommen sinds Kerst (we hebben toen een week in Schotland gefietst) en de laatste dagen voor het vertrek waren hectisch geweest op het werk. Er stonden 106 km en drie beklimmingen op het menu en het was 29°C. Mijn trailer + bagage woog 27 kg en zodra het stijgingspercentage meer dan 8% werd, schoot mijn hartslag de hoogte in. Ik ben meerdere keren moeten stoppen terwijl Diana verbaasd naar me keek en niet begreep wat er aan de hand was. Gelukkig is dat na de eerste dag niet meer voorgekomen. Ik denk dat mijn lichaam even moest acclimatiseren.

De eerste dagen leidde de route ons westwaarts door Baskenland en - helaas voor rustzoekende fietsers - worden de wegen daar momenteel massaal verbreed en gemoderniseerd. Je rijdt dus vaak langs of door wegverbouwingen, en als de werkzaamheden klaar zijn, rijdt je langs vers kaalgekapte en uitgehakte rotswanden. Weliswaar over premium asfalt en langs glimmende vangrails maar niet echt idyllisch.

Na Baskenland volgden de provincies Cantabrië, Asturias, Castilië & Leon en Gallicië.

.....
Herwig en Diana
Van Geenhoven
Schrijven over hun
fietsvakantie-
tochten



Dit is het onbekende Spanje. Hier vind je onge-repte natuur. Hier fiets je urenlang door groene valleien, naast kabbelende rivieren en langs imposante bergflanken, waarop geen enkel spoor van de mens te vinden is, behalve dan de weg waarop je rijdt. Adembenemend. Sprookjesachtig. Je wordt stil van al dat moois. Een groot deel is verklaard tot natuurreservaat. Alleen al in het Cantabrische gebergte leven er 80 roedels wolven en naar schatting 200 bruine beren. Geen van die schichtige dieren krijg je te zien. Wat we wel veel hebben gezien zijn cirkelende gieren en arenden. De flora is heel gevarieerd: ontelbare en eeuwen-oude kastanjabomen wisselen af met steen- en kurkeiken, eucalyptus, allerhande dennen en sparren, beuken, olijfbomen, amandelbomen, hazelaars, platanen, enz enz. In de wegbermen zie je bessenstruiken en bloemen in allerlei geuren en kleuren. Een paradijs voor de natuurliefhebber.

Wat ook opvalt, is het aantal vogels in vergelijking met Nederland. Hier ben je al blij als je de acrobatie van drie zwaluwen rond een boerderij kunt gadeslaan. Daar zijn het er driehonderd! Iedere avond kregen we voor zonsondergang een gratis spektakel.

Dit deel is ook het arme Spanje en het Spanje waar de jeugd geen werk vindt en dus verdwijnt naar de grote steden. Boerderijen hebben 20 koeien, 2 ezels, een paar geiten en schapen en wat loslopende kippen en altijd een gigantische waakhond. Ontelbaar waren de dorpjes waar je alleen nog 70-plussers ziet zitten op een bankje tussen vervallen huizen en krotwoningen. Fotogeniek voor de passerende fietstoerist maar soms te gênant om een kiekje te maken.



We werden vaak nagestaard alsof we van een andere planeet kwamen. En misschien was dat ook wel zo.

Onnodig om te zeggen dat het wegdek in dit deel van Spanje zelden glad is. Het is ons zelfs twee keer gebeurd dat het asfalt gewoon ophield en we terechtkwamen op een stenen pad. De eerste keer betrof het een afdaling van 650 hm over 8 km. Zelfs met de MTB zou je er op de moeilijkste stukken alle aandacht nodig hebben om je voorwiel goed te zetten en je balans te houden. En ik reed op 23 mm bandjes met 27 kg achter me aan duwend. Goed om je techniek te oefenen! Een ander zou zeggen: gekkenwerk.

Op dag 9 was een rustdag ingepland maar volgens google was Las Medulas maar 26 km ver. Las Medulas is een must-see-locatie, waar de Romeinen goud hebben gedolven en waar je vanaf de bergtop uitzicht hebt over het Mirador de Orellan: vreemdsoortig gevormde roodbruine heuvels die oprijzen uit een beboste vallei. Zie foto. Dus die dag toch maar 1000 hm gemaakt.



Na elke dagetappe was onze vaste routine: douchen, fietskleding wassen en te drogen hangen, iets eten en drinken, en dan een powernap. Spanjaarden eten immers laat en voor het avondeten moesten we tot 20.30u of zelfs 21:00u wachten. Zonder een tussendoortje en hazenslaapje zouden we dat niet redden.

