

ADELAAR

WIELERMAGAZINE
EEN UITGAVE VAN DE GOOISE WIELERCLUB DE ADELAAR

Nummer 9 | Zomer 2020

**MIJN LEVEN IS GOED
ALS IK EEN ZADEL
ONDER MIJN KONT HEB**

FRANS VAN DER HEIDE

**POLDERRACE IN
THUISISOLATIE**

JOS EGBERINK

DIT VOORJAAR

HENK STRENG

MEER DAN FIETSEN

FERRY VAN DE SCHEPOP

**VERPLEEGKUNDE IS
NET ALS FIETSEN...**

OLAF GRIMBERGEN

**HET BLIJFT STIL
BIJ DE ADELAAR**

HARRY VLAAR



**WE GAAN
STRAKS WEER
DE WEG OP**

**ALLEEN FIETSEN PATRICK SCHAAP | PAINCAVE NICO BAKKER | TRAINEN MET ALBERT ALBERT SMIT | DE FIETS
VAN... ROLF HENDRIKS | MIJN LIEFDE VOOR HET (RACE-)FIETSEN DOMINIQUE KLEMANN-ZWARTJENS | IN TIJDEN
VAN CORONA MARTI VALKS | IK GA DE ALPE D'HUZES OP FIETSEN WOUTER | VIJF TIPS | ENCIERRO EN ROJALES,
ESPANA ALBERT LAMPER | DE DANS ONTSPRONGEN PETER VAN DER MEULEN | CLUBINFO | EN NOG VEEL MEER...**



BESTEL EEN CARTOUCHE
BORREL/CADEAUBON

PROEF
DE BIEREN
VAN
DE TAP

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

DOWNLOAD
DE CAFÉ
CARTOUCHE APP

anne
1975

Eetcafé
Cartouche
Hilversum

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


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@toonens.nl

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

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

WWW.TOONEN.NL

HERMAN JANSEN

LOODGIETERSWERKEN

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

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



WIELERSPORT LIERSEN

EDDY MERCKX



ARGON 18 **RIDLEY**

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

Thuiiz

bij

KINDEROPVANG

035-6569785 - info@thuizbij.nl

“BIKEBUDDY OF SEXBUDDY?”

Er was eens een virus..... Corona was de naam. En de wereld zag er opeens heel anders uit. Ook voor de wielrenners van de Adelaar, dus ook voor mij. Want ga je met Corona nog buiten wielrennen of niet? Je moest eerst zoveel mogelijk binnen blijven werd ons verteld en de vraag voor wielrenners rijst dan al snel: 'Mag ik wel gaan wielrennen?' Ik heb de keuze gemaakt wel te gaan fietsen op rustige tijden en rustig tempo. In een enquête onder bijna 100 wielrenners door het hele land blijkt slechts 6% binnen te zijn gebleven. De overige 94% gaat nog wel buiten hun rondje fietsen, maar passen hun gedrag wel aan. Wel waren er keuzedilemma's.

Ga ik wel in een Adelaarshirt of niet? Ik las dat er wielrenclubs zijn die hun leden adviseren geen clubshirt te dragen. Bang voor een negatief imago van de club? Ga ik altijd alleen of toch met z'n twee? Veel vrouwen, ik ook, vinden het prettig met z'n tweeën te fietsen. Bang voor? Ik weet het niet, het is een gevoel. Maar wel een vaste fietspartner in ieder geval, een bikebuddy noemt de KNWU dat! Geldt trouwens niet alleen voor wielrenners. Het RIVM gaf kort geleden aan mensen zonder vaste partner het advies een vaste sexbuddy te nemen, hilarisch. Het advies verdween ook snel van de website.

Gaan we naast elkaar, met 1,5 meter er tussen of achter elkaar? Met de aerosole deeltjes in de luchtstroom, wat is wijsheid? Ik heb geen verstand van natuurkunde, maar als ik heel hard fiets vliegen die virusdeeltjes toch zo mijn keel weer in. Maar zijn er ook leuke, nieuwe - vooral digitale - ervaringen.



Op een van de eerste woensdagavonden hebben de vrouwen van de D-groep een Jitsi-meeting gehad. Voor de digibeten onder ons, net zoiets als Zoom, Microsoft Teams en noem maar op. Superleuk!

En wat te denken van Zwift. Op de Facebookpagina van het vrouwenwielrennen werden we uitgenodigd voor een mooie tocht met

gezellige gesprekken. In de reacties daarop droop de sociale verontwaardiging eraf. Totdat de organisator aangaf dat het virtueel samen fietsen was. Voor degenen die nog steeds niet precies weten wat het is: <https://zwifting.nl/wat-is-zwift/>.

Kortom, veel te beleven in dit nieuwe sprookje. Toch hoop ik dat het sprookje snel goed afloopt en dat we weer in de normale wereld mogen fietsen en mooie tochten mogen maken.

Lieve groet Conny Rijbroer,
Toercommissie

De shirtsponsors
GWC de Adelaar



de Toekomst
online & print media



OVER DE COVERFOTO

Peter van der Meulen met mondkapje op de fiets. Een knipoog in deze coronatijd. Deze foto is speciaal voor dit themanummer gemaakt door Eric Daams, In-Gooi.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@gwcdeelaar.nl