Eén anekdote wil ik jullie niet onthouden en daarmee begrijpen jullie ook wat een dergelijke roadtrip een onvergetelijke ervaring maakt: in Cacarelhos, een onooglijk bergdorpje in Portugal waar we op dag 14 arriveren, kan de uitbaatster van onze B&B voor ons geen diner verzorgen. Ze verwijst ons naar het enige cervejaria aan de andere kant van het dorp. Wij met lege maag op zoek maar we kunnen het niet vinden. We besluiten terug te gaan naar de B&B en willen de uitbaatster vragen om iets te laten brengen, desnoods met de taxi, vanuit het dichtsbijgelegen stadje, zo'n 20 km verderop. We moeten toch iets eten!

Op de terugweg ontmoeten we het jonge stel met een dochttertje van een jaar of vijf dat we 's middags bij het zwembad hadden gespot en vroegen hen of ze misschien wisten waar de cervejaria was. Het bleken Portugezen uit Porto die een weekje vakantie hielden in dit Turismo Rural. Dat wisten ze wel want ze hadden er ook de dag voordien gegeten. De kokkin had hen verteld dat haar schoonvader die dag een wild zwijn had geschooten en dat ze dat ging klaarmaken. Misschien was er ook wel genoeg voor ons. Dus liepen we met hen mee. De cervejaria bleek een extra tafel in de keuken te zijn en we hebben à volonté het lekkerste wilde zwijn van ons leven gegeten. Met 4 bier, 2 desserts (heerlijke meloen uit de eigen tuin) en 2 koffies was de hele rekening voor 2 personen

welgeteld 17 euro. Ongelooflijk dat dat in de EU nog bestaat.

Ik kan nog pagina's lang doorschrijven over alles wat we hebben meegemaakt. Reizen volgens deze formule is ontdekken. Je weet niet wat de dag zal brengen. Het enige wat je hebt, is een bestemming, een route en een fiets. Je moet wel over een goede basisconditie beschikken en ook flink wat doorzettingsvermogen. Klimmen in de volle zon terwijl de thermometer in de schaduw 34°C aangeeft, is niet altijd een pretje. Maar je krijgt er heel veel voor terug: je bent echt weg van de drukte, de mensen zijn hartelijk en het eten heeft een smakelijkheid die je in Nederland niet vindt. De Hondarrabi Zuri druif in Baskenland en de Mencia druif in Galicië produceren parels van wijnen, respectievelijk de Txakoli en de Bierzo. Ze worden beiden maar in kleine oplages gemaakt. En ze smaken het lekkerst als je ze lokaal drinkt.

Onze fietstocht eindigde in Salamanca. Voor wie er nog niet geweest is: doen! Weinig steden ademen nog de middeleeuwen uit zoals deze universiteitsstad dat doet. De Plaza Mayor bood de ideale plek om uit te rusten en na te genieten van onze 16-daagse fietstocht.

Mochten er lezers zijn die meer willen weten over wat je wel/niet meeneemt op een dergelijke trip, hoe je je voorbereidt, of gewoon onze onverwoestbare fietskar een keertje willen lenen, dan kan je ons altijd bereiken op geenhoven@ziggo.nl.

Een dergelijk avontuur wensen we iedereen toe!

Herwig en Diana Van Geenhoven ◀

VOEDING: DE SPORTVOEDINGSPIRAMIDE

De sportvoedingspiramide is een handige tool die veel sportdiëtisten gebruiken om sporters inzichtelijk te maken welke voeding en/of supplementen zij nodig hebben en waar er voor sporters nog (veel) winst te behalen is. De piramide is opgebouwd uit 3 lagen: basisvoeding, sportspecifieke voeding en supplementen.

GEZONDE BASIS

De voeding van iedere sporter begint met een gezonde basisvoeding, de onderste laag van de piramide. Sport je op recreatief niveau, dan zal je genoeg hebben aan een gezonde voeding in de basis. Of je nou sport voor je plezier, om fit te blijven, om sterker te worden of om af te vallen; een goede basisvoeding is het fundament. Een gezonde basisvoeding levert je alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Iedereen heeft al deze voedingsstoffen nodig. Wanneer de basisvoeding in orde is, heb je een goede basis gelegd voor optimale sportprestaties.