Van Mont Ventoux
tot Kortenhoeve



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

INHOUDE



6 ALLEEN FIETSEN

Patrick Schaap

7 CORONA

Column, Patrick Schaap

8 POLDERRACE IN THUISISOLATIE

Jos Egberink

12 HATTEMS MOOISTE: PAINCAVE

Nico Bakker

14 TRAINEN MET ALBERT

Albert Smit

16 DE FIETS VAN... MARCO EN JACK DE BRUIN

Rolf Hendriks

18 MIJN LEVEN IS GOED ALS IK EEN ZADEL ONDER MIJN KONT HEB

Frans vd Heide

23 DIT VOORJAAR

Henk Streng

24 MIJN LIEFDE VOOR HET (RACE-)FIETSEN

Dominique Klemann-Zwartjens

26 IN TIJDEN VAN CORONA

Marti Valks

29 DE PLANNING VAN BAS WINKEL

Bas Winkel

30 SPONSORPRESENTATIE DEEL 4

Jos Egberink

32 CORONACRISIS: WAT DOET DAT MET ONZE SPONSOREN?

Eric Daams

34 ENCIERRO EN ROJALES, ESPANA

Albert Lamper

38 MTB-OBSTAKELS IN CORONATIJD

Andre Rozendaal

40 IK GA DE ALPE D'HUZES OP FIETSEN

Wouter

42 VIJF TIPS OM HET ADELAAR GEVOEL WEER TERUG TE KRIJGEN

Jos Egberink en Eric Daams

43 AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN & CLUBBITTEN

Toercommissie

44 VERPLEEGKUNDE IS NET ALS FIETSEN...

Olaf Grimbergen

46 MEER DAN FIETSEN

Ferry van de Schepop

48 DE DANS ONTSPRONGEN

Peter van der Meulen

50 HET BLIJFT STIL BIJ DE ADELAAR

Harry Vlaar

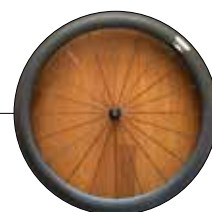
52 CORONA EN VOEDING, FEITEN & FABELS

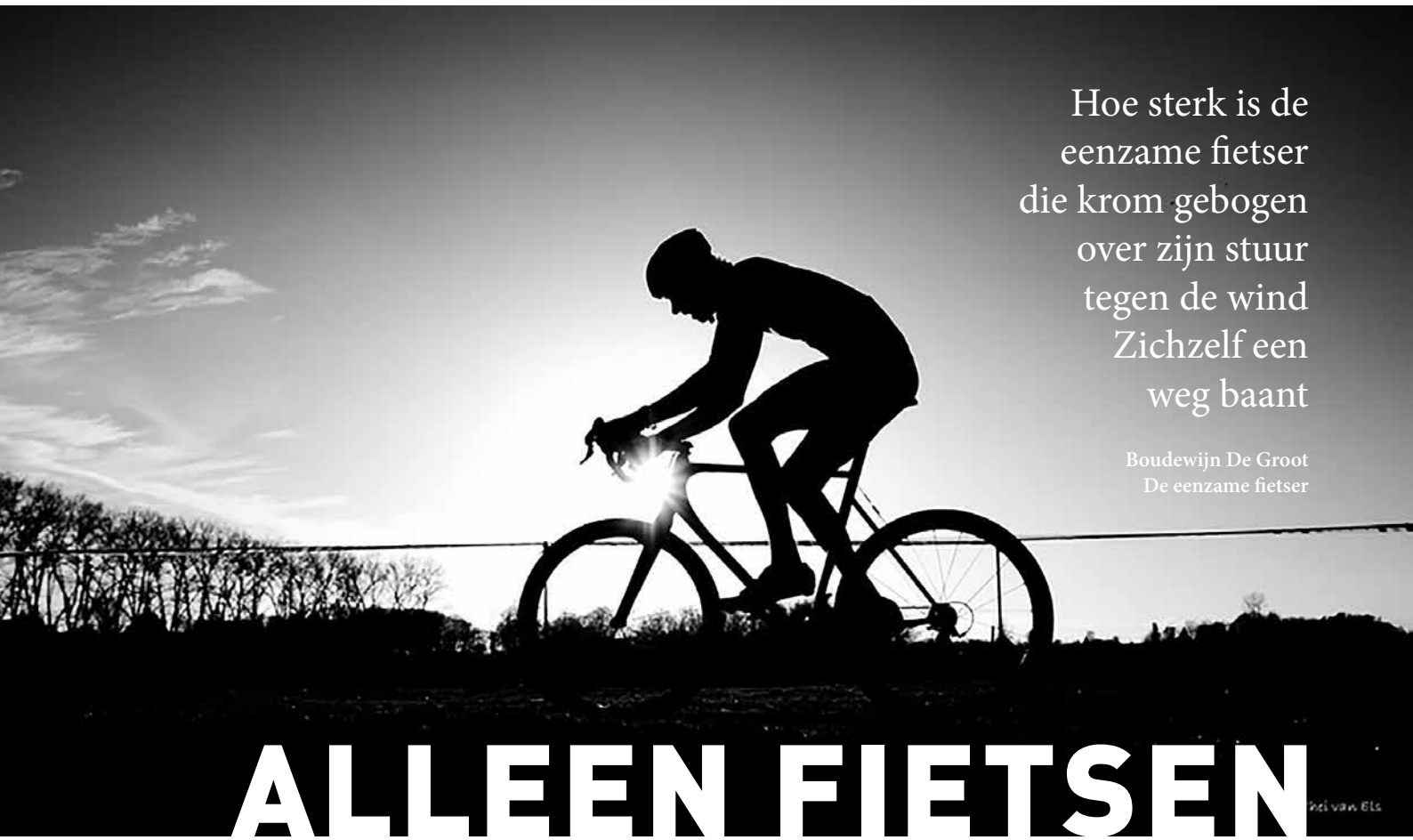
Bea Pinkert

54 LETTERS TUSSEN DE WIELEN

Redactie

56 CLUBINFO





Hoe sterk is de
eenzame fietser
die krom gebogen
over zijn stuur
tegen de wind
Zichzelf een
weg baant

Boudewijn De Groot
De eenzame fietser

ALLEEN FIETSEN

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

Nergens een wielkje waar je aan kan plakken, onderweg die verschrikkelijke wind op kop. Dit zijn een paar ergernissen, die menig wielrenner kent. Groot voordeel: je wordt sterk van het fietsen in je eentje. Extra weerstand betekent namelijk ook harder trappen, om hetzelfde tempo aan te kunnen houden.

Dit was de uitgelezen periode om dat te doen. Ik heb dat in deze coronaperiode ook gedaan. Ik moet zeggen: het heeft me geen windeieren gelegd. Ik merk dat ik daardoor sterker ben geworden.

Ook heb ik mijn mountainbike, na deze 1,5 jaar niet gebruikt te hebben, weer eens van stal gehaald. Begin april was er al enige tijd geen regen meer gevallen, wat tijdens de ritten ook duidelijk werd. Niet geheel verrassend zat ik helemaal onder het stof toen ik weer thuis kwam; maar genoten heb ik zeker. Voor sommigen is Zwift ook een manier om deze coronaperiode te overleven. Dat is virtueel fietsen op een tax voor

je tv of laptop. Door thuis op een fietstrainer te rijden, kun je meedoen aan ritten en kun je op je scherm zien hoe je rijdt. Heel handig om het 's winters te doen, maar ook nu. Bij de Adelaar hebben we nu ook een Zomeravond Competitie via Zwift. Erg leuk om daaraan mee te doen, mits je een Tacx en Zwift-account hebt.

Zoals je ziet zijn er zat manieren om deze periode door te komen. Door zelf te gaan fietsen op de weg, op de MTB of met Zwift. Zo lang je alleen maar op afstand blijft, is er niks aan de hand.

Tenslotte nog even een leuk feitje:

Boudewijn de Groot had in de jaren 70 een album met de titel 'Hoe sterk is de eenzame fietser'. Die titel komt nu wel erg overeen met de realiteit. ◀



'je wordt sterk van het fietsen in je eentje'