SPORTSPECIEKE VOEDING

Wil je meer kunnen trainen, je prestaties verbeteren, langer op een intensief niveau kunnen trainen of sneller kunnen herstellen na een zware inspanning? Dan is mogelijk de basisvoeding alleen niet voldoende en kan een goede sportvoeding je helpen. Er wordt dan gekeken naar producten uit de middelste laag:

de sportspecifieke voeding. Dit zijn sportdranken, sportrepen of sportgels die rondom een training of inspanning genomen kunnen worden, afhankelijk van het soort, de intensiteit en de duur van de inspanning. De klok is een nieuw onderdeel in deze laag, want hier geldt: timing is belangrijk! Het moment van de inname van extra vocht of voedingsstoffen heeft grote invloed op het herstel van spieren en koolhydraatvoorraden en op het voorkomen van uitdroging.

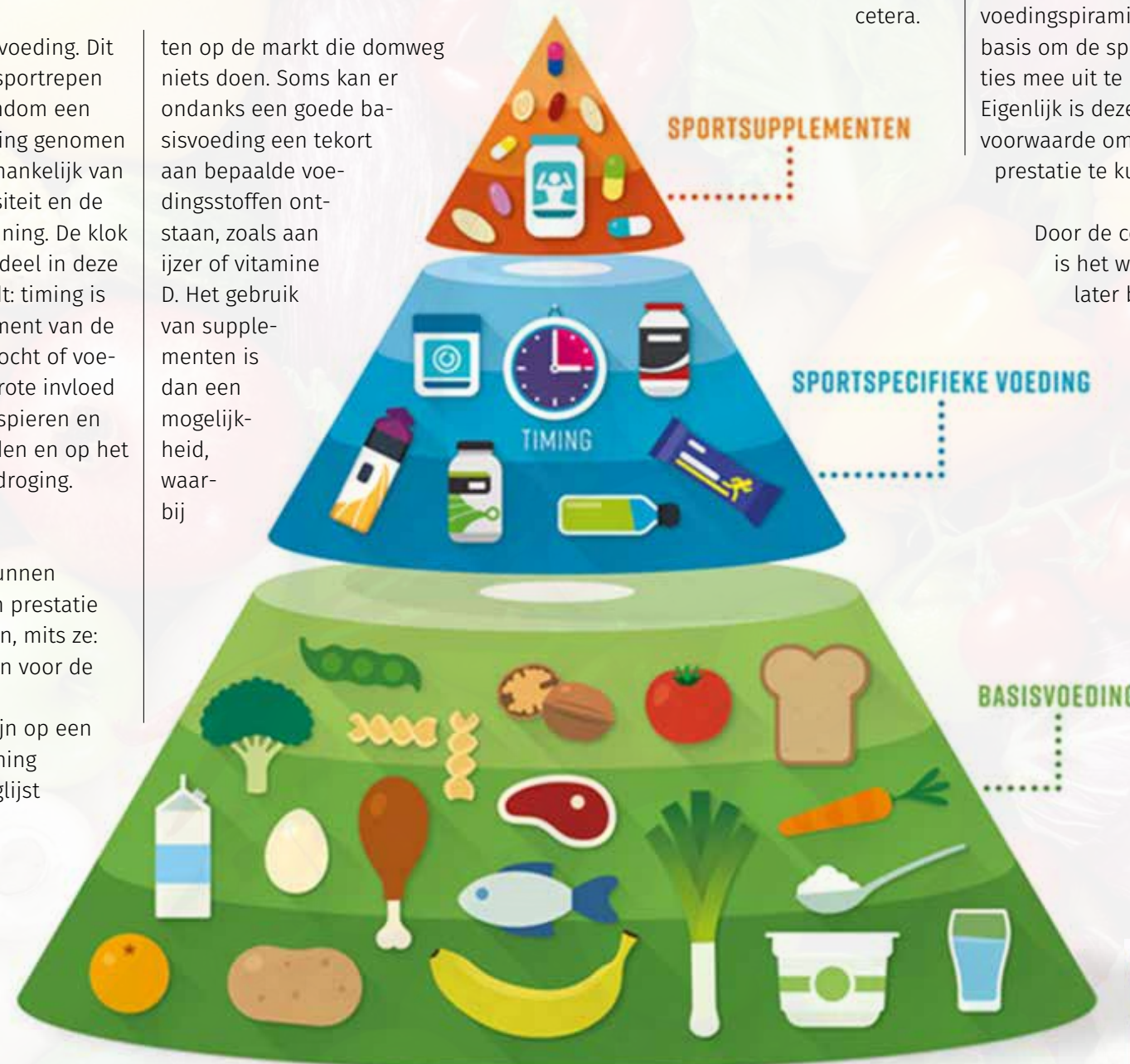
SUPPLEMENTEN

Voor topsporters kunnen sportsupplementen prestatie bevorderend werken, mits ze:

1. niet schadelijk zijn voor de gezondheid
2. van toepassing zijn op een bepaalde inspanning
3. niet op de dopinglijst staan

Supplementen vormen het allerlaatste stapje om je prestatie te verbeteren. Maar er zijn ook heel veel supplementen op de markt die domweg niets doen. Soms kan er ondanks een goede basisvoeding een tekort aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan, zoals aan ijzer of vitamine D. Het gebruik van supplementen is dan een mogelijkheid, waarbij

ten op de markt die domweg niets doen. Soms kan er ondanks een goede basisvoeding een tekort aan bepaalde voedingsstoffen ontstaan, zoals aan ijzer of vitamine D. Het gebruik van supplementen is dan een mogelijkheid, waarbij



het raadzaam is dit te overleggen met een sportarts of een sportdiëtist.

In de onderste laag van de sportvoedingspiramide bevindt zich de basisvoeding. Dit zijn gewone producten die je in elke supermarkt kan kopen: groente, fruit, zuivel, noten, vis, eieren, volkorenbrood, et cetera.

Deze vormen de basis van een gezonde sportvoeding. In dit artikel ligt de focus op producten uit de basis. Wat zijn eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels waar zitten ze in en waarom zijn ze belangrijk voor jou als sporter?

Voor de recreatieve sporter is de onderste laag van de sportvoedingspiramide een goede basis om de sportieve prestaties mee uit te kunnen voeren. Eigenlijk is deze basis een voorwaarde om sowieso een prestatie te kunnen leveren.

Door de corona-lockdown is het wielerseizoen wat later begonnen dan

we graag hadden gewild. En omdat in het begin het buiten zijn toch enigszins werd ontmoedigd, is de hoeveelheid beweging mogelijk in de eerste periode van het seizoen minder geweest dan voorgaande jaren.

Voeding helpt om te kunnen presteren maar voeding helpt ook om je weerstand op peil te houden of zo nodig te verbeteren. Ook daarvoor is de 1e laag van de sportvoedingspiramide een prima basis.

In het volgende Magazine (voorjaar 2021) gaan de basisvoeding nader bekijken.

Bron: sportzorg.nl



Voor uw voedings- of dieetadvies op maat

Meer informatie? Bel met 06-23965003 of mail naar: info@additief-voedingendieet.nl

www.additief-voedingendieet.nl

Bea Pinkert • diëtist

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

De man en zijn wielerverhalen

Het complete fietswerk (1990-2020)

Al dertig jaar schrijft Wilfried de Jong over wielrennen. De man en zijn wielerverhalen is een bundeling van zijn columns en korte verhalen. Noem het gerust een 'wielerbijbel'.

Dumoulin, Merckx, Vos, Froome, Armstrong, Van Vleuten, Bartali, Van der Poel; ze zitten allemaal in de buik van het peloton van De Jong.

Dit boek sleurt je mee naar grote rondes en klassiekers, bergtoppen en valpartijen, modderstromen en massasprints. De Jong beschrijft zijn lievelingssport fantasievol, in een beeldende stijl. De lezer zit met dit complete fietswerk boven-op de wielersport.

Wilfried de Jong (1957) werd bekend door het succes van de theatervoorstellingen van Waardenberg en De Jong. Daarna legde hij zich toe op het maken van televisieprogramma's Sportpaleis De Jong, Pakhuis De Jong, Holland Sport en 24 uur met...

Hij debuteerde met de verhalenbundel 'Aal', die werd genomineerd voor de Debutantenprijs. Daarna volgden de bestsellers 'De linkerbil van Bettini' en 'De man en zijn fiets'. Hij is columnist voor NRC Handelsblad en nrc.next.