COLUMN

CORONA

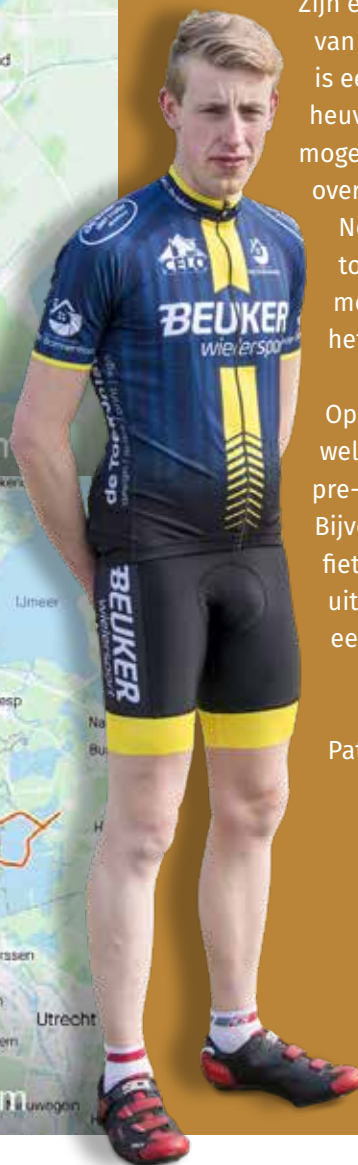
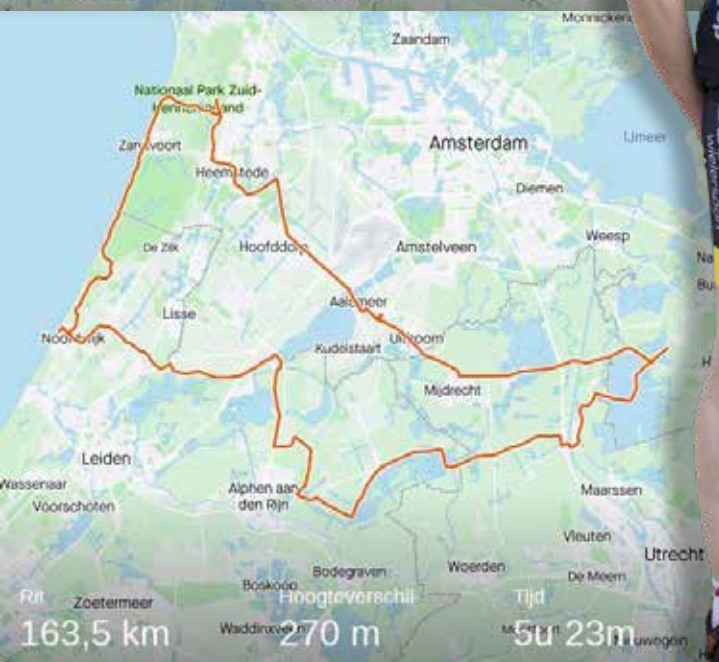
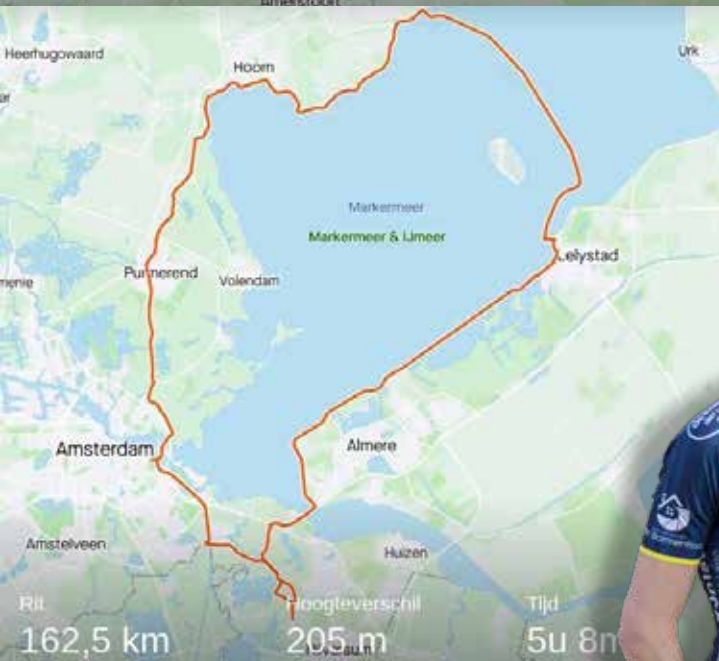
In deze bizarre tijd, waarin mensen zich moeten aanpassen aan de realiteit, zullen jullie je misschien wel afvragen: Pat, hoe breng jij deze bijzondere dagen door?

Heel eerlijk: jullie hoeven je om mij geen zorgen te maken. Ik werk nog steeds doordeweeks van 8:00-17:00 bij de AH in Kortenhoeve en pak de racefiets voor ritten van (meer dan) 100 kilometer, wat qua afstand eerder regelmaat dan uitzondering is. Rondje Flevoland, rondje Markermeer en een rit naar het strand van Noordwijk heb ik inmiddels al gereden. Ik moet toegeven: het is anders dan dat ik gewend ben. Normaal gesproken fiets ik mijn trainingswedstrijden tijdens de Zomeravond (Competitie Polderrace red), de woensdagavond ritten (beiden bij de Adelaar) en zo nu en dan op Sloten. Deze activiteiten gaan vanzelfsprekend niet door.

Zijn er nog dingen in het vooruitzicht? Ik was van plan om de Velomédiane te rijden. Dat is een wielervedstrijd van 162 km door de heuvels van de Ardennen, die je in een zo snel mogelijke tijd moet afleggen. Echter heeft de overheid in België besloten om - net zoals in Nederland - alle evenementen te cancelen tot 1 september. Dit betekent dat de Velomédiane niet gaat plaatsvinden. Helaas, het is niet anders.

Op het moment van dit schrijven is bij mij wel de gedachte opgekomen, dat ik in de pre-coronatijd meer vrijheden had dan nu. Bijvoorbeeld op bezoek gaan bij vrienden, het fietsen in groepen en de gezellige avondjes uit. Ik verlang daar wel weer naar. Goed om eens te beseffen hoe leuk het leven kan zijn.

Patrick Schaap





POLDERRACE IN THUISISOLATIE

Drijfmat van het zweet en met pijn in de benen stap ik van mijn fiets af. Ik twijfel of ik even het steegje in moet duiken omdat ik misselijk ben van al het lactaat in mijn bloed. Terwijl ik met mijn hoofd tussen mijn benen zit, werp ik nog een laatste blik het Central Park in New York met langsrazende wielrenners.

“Ik heb net een wedstrijd gereden en in de sprint mijn twee medevluchters verslagen. Zij zeggen dat ze ook helemaal kapot zijn. Ik geloof ze, want het was een slopende wedstrijd met verrassend veel hoogtemeters in de route. De vorige week reden we een koers in de bergen, volgende week gaan we door de woestijn fietsen. Ja, deze polderrace is toch heel wat anders dan de gebruikelijke waaiers in de polder bij Almere,” aldus Roderik Egberink, organisator van de virtuele Polderrace.

Hij gaat verder: “Toch vreemd om met zo’n grote groep te koersen. Gelukkig houden we ruim 1,5 meter afstand. Sterker nog, we komen ons huis niet uit. Iedere wielrenner zit op zijn hometrainer in zijn schuur, zolder of tuin en doet mee aan de digitale koers van de Adelaar”.

Op het Zwift platform kun je verschillende wedstrijden rijden met afwisselende routes. Zo rijd je soms in de bergen, dan weer door de grote stad. Steile klimmen of compleet vlak. Alles kan. De wedstrijd wordt gereden in een digitale wereld, waarin jouw avatar (poppetje) het opneemt tegen andere renners. De snelheid wordt bepaald door het vermogen wat je levert, je gewicht en lengte, en of je in de wielen rijdt of niet. Als je niet goed oplet, zit je in één keer op een klein gaatje en is het bijna onmogelijk om het weer dicht te rijden. Elke week doen er rond de 15 renners mee aan deze digitale martelgang, want trappen moet je!

De eerste wedstrijd was een proefversie, waarin we gezamenlijk naar de voet van een lange klim reden, om vervolgens te kijken wie als eerste boven zou komen. De klim duurde ruim 20 minuten. Het peloton spatte meteen uiteen en druppelsgewijs kwamen de renners boven. Bij de A categorie waren de ruikers voor Roderik Egberink. In de B categorie ging Paul Meijer met de zege aan de



haal voor Erik Beekman. In de C categorie was het Camiel Koevoets die zich tot bergkoning kroonde.

De tweede wedstrijd vond dus plaats in New York. De route heette Everything Bagel en kende een paar korte hellingen en een langere klim van 3 kilometer. Wim van der Laan en Ivar Koster sprongen op het vlakke weg en sprokelden een kleine voorsprong bij elkaar. Vlak voor de lange klim werden ze terug gepakt en gingen de grote kanonnen aan de boom schudden. Op de klim werd het peloton weer uiteen geslagen, maar in de vallei vormden zich weer enkele groepen die gingen sprinten voor de zege.

Als je niet goed oplet, zit je in één keer op een klein gaatje en is het bijna onmogelijk om het weer dicht te rijden

De derde wedstrijd vond plaats op het biljartvlakke parkoers in de woestijn: Tempus Fugit. En de tijd vloog inderdaad voorbij. De renners reden continue rond de 45 km/u. Het peloton, waarvan de helft ongeveer Erik heette, bleef in het begin bij elkaar. Na mechanisch defect (een haperende internetverbinding) bij sommigen, werd de groep uitgedund. Uiteindelijk waren er verschillende groepen die strenden voor de winst. In de A categorie won Paul Meijer. Bij de B categorie was Cas Jansen de snelste. In de C categorie had Michael Abbas een brommer ingeslikt en reed alles naar huis.

De volgende wedstrijd was de Triple Loops met 544 hoogtemeters. Na een neutrale aanloop van 10 km schoten de renners weg. Na een spannende wedstrijd werden de tijden en wattages uitgewisseld. Cas (gepromoveerd naar de A-categorie) reed buitengewoon sterk. Voor sommige deelnemers was het niet helemaal duidelijk waar de finish lag: te vroeg of te laat gesprint.

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

Hierna verplaatste het peloton zich naar de Innsbruckring voor 5 rondes van 9.8 km met telkens 1 pukkel. De finish lag nu echt op 0.0 km! Een gesloopte Roderik (zie inzet) moest na 1 klim de kopgroep laten gaan. Nieuwkomer Luc (welkom) was deze keer de sterkste. Thomas reed een hele sterke wedstrijd in de B-groep.

We blijven de wedstrijden organiseren. Aan het eind van het seizoen wordt de Polderrace beker gewoon zoals gebruikelijk uitgereikt. Als je mee wilt doen, staat op de website een instructie hoe je mee kunt doen. Je hebt een computer, fiets en smart wielertainer nodig. <

Rang	A categorie	Punten
1	Roderik Egberink	45
2	Koen Goebel	41
2	Paul Meijer	40
4	Cas Jansen	38
5	Luc Essink	20

Rang	B categorie	Punten
1	Thomas Verstraeten	41
2	Erik Beekman	38
2	Hans Spil	34
4	Ivar Koster	33
5	Wim van der Laan	28
5	Peter Koens	23
7	Marijn Jansen	7
8	Loek Swierstra	1
9	Omar Koudijs	1

Rang	C categorie	Punten
1	Erik Schopman	45
2	Erik Brouwer	44
2	Camiel Koevoets	36
4	Tom Winnubst	26
5	Jago van der Most	19
5	Erik Steffen	14
7	Michael Abbas	10
8	John Warmolts	0
9	Robin van Vuren	0
10	Gertjan Meijer	0

Deze standen zijn van dinsdag 26 mei. Actuele standen zijn te vinden op onze website.

QUOTES UIT DE GWC DE ADELAAR WHATSAPP GROEP ZWIFT POLDERRACE



Teun: "Ik doe de volgwagen vanavond. Have fun you all."

Ivar: "Dat doet pijn zeg."
"Op mijn scherm was je 1 meter eerder over de streep, Erik."

Erik: "Wie is M. Jansen en waarom liet ie mij niet gaan?"

Thomas: "Dus Erik is gepromoveerd!"

Marijn:
"Nee, gediskwalificeerd, hij mag niet bij B aansluiten toch?"

Paulus: "Ik dacht dat die boog de finish was. Was het vod. Amai!"

Peter: "Serieuze shit dat Zwiften..."

Roderik: "Iemand een idee voor volgende week?"

Marijn: "Ja, mijn gewicht op 29 kg zetten!"

Tom: "Mijn trainer (tacx) is niet goed afgesteld. Moet me helemaal kapot trappen om 200 watt 10 km vol te houden."

Jago: "Dat heb ik altijd. Gewoon meer trainen."

Wim: "Mag wel op een crash dieet om dat geweld bij te houden"

Erik S. "Erik B. dreef mij tot het uiterste. Bedankt man!!! Iedereen bedankt!"

Roderik: "Was er maar een wagen, dan was ik terug in de groep gekomen."

Hans: "Cas reed zonder helm. Mag dat?"

Erik: "Niet normaal dit. Plus regen en wind tegen... gaat pittig worden."

Hans: "Shit, regen in Londen. Oppassen in de bochten."

Koen: "Ging weer helemaal kapot. Cas wat voor FTP heb jij buiten? En hoeveel weeg je? Je rijdt bizar hard."

Roderik: "Weegt vooral drie keer niks."

Cas: "Ik weeg 62 kg."

Hans: "Hebben we weer 2x een finish?"

Wim: "Ja, je stopte te vroeg Hans. Ik had je net voor de streep."

Hans: "Ik lag daarna kotsend naast de fiets."

Erik: "Finishen we vandaag ook weer bij de finish?"

Luc: "Ik sta bij de Stichtse Kant, maar daar is nog niemand!"

Roderik: "Gooise Kant misschien?"



Thomas: “Alleen Luc reed als een malle die klim op.”

Roderik: “Ja, dat is ook altijd zo in de polder.”

Koen: “Gewicht doping zeker.”

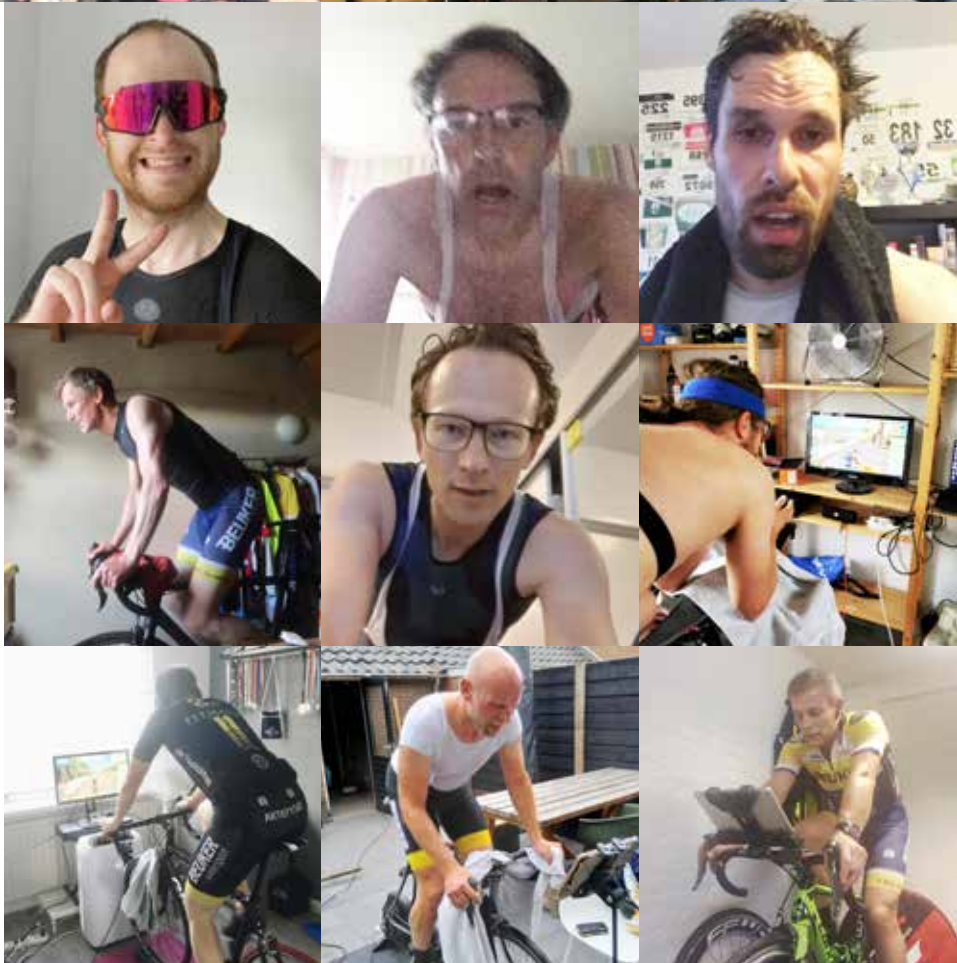
Yvar: “...met zwalkende benen de trap afgekomen...”