Review

Prettig boek dat lekker wegleest. Gaat eigenlijk nergens over en dat is heerlijk na een drukke werkdag. Korte verhalen over koersen en belevingen van de schrijver. Waar voor je geld

De man en zijn wielerverhalen
Het complete fietswerk (1990-2020)
Wilfried de Jong
Podium Uitgeverij, 2020
22,50 euro



Kopwerk

brein, ademhaling, training

In Kopwerk bundelen ex-prof wielrenner Aart Vierhouts en ademhalingsexpert Koen de Jong hun krachten. Vierhouts deelt zijn kennis over wielrentraining, gelardeerd met vermakelijke anekdotes uit zijn lange profcarrière. De Jong schrijft over de werking van het brein, het belang van een juiste ademhaling en de noodzaak van een goed herstel na een training. Samen leggen ze de relatie tussen brein, ademhaling en trainen.

Kopwerk is aangevuld met prachtige foto's, verhalen, interviews en columns; een feest van herkenning voor iedere wielrenliefhebber. Met medewerking van Joop Zoetemelk, Leo van Vliet, Eric Corton, Peter Winnen, JW Roy en Bram Tankink.

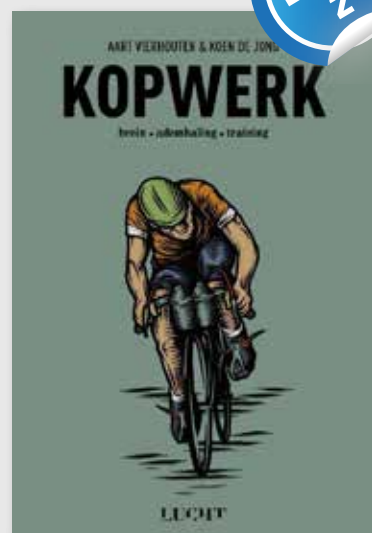
Aart Vierhouts (1970) was jarenlang actief als professioneel wielrenner, analist bij de NOS, bondscoach van junioren & U23 renners en technisch directeur van het Vacansoleil Pro Cyclingteam. Koen de Jong (1979) is eigenaar van sportrusten.nl; een site over ademhaling, sporten en koud douchen, met een miljoen bezoekers

per jaar. Van zijn boeken zijn meer dan 100.000 exemplaren verkocht en zijn werk is in meer dan acht landen vertaald.

Review

Vermakelijk boek met veel sfeerverhalen en technische tips voor betere ademhaling. Het boek geeft van alles wat, vermaak en theorie. Of daarom het boek een beetje op twee gedachten hinkt, is moeilijk te zeggen. Dat het veel te snel uit was, is in ieder geval een aanbeveling.

Kopwerk
brein, ademhaling, training
Aart Vierhouts en Koen de Jong
Uitgeverij: Uitgeverij Lucht
25,00 euro



Obsessie

Bas Pronk is een recreatieve fietser met een doel. Bij de loodzware Alpenkoers La Marmotte moet hij van zichzelf een gouden medaille halen. Finishen binnen 8 uur en 13 minuten is de missie. Bij deze "Koninginnenrit van de Tour de France" is dat voor weinigen weggelegd. Onhaalbaar voor hem. Of toch niet?

Obsessie gaat over zijn zenuwslopende race tegen de klok die gedetailleerd en met informatieve trainings- en parcoursdetails wordt beschreven. Maar Obsessie gaat ook over de onderliggende psychologie van recreatief 'topsporten'. Over motivatie, faalangst, discipline, relativering, onzekerheid en vrijwillig pijn lijden. Over balans vinden of doorslaan naar obsessief gedrag.

Bas is een anonieme fietser die symbool staat voor honderdduizenden mensen in Nederland: de recreatieve sporters, die in de weekenden de fietspaden, looppaden, sportvelden en zwembaden bevolken. Die elk op hun eigen niveau doelen koppelen aan hun hobby. En daarin kunnen doorslaan. Deze sporters betreden in Obsessie een wereld van herkenning.

Bas Pronk (1982) deed in 2013 een mislukte poging om La Marmotte met goud te bekronen. Hij was 41 minuten te langzaam. In 2014 deed hij een nieuwe poging en besloot er Obsessie over te schrijven.

Review

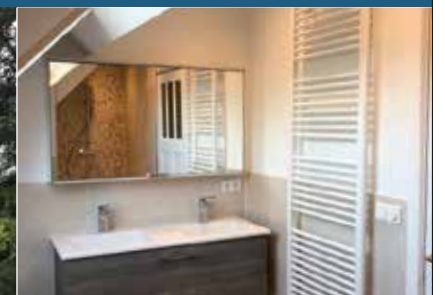
Mijn broer fietst, rent en zwemt zich een ongeluk. Ik snapte nooit wat van zijn obsessie. Nu wel...wat een goed boek! Het boek neemt je mee op de denkbeeldige bagagedrager van Bas Pronk. Door regen, door wind, door diepe dalen maar ook over de hoge pieken. Een aanrader voor iedereen die iemand kent met een obsessie waar je maar weinig van snapt.