Gamiel: “Bij de start weer niet op zitten letten. GGGRRR”

Marijn: “ah, fotofinish.”

Erik: “Dat doe jij vaker, die 1 seconde winst, Marijn...”

Marijn: “Ja, linkeballen tot de laatste seconde en dan BAM”



VIRTUELE EVERESTING CHALLENGE

Als eerste Nederlanders hebben Jasper Jansen en Adelaarlid Roderik Egberink (beiden rijdend voor Dutch Food Valley Cycling Team) op het platform Zwift de hoogte van de Mount Everest (8848 meter) in één rit beklommen. Een virtuele Everesting Challenge.

Maar liefst 9 x beklommen zij virtueel de Alp d’Zwift. Uiteindelijk reden de twee 231 km met 9394 hoogtemeters. Zij deden daar 11 uur en 17 minuten over. “Ik doe dit nooit meer”, was de eerste reactie van Roderik na afloop.

Jasper: “Er kwam geen einde aan. Blij dat het voorbij is.” Beide klasbakken zijn nu opgenomen in de Hall of Fame van Everesting.





PAINCAVE

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

1991: Een jaar of 30 geleden maakte ik kennis met het fenomeen sportschool. Fitnesscentra waren er in die tijd nog niet veel, meestal was het een troosteloos bijzaaltje van een vechtsportcentrum. De beoefenaars waren geen hipsters met baarden of knotten, maar potige portiers, stratenmakers of stucadoors. Op de parkeerplaats stonden BMW's 320 of Mercedesen 190. Crossfit en kettlebells bestonden nog niet. Van Arie Boomsma had nog niemand gehoord, hij zong zijn psalmen nog braaf op de zondagschool, en de scoopjes van Joel Beukers bestonden op zijn hoogst uit Nutrilon.

In mijn studententijd kreeg het ijzer mij meer in zijn greep; ik verslond alles over mijn fitnesshelden, over voeding en training. Ik leek in niets meer op een wielrenner. De weegschaal stopte al lang niet meer bij de 100 kilo en mijn bankdruk en squatrecords hielden gelijke tred met mijn maximum hartslag. Ik deed mee aan wedstrijden en won zelfs soms.

1999: Mijn carrière flopte hopeloos; een kantoorbaan was niks voor mij, de dagen duurden veel te lang, ik had geen tijd meer om te sporten en ik was een bonenteller van niks. Het sporten stond op een erg laag pitje. De vervolgstap naar de nieuwe baan bood in dat opzicht meer perspectief: Naast de oude optiebeurs bevond zich een roemrucht fitnesscentrum, waar het na werktijd heerlijk stoom afblazen was. In deze werkomgeving waar men elkaar alleen kent bij zijn bijnaam, werd ik in no time 'Spuitje' genoemd. Hmmm, een oud vooroordeel.

2010: Een derde carrière bracht mij tien jaar geleden in de onfrisse kelders van Hilversum-noir. Het hoogtepunt van de vastgoedcrisis bracht ook een overgefinancierde Soester boekhouder danig in de problemen. Nadat hij ook nog verdachte werd van de moord op een bekende Amsterdammer bij Jan Tabak, sneden de banken alle banden door en zochten naarstig naar nieuwe 'nette' eigenaren voor zijn panden.

De term 'kleerkast' zou een ontierende degradatie van 's mans voorkomen zijn

De bezichtiging ener zulks was geen prettig vooruitzicht en daarom zou mijn goede vriend en mede-Adelaar W. (beursbijnaam 'Dikke Willem'), mij chaperonneren gedurende de hele deal. Onze entree aldaar werd enigszins ontluisterd door de eerste kennismaking met de desbetreffende

huurder. De term 'kleerkast' zou een ontorende degradatie van 's mans voorkomen zijn. De bijnaam 'kledingfabriek' zou in dit geval namens de beurscollega's een leuke vondst zijn.

Na de kleerkastfabriek wachtte ons nog een fijne viervoeter van het soort dat vooral de krant haalt vanwege inbeslagnames en illegale hondengevechten. Toen we deze obstakels overwonnen hadden, ontvingen we een warme rondleiding van de uitermate vriendelijke en voorkomende hoofdhuurder. Deze ondernemende man bestierde in het complex naast 3 appartementen nog een schoonheidssalon, nagelstudio, kookstudio en een tuincentrum. Een laatste trappenhuis in een verre hoek leidde ons echter naar het absolute hoogtepunt: In de kelder bevond zich een heiligdom uit een roemrucht Hilversums verleden: een geheel verstofte boksschool in ruste, inclusief een ter ziele gegane fitnessruimte. Tot de nok gevuld met tien jaar lang onaangeroerd oldskool gewichthef-ijzer. Mocht weg tegen elk aannemelijk bod. Yesssss!

2020. Wuhan, virus en het C-woord: #Stayhome. #Sportalleen. Het ijzer in mijn schuur achter het huis is zijn gewicht in goud waard. Aangevuld met Tacx, loopband, schaatsplanken en een jumpbox is het een in alles voorzienende "PainCave". Iedere dag begint hier met krachttraining of fietsintervals. Tussen de middag mogen vrienden hem gebruiken, die getroffen zijn door gesloten sportsholen. Daarna mijn vrouw, voor intervals op de loopband, nu de sintelbanen geofferd zijn voor de kwetsbaren. Mijn fietsvriend BJ komt wekelijks squatten met zijn dochter die veldrijdster is.

Na schooltijd meldt zoon J zich; YouTubers hebben het fitnessen verhipt en vermainstreamd, en da's best een positief daglicht waard. Na het door blabla doorspekte geschreeuw en in praatjesmakerij gelardeerde dom gelul, blijft kennelijk toch de boodschap achter dat sporten niet alleen voorbehouden is aan dino's met de leeftijd van je ouders.

JayJay Boske, Joel Beukers en Mo Bicep zijn niet echt de rolmodellen die ik voor me zag als promotors van de sport. Maar als het werkt, waarom niet?

Het zou kunnen dat er ook ruimte ligt voor zulke praatjesmakers in de wielrennerij. Wie vult dat gat met zijn geschreeuw? ◀

ALV: wat kunt u voor de club doen?

Ik ben een verenigingsman. Dat heb ik van mijn vader. Hij was 25 jaar lang secretaris van de ijsvereniging van het dorp, waar wij woonden. Hij was ook 25 jaar lang vrijwilliger bij de wielervereniging. Ik werd op mijn 10e lid van deze vereniging. Hij heeft daar nog 10 jaar jeugdtraining gegeven, nadat ik nieuweling geworden was. Het aantal clubs waar hij lid van was is op 1 hand te tellen, maar bij elke club was hij even actief.