Obsessie

Bas Pronk, Uitgeverij: Uitgeverij Lucht, 2015
18,95 euro



SPECIALIST IN BOUW- EN INSTALLATIEWERK



ONZE DIENSTEN:

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



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



DE CONTRIBUTIE VOOR 2021

De contributie bij GWC de Adelaar bestaat uit 2 delen, het clubdeel en het deel van de bond waarbij je bent aangesloten (NTFU en/of KNWU). Zoals afgesproken in de laatste Algemene Ledenvergadering wordt de clubbijdrage in 2020 niet verhoogd. Wel is de verhoging van de bonden KNWU en NTFU in de contributies meegenomen. De contributie voor het jaar 2020 ziet er daarom als volgt uit:

Contributie-overzicht 2021			
Soort lidmaatschap	Contributie 2020	Deel voor GWC de Adelaar	Deel voor NTFU / KNWU
Toerlid	€ 87,00	€ 50,00	€ 37,00 (NTFU)
Toerlid met KNWU basislicentie	€ 103,00	€ 50,00	€ 37,00 (NTFU) + € 16,- (KNWU)
Wedstrijd lid, vanaf 17 jaar	€ 66,00	€ 50,00	€ 16,00 (KNWU)
Jeugd lid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 62,00	€ 46,00	€ 16,00 (KNWU)
Lid zonder licentie NTFU / KNWU	€ 50,00	€ 50,00	€ 0,00
Wintercross lid	€ 35,00	€ 35,00	€ 0,00
Ondersteunend lid (niet fietsend)	€ 35,00	€ 35,00	€ 0,00

Voor aspirant jeugdleden is het mogelijk een **proef-lidmaatschap** te nemen voor 1 maand. Hiervoor betaalt U € 15,-.

- **Let op:** wedstrijdleden betalen zelf nog hun wedstrijdlicentie aan de KNWU.
- Wedstrijdleden die een KNWU-licentie aanvragen krijgen deze uitgereikt als de contributie betaald is.
- Het verzoek is om uw contributie van 2021 voor 15 december over te maken op rekening NL67RABO0328268771.

Om onnodige kosten (afdracht aan de KNWU en NTFU) heeft het bestuur besloten dat wij alleen nog opzeggingen accepteren die vóór 31 december schriftelijk/per e-mail worden gedaan. Dat betekent dat je, wanneer je voornemens bent om te stoppen of naar een andere vereniging te gaan, je dit **vóór 31 december** mailt naar onze Ledenadministratie: administratie@gwcdeadelaar.nl. Afmeldingen die na 31 december binnen komen, zullen per volgend kalenderjaar worden doorgevoerd. De contributieplicht blijft dan nog bestaan. Jos Kamer (penningmeester)



ONDERHOUD (HERHAALDE OPROEP)

Sinds enige tijd bestaat er een groep Adelaar Onderhoudspensionado's. De groep is opgericht door Gertjan Schaap met als doel allerlei klussen uit te voeren in en rond het clubhuis. De leden komen elke woensdag (9.30 - 12.30 uur) bij elkaar in het clubhuis. Ze beginnen steevast met koffie en TAART. Na de 'werkbespreking' gaan de armen uit de mouwen. Heb je zin om mee te doen in deze groep, meldt je dan aan bij Gertjan (06 - 28 11 26 14)

FONDSENWERVING

De business case ligt bij de gemeente. Ondertussen willen we niet stil zitten en alvast vooruit denken. Zodra er een gunstig bericht komt van gemeente Hilversum kunnen we meteen verder. Vraag aan alle leden en dan met name wedstrijdleden, en ouders van jeugdleden om zitting te nemen in een werkgroep. De bedoeling van deze werkgroep is een deel van de financiering voor het parcours te realiseren. Het gaat om het maken van verschillende plannen om geld binnen te halen. Deze worden dan aan het bestuur voorgelegd. Voor de uit te voeren acties worden dan weer andere mensen gezocht en benaderd.

Ben jij die creatieveling, die weet hoe je die broodnodige euro's binnen kunt halen, meld je dan aan bij: Olaf Grimbergen (jeugd@gwcdeadelaar.nl) of Jos Egberink. (evenementen@gwcdeadelaar.nl).