Een vereniging is voor de leden door de leden. Wij sloegen als familie ook nooit een activiteit over in het dorp. "Als er iets georganiseerd wordt, dan doe je mee. Anders wordt er nooit meer iets georganiseerd." Dus wij wandelden met Kerst mee met de wandeltocht, met Pasen deden we mee met de Paasactiviteit en waren actief met de zomerfeesten, etc. Ik probeer dat mijn kinderen ook bij te brengen, hoewel ik moet zeggen dat ik de laatste jaren zelf aan weinig activiteiten van de Adelaar heb meegedaan of meegeholpen. Maar ik klaag ook niet. Als ik vind dat iets niet goed is bij de vereniging, dan ga ik niet shoppen bij een andere vereniging om te kijken of het daar beter is. Ik ga proberen of ik binnen mijn eigen vereniging, waar ik al meer dan 15 jaar lid ben, er iets aan kan veranderen. Ik ga in gesprek met een bestuurslid of commissielid.

Eén van die momenten waar je je mening over de club kunt geven, waar je kunt aangeven wat er beter zou moeten EN waar je kunt aangeven wat je zelf voor de club zou kunnen doen, is de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering, de **ALV**. Ik probeer daar elk jaar bij aanwezig te zijn en kan ik niet komen, dan meld ik mij netjes af. De opkomst van de ALV wisselt nogal en dit jaar vond ik de opkomst wel erg tegenvallen. En de gezichten die ik zag, die zie ik al 15 jaar bij de ALV. En ik begrijp niet zo goed waar de rest (90% van de leden of ouders van jeugdleden) zijn.

Een vereniging is geen commerciële instelling. Het is niet: u vraagt, wij draaien. Het is met elkaar en voor elkaar. Dus draag je je steentje bij, door actief te zijn op welke manier dan ook. Dus mensen, ook in deze Coronatijd, **vraag niet wat uw club voor u kan doen, maar wat u voor uw club kunt doen.** Neem vandaag nog contact op met een bestuurs- of commissielid en leg uw expertise of passie op tafel. En dan volgend jaar met 200 man naar de ALV!

Albert Smit, een lid van GWC de Adelaar.



TRAINEN MET ALBERT EEN BEDENKELIJK PROCES 9

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

Dit is deel 9 in een serie over trainen. Hierbij een kleine inkijk in de rol van ouders en trainers in de talentontwikkeling van renners.

Op 12 oktober 2019 heeft de KNWU het boekje “Talentontwikkeling doe je samen | Optimale talentontwikkeling in de wielersport” gelanceerd met daarin de Talentvisie 2030.

Het boekje is geschreven door Marco van Bon, samen met een aantal ervaren (talent)coaches en wetenschappers. Deze talentvisie heeft als belangrijkste kernwaarde dat de renner centraal staat. Dit betekent dat de capaciteiten en mogelijkheden van de renner altijd het uitgangspunt zijn en dat talentontwikkeling in een veel bredere visie wordt neergezet dan voorheen wel werd gedaan. Hieronder wordt kort geschetst wat de gedachten en uitgangspunten zijn van deze talentvisie. Voor meer informatie verwijst ik je naar de links onder aan dit artikel voor het downloaden van het boekje.

Het belangrijkste uitgangspunt van de talentvisie is dat iedereen wel een talent heeft. Het is de kunst om dit te ontwikkelen om zo een betere wielrenner en persoon te worden. Dat kan betekenen dat als je geen fysieke aanleg hebt om bijvoorbeeld de Tour te winnen, je nog wel andere talenten kan ontwikkelen om veel plezier in het fietsen te houden en zo het beste uit jezelf te halen.

Het is de taak van trainers en ouders om de renner te stimuleren deze talenten te ontwikkelen.

Hierbij worden in het boekje negen kernwaarden gedefinieerd die van belang zijn voor talentontwikkeling:

1. Talentontwikkeling voor iedereen
2. Ontwikkelfases zijn gebaseerd op groei-ontwikkeling en trainingsleeftijd
3. De renner staat centraal
4. De ouders en de trainer/coach spelen een cruciale rol
5. Zorgeloos veel oefenen
6. Opleiden tot onafhankelijke individuen die zelf keuzes (leren) maken
7. Eerst een atleet, dan pas een specialist
8. De juiste training op het juiste moment
9. Een goede balans tussen inspanning en herstel

Niki Terpstra werd, toen hij jong was, niet als talent gezien. Wie de top gaat halen is bij de jeugd namelijk niet of nauwelijks te voorspellen. Nederlands kampioen worden bij de jeugd zegt bijvoorbeeld niets over later succes bij de elite.

Zo kennen kinderen vroeg- en laatbloeiers in fysieke ontwikkeling en groei, afhankelijk van het moment waarop ze hun groeispurt beginnen. Daarnaast is fysieke aanleg niet de enige voorwaarde om de top te halen.

Doorzettingsvermogen, kunnen plannen (school en training) en kritisch naar jezelf kunnen kijken om jezelf zo te verbeteren horen daar ook bij. Een renner zou moeten ontwikkelen wat op dat moment het beste bij hem of haar past. De KNWU hanteert hiervoor 6 fases van talentontwikkeling, waarbij niet zozeer wordt gekeken naar leeftijd, maar naar het stadium van ontwikkeling.

De renner, de trainer en de ouders vormen een sportieve driehoek. De renner staat hierbij centraal, waarbij bedoeld wordt dat de wil om beter te worden vooral uit de renner zelf moet komen. Zolang deze intrinsieke motivatie er is, is het voor het kind gemakkelijk om van de sport te genieten en te ontdekken waar hij/zij goed in is. Dit gaat soms met vallen en opstaan. Er moet hierbij een goede communicatie zijn tussen ouder en trainer om het kind te blijven stimuleren op een positieve manier. De rol van de trainer en de ouders zal veranderen naarmate het kind zich ontwikkelt. De relatie tussen renner, ouder en trainer zal daarmee veranderen.

De rol van de ouder zal van vooral positief, ondersteunend en stimulerend naar vooral chauffeur en financiële ondersteuning verschuiven en op een gegeven moment alleen nog maar supporter op de achtergrond (en nog steeds positief en ondersteunend waar mogelijk). De trainer zal in plaats van een leidende rol steeds meer een faciliterende rol krijgen, naarmate de renner zich ontwikkelt. Zorgen voor gezelligheid bij de jeugd maakt plaats voor de verwachting/eis dat de trainer veel kennis heeft op allerlei gebieden en zodanig ook een even grote inzet van de renner mag verwachten, die op zijn beurt van speels naar serieus en toegewijd is gegaan.

Ergens goed in worden is vooral het heel veel doen. Op jonge leeftijd gaat het om van "ik kan het niet" naar "ik kan het nog niet" te gaan. Fouten mogen hierbij gemaakt worden. De focus moet liggen op het aanleren van vaardigheden, want als de vaardigheden er zijn, dan komen de prestaties vanzelf. Een vaardige renner kan alle kanten en kan dan zelf keuzes gaan maken waar hij verder in wil ontwikkelen of specialiseren, al laten renners als Marianne Vos en Mathieu van der Poel zien dat specialiseren niet noodzakelijk is om de top te halen. Als de trainingsuren per week blijft toenemen naarmate een renner zich ontwikkelt, blijft het wel zaak om de juiste trainingen op het juiste



moment te doen en hierbij ook aandacht voor rust en herstel te houden. Vroeg opbranden of overtraindheid ligt dan op de loer.