PINBETALING

Vanaf heden is het mogelijk om in het clubhuis de koffie en andere drankjes af te rekenen met pin. Je kunt zowel met

pin als via mobiel betalen. Het bestuur streeft ernaar om in de toekomst zoveel mogelijk met pin te betalen.

BARBEZETTING

Nu de kantine weer open is en in de toekomst ook vaker open zal zijn, zoeken we uitbreiding van de barbezetting. Hoe meer mensen af ten toe een bardienst willen draaien, hoe eenvoudiger het te organiseren is. Meld je dus aan bij Richard Calis (richardcalis@upcmail.nl) of een van de mensen van de toercommissie.

KLEDING BESTELLEN

De volgende openstelling van de webshop zal 15 november 2020 zijn, de webshop sluit op vrijdag 8 januari 2021. Levering is dan begin maart 2021. De bestelde kleding zal na 6-8 weken via Beuker Wieler-sport worden geleverd. Via een e-mail wordt de levering bekend gemaakt. Meer info op onze website <https://gwcdeadelaar.nl/vereniging/kleding/>



NA EEN FRISSE START KWAM SMEL DE ZON ERBIJ TIJDENS DE VELUWETOCHT. DE APPELTAART SMAAKTE GOED.

EXTRA MTB TRAININGSGROEP

Na de zomervakantie is er een extra groep MTB gestart voor kinderen van 14 jaar en ouder. Nils en Duncan zijn de trainers van deze groep. Dit betekent dat er een aantal kinderen doorschuiven en er ruimte is gekomen in de andere groepen. We zijn heel blij met deze ontwikkeling.

E-BIKE GROEP

In een van de nieuwsbrieven werd een oproep gedaan om je aan te melden voor een nieuwe op te starten e-bike groep. Een nieuwe groep, die nieuwe kansen biedt.

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

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

ADVERTEREN IN ADELAAR WIELERMAGAZINE

Tarieven: 1/8 pag. binnenwerk € 60,- voor 3 plaatsingen
1/4 pag. binnenwerk € 115,- voor 3 plaatsingen
1/2 pag. binnenwerk € 220,- voor 3 plaatsingen
1/1 pag. binnenwerk € 425,- voor 3 plaatsingen

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

COLOFON

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

Uitgegeven door: Gooise Wielerclub de Adelaar **Aan deze uitgave werkten mee:** Nico Bakker, Benno Bos, Eric Daams, Jos Egberink, Olaf Grimbergen, Frans van der Heide, Rolf Hendriks, Bea Pinkert, Andre Rozendaal, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Albert Smit, Henk Streng, Marti Valks, Harry Vlaar **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

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.



Volgende uitgave: maart 2021
Deadline kopij: 5 februari 2021

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

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



Het beste voor uw dier

de Boer
dier & ruiter

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

WWW.DEBOERDIERENRUITER.NL | DIERENKLINIEK IN ONZE WINKEL!

Bouwen gaat niet over stenen, staal en glas. **Bouwen gaat over mensen.** Over werken, wonen en leven. Over functionaliteit en over behaaglijkheid. Over schoonheid en over comfort. Over duurzaamheid en over verantwoordelijkheid. **Bouwen gaat over denken.** Over levensduur, energie besparing en kosten reductie. Over bouwconcepten en over onderhouds concepten. **Bouwen gaat over u.** En over ons. Over vakmanschap en over visie. Waarin uiteindelijk altijd verwachting, eisen, stenen, staal en glas bij elkaar komen. Bouwen is Aalberts. Aalberts is bouwen. **AALBERTS. denkt. bouwt. onderhoudt.**

AALBERTS
aalbertsbouw.nl

BEKS & BEKS

Advocaten met grinta!

Bel ons voor:

- Arbeidsrecht
- Huurrecht / Vastgoed
- Ondernemingsrecht



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

Voor al uw binnen- en buitenschilderwerk, een glansrijk resultaat!



schilderwerken
Krijn Barmentloo

info@schilderwerkenkrijnbarmentloo.nl
06 1222 8051

TUINCENTRUM

BOSSON

Echt alles voor uw tuin!

LOODIJK 7A, 1243 JA 'S-GRAVELAND, TEL.: 035 - 656 25 13
WWW.TUINCENTRUMBOSSON.NL



H. Buschman
Administraties en
belastingzaken

Oud Loosdrechtsedijk 20, 1231 NA Loosdrecht
Telefoon 035 - 5821426

AKTIE FYSIO




Oude Amersfoortseweg 152, 1212 AJ HILVERSUM
035 - 623 0 540 | www.aktiefysio.nl

AUTOBEDRIJF

TvRijn

Cannenburgweg 73 B Ankeveen, Telefoon 035 - 656 22 53

VAN SPENGEN
KUNST & ANTIK VEILINGEN

organiseert 6 maal per jaar uitgebreide veilingen van kunst, antiek en schilderijen met meer dan 2.500 objecten per veiling



Taxeren van inboedels voor verzekering, onderlinge verdeling en successie. Lid van de Federatie TMV, de beroepsorganisatie voor gecertificeerde RegisterTaxateurs, RegisterMakelaars en RegisterVeilinghouders in roerende zaken

Gecertificeerde registertaxateurs kunst en antiek: Patrick R. van Huisstede en Martijn Janssens
Koninginneweg 25, 1217 KR Hilversum, Tel.: 035 640 09 89, info@vanspengen.com, www.vanspengen.com

BEUKER wielersport

DE SPECIALIST IN WIELERSPORT

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!

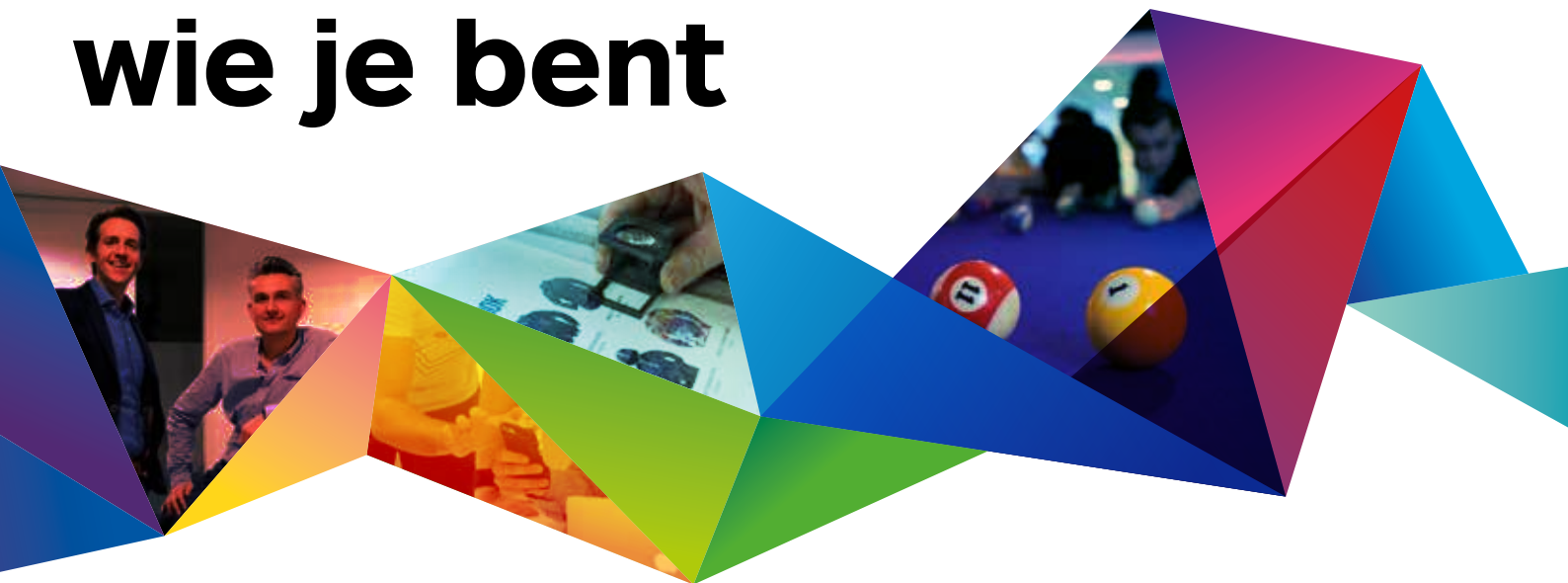


De beste fietsen!

Alleen bij Beuker de beste kwaliteit!

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

Laat echt zien wie je bent



De Toekomst is een full service communicatiebedrijf voor visuele en interactieve media. Wij maken onderscheidende communicatiemiddelen, waarmee je kan laten zien wie je echt bent.

Bekijk hoe en voor wie we dat doen op
www.detoekomst.nl

de Toekomst
design | online | print | sign