Wil je meer weten over deze Talentvisie 2030, gebruik dan onderstaande links.

<https://knwucampus.nl/products/37>
(eerste 4 hoofdstukken)

[https://www.researchgate.net/publication/334291408_KNWU_Talentvisie_2030_Wieler-sport_Een_handleiding_voor_ouders_en_de_trainercoach_\(volledig\)](https://www.researchgate.net/publication/334291408_KNWU_Talentvisie_2030_Wieler-sport_Een_handleiding_voor_ouders_en_de_trainercoach_(volledig))

Albert WOT 
OPTIMAAL VOORBEREID

Albert Smit is bewegingswetenschapper en wielert-trainer. Hij is talentcoach paracycling bij de KNWU.



De fiets van: Marco en Jack de Bruin

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 twee Bussumse broers: Marco en Jack de Bruin.

Hoe komen jullie op de racefiets terecht?

Marco: “Ik denk dat ik 16 of 17 was toen ik begon met fietsen. Ik zwom in die tijd en had een maat die fietste. Hij haalde me over om mee te gaan en ik vond het zo leuk dat ik eigenlijk sinds die tijd fiets. Toen ik begon had ik een Shogun, een traditionele stalen racefiets. Op die fiets heb ik nog meegedaan aan de Ronde van Bussum! Dat was niet zo’n succes. Ik werd al snel gedubbeld en moest afstappen hahaha.”

Jack: “Toen Marco ging fietsen, begon ik ook. Ik had ook een Shogun, maar op een gegeven ogenblik stapte Marco over op een Koga Miyata Gentsracer en ik op een Raleigh. Met die fietsen gingen we ook op vakantie. In 1986 zijn we lid van de Adelaar geworden. In die tijd reden we wedstrijden in de regio.”

Marco: “Maar goed, we hebben vele interesses en maar beperkte tijd. Dus stopten we op een gegeven moment met fietsen en gingen we voetballen, zaalvoetballen, ATB’en, duiken, motorrijden. Allemaal leuk. Het punt is dat we enorm van gezelligheid en lekker eten en drinken houden. Vooral in onze ‘duiktijd’ kwamen we daardoor flink aan. Dat gaf gezondheidsklachten en dus zijn we in 2006 toch weer op de fiets gestapt. Om aan de conditie te werken en flink af te vallen. Op nieuwe fietsen: carbon Red Bulls. Daar hebben we 12 jaar op gereden. En met succes. Ik viel 40 kilo af en Jack 27. We rijden trouwens nog steeds op die Red Bulls. Ze staan nu thuis op de Tacx.”

Als ik thuis op de bank zit en het is mooi weer, dan wordt me verteld om te “gaan fietsen”

Jack: “We fietsen omdat we het sociale aspect en de competitie leuk vinden, maar ook omdat we op ons gewicht willen letten. We zijn geen vlieggewichten. Nooit geweest ook. Er is een anekdote uit de Ronde van Hilversum waar we aan deelnamen. Onze vader stond tussen het publiek en zei: “Ik hoor een fiets kreunen, daar komen m’n jongens aan”. We waren altijd de zwaarste renners van het peloton. We vinden gezelligheid en het goede leven belangrijk. Maar we letten tegenwoordig wel veel meer op onze gezondheid. Onze vrouwen helpen daarbij. Als ik thuis op de bank zit en het is mooi weer, dan wordt me verteld om te “gaan fietsen”. We moeten de gezellige nazit dus tegenwoordig eerst verdienen!”

Jullie doen veel samen he? Jullie hebben meestal zelfs dezelfde fietsen!

Jack: “Ja, dat klopt. We fietsen veel samen en kopen van tijd tot tijd samen een nieuwe fiets. Dat motiveert en zorgt ervoor dat je de trainingen enthousiaster volhoudt. Vorig jaar hebben we samen een Trek Madone SLR 7 Disc gekocht. We hebben eerst uitgebreid onderzoek gedaan wat we mooi vonden en kwamen uiteindelijk bij de Trek uit. Op weg terug naar huis van een fietsbeurs in België hebben we ze gekocht.”

Marco: “Het mooie van Trek is dat je je fiets helemaal kunt personaliseren. We kozen voor de teamfiets in de rode teamkleur. Een supermooi carbon aeroframe, afgemonteerd met Ultegra Di2, Bontrager Aeollus Pro-6 wielen met hoge carbonvelgen, ander stuurlint, een ander zadel en een ander type schijfrem.”

Jack: “Alle kabels lopen binnendoor: het zijn echt prachtige fietsen. Inclusief geïntegreerde cadansen en snelheidssensor, speciale lampjes en alles is te besturen vanaf de speciale Garmin-fietscomputer. Precies zoals we het wilden hebben. Onze fietsmaat Gerard Ijpe was zo onder de indruk dat hij er ook eentje heeft gekocht!”

Marco: “Het zijn opvallende en superstrakke fietsen. Tijdens trainingen en toerritten krijgen we veel complimenten. Bovendien hoor je het zoeven van de hoge velgen van verre aankomen. Dat valt op, maar motiveert ook enorm om te gaan fietsen. Ik merk dat we meer kilometers maken op onze Madones.”

Jack: “We doen lang met onze fietsen. Zijn er zuinig op. Wanneer je zo’n investering uitsmeert over tien jaar, is het een mooie deal. En heel eerlijk: we vinden goed materiaal belangrijk. Je brengt toch veel tijd door op de fiets. Dan moet het goed zijn. Er is wel een nadeel: je kunt je er niet af laten rijden op zo’n fiets! Adel verplicht!”

Ik zag dat jullie ook een Stevens ATB hebben

Marco: “Klopt. In de winter stappen we op de ATB als het redelijk weer is. Bij slecht weer zitten we op de Tacx.”

Jack: “Je moet wel he? De Amstel Gold Race is normaal gesproken vroeg in het seizoen.

Dan moet je dus al een behoorlijke fietsconditie opgebouwd hebben.”

Over ‘normaal’ gesproken: dit seizoen is redelijk abnormaal. Hoe fietsen jullie in coronatijd?

Marco: “Eindelijk fietsen we zoals altijd. We rijden weliswaar iets rustiger en houden afstand tot elkaar. De grote groep zit er voorlopig niet in. Maar verder fietsen we zoals gebruikelijk.”

Jack: “We proberen 5 meter afstand tot elkaar te houden. Maar ja, we hebben al tientallen jaren de gewoonte om tegen elkaar te sprinten op viaductjes. Dan zoek je toch elk windvoordeel op en duik je soms in elkaars wiel. Dat is de macht der gewoonte”.

Marco: “Ja, dat klopt. Er werd zelfs door sommigen gesuggereerd dat we motortjes in onze Trek-frames hadden. Men kon zich niet voorstellen dat we zo snel tegen die viaductjes konden opknallen, hahaha.”

Jack: “Ik werk momenteel thuis en heb daardoor geen reistijden. Die extra tijd probeer ik aan fietsen te besteden. Maandelijks rijden we tussen 800 en dik 1.000 kilometer. We fietsen een paar avonden in de week en rijden een langere rit in het weekend.”

Wat verwachten jullie van de rest van het fietsseizoen?

Jack: “We waren van plan om dit jaar voor het eerst de 150-kilometerversie van de Amstel Gold Race te rijden. Maar of de tocht in 2020 doorgaat, blijft voorlopig een vraagteken. Onze hotelreservering voor de Gold Race is wel bevestigd. Misschien gaan we de tocht bij een afgelasting dus gewoon samen rijden. Aan ons zal het niet liggen. Wij zijn er klaar voor!” ◀

.....
Rolf Hendriks
is tekstschrijver,
fotograaf en
wielerliefhebber.

De fietsen van Marco en Jack:



Stevens MTB fiets en een Trek Madone SLR 7 Disc in de rode teamkleur

Mijn leven is goed als ik een zadel onder mijn kont heb

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

Voor dit interview verheugde ik mij op een ritje Friesland, waar G.W.C. de Adelaar coryfee Cora Westland tegenwoordig woonachtig is met haar gezin. Door de corona crisis en de uitgevaardigde maatregelen, was het echter niet mogelijk elkaar in levenden lijve te ontmoeten. We spraken af op Facetime. Een beeldvertraging in combinatie met een mindere geluidskwaliteit bleek echter dermate hinderlijk, dat van een goedlopend gesprek geen sprake kon zijn. Het was evenwel net voldoende om een glimp op te vangen van elkaars beeltenis. Wel prettig als je elkaar niet kent en toch een gesprek wilt voeren. Met de huistelefoon kwam een stabiele verbinding tot stand. Cora, net terug met haar echtgenoot van een tocht over de Veluwe per mountainbike, vertelde vervolgens enthousiast over haar spraakmakende wielercarrière.

Wielercarrière

“In het nu terugkijkend op mijn wielercarrière besef ik mij, dat het verloop daarvan heel bijzonder was. Een constante snelle samenloop van omstandigheden die telkens gunstig voor mij uitpakte en voortstuwde. Het is echt wonderbaarlijk, dat ik in een wielercarrière van ongeveer zes jaar, zo veel heb mogen meemaken. Het was van A tot Z genieten, zeer intensief en ook zwaar, zowel mentaal als lichamelijk.”

Het is echt wonderbaarlijk, dat ik in een wielercarrière van ongeveer zes jaar, zo veel heb mogen meemaken.

De start

“Begin jaren 80 woonde ik in Amstelveen. Daar volgde ik een opleiding tot operatie assistente. Mijn lichamelijke conditie was niet bijzonder goed in die tijd. Ik rookte en dronk en ging veel uit in Amsterdam. Per ongeluk ben ik toen op een racefiets beland. Een vroegere vriend, die in Amsterdam op de Zeevaartschool zat, was in het bezit van een racefiets. Die mocht ik lenen om van Amstelveen naar mijn ouders in Bussum te gaan. Met veel moeite overbrugde ik dit ritje van 35 kilometer. In de winter van 1983 besloot ik te stoppen met roken en meer

geregeld aan sport te gaan doen. Ik fietste met mannen en vond het helemaal te gek. Het buiten zijn, de kracht, de souplesse en de onderlinge competitie. Ik merkte ook dat ik me lichamelijk en geestelijk beter ging voelen. Ik bezocht een handbalvereniging en een atletiekclub maar kon het daar niet echt vinden.

Iemand uit mijn kennissenkring raadde mij aan om eens te informeren bij een wielclub. Dat zoiets bestond wist ik niet eens. De weg naar GWC De Adelaar werd geëffend en zo kwam ik in gesprek met Janet Overman van het wedstrijdsecretariaat.



and
r
s
e
W
a
e
e



Het was haar al snel duidelijk dat ik geen enkele ervaring had met wielrennen in wedstrijdverband. Janet reageerde enigszins bezorgd en maakte mij duidelijk dat wielrennen een hele harde sport was voor vrouwen. Om daar meer over te weten te komen stelde zij voor eens te informeren bij de twee dames die de club toen rijk was. Er volgde een ontmoeting met één van de dames. Ik ben het gewoon gaan proberen en meldde mij aan als lid.

Gemotiveerd begon ik met trainen en in de zomer van 1985, ik was toen 24 jaar, reed ik een recreantenkoers bij Het Spant te Bussum. Dat ging mij goed af. In de daaropvolgende winter trainde ik door en in januari 1986 reed ik al in de Midden Nederland Competitie. Daar reed ik mee met de vrouwen uit de regio en voor mij grote namen uit die tijd; Mieke Havik, Thea van Rijnsoever, Monique Knol en Monique de Bruyn. De vriend (tevens trainer) van Monique Knol stelde mij voor om open koersen te gaan rijden. Het was mij niet bekend hoe dat precies in zijn werk ging. Door hem werd ik op het vervolg spoor gezet. Vooral de klassieker, gingen mij

uitstekend af. Ik vond het prachtig om met wind in de waaier te rijden. De eerste klassieker reed ik direct in de prijzen en zo kwam van het één, het ander. De meiden keken mij niet meer aan, ik was een nogal rare eend in de bijt en inmiddels een geduchte tegenstander. Dat jaar reed ik ook het Nederlands Kampioenschap rond de Slingerberg bij Geulle. Daar moest behoorlijk geklommen worden. Het klimmen was me te zwaar en ik moest in de 1 na laatste ronde eraf. Met een ervaring rijker keerde ik terug.”

Elro Snacks

“In 1987 heb ik niet gekoerst omdat ik toen stage liep te Amersfoort voor mijn opleiding ergotherapie. Vanuit Amstelveen fietste ik dagelijks heen en weer. Zo bleef mijn conditie op peil. Op een dag kwam ik onderweg Monique Knol en haar vriend tegen. Zij vroegen of ik van plan was weer te gaan koersen in 1988 en of ik interesse had om voor de sponsorploeg uit te komen waar Monique ook voor zou gaan rijden. Omdat mijn stage dan geëindigd zou zijn, kwam mij dat prima uit. Met Monique Knol en nog twee andere rensters

begonnen wij in 1988 bij Elro Snacks te Brabant, die ook een grote amateurploeg had. Monique was een zeer rappe sprintster en ik kon goed tempo rijden en gaten dichtten. Wij vormden een stabiel koppel en reden veel criteriums en klassiekers in dat voorjaar. In onze combinatie won Monique vrijwel alles als het op sprinten aankwam. Dat viel op bij de toenmalige bondscoach Rinus Verboom. Hij vroeg in mei van dat jaar of ik voor de KNWU-selectie wilde rijden. De eerste 3-daagse wedstrijd was de Omloop van ‘t Molenheike.

Na afloop werd mij door de bondscoach gevraagd of ik vaker voor de selectie wilde rijden. Dat kon ik niet meteen toezeggen omdat ik in mijn eindexamenjaar voor de opleiding ergotherapie zat en mijn eindschrijftie nog moest schrijven. De bondscoach maakte duidelijk dat het een unieke kans was omdat hij ook nog iemand nodig had voor de Tour de France Feminin. Daarvoorafgaand kon ik ook nog rijden in Noorwegen. Ik maakte een afweging en besloot het gewoon te gaan doen. Toch had het nog heel wat voeten in aarde. Er bestond toen nog geen topsportbeleid en bij de opleiding wisten ze dan ook niet wat ze ermee aan moesten. Uiteindelijk werd mij toestemming verleend en mocht ik mijn schrijftie schrijven na het wielerseizoen.”

Tour de France Feminin

“In Noorwegen reed ik goed. In 1988 en 1989 reed ik de Tour de France Feminin, die toen nog gelijk met de mannen werd gereden. In 1988 stond ik in Straatsburg na de proloog meteen op het podium met Monique Knol, die had gewonnen van Janny



Het was een enorm spektakel en er ging een wereld voor mij open.

Longo. Met zo'n tourkaravaan door Frankrijk trekken was een hele bijzondere ervaring. Het was een enorm spektakel en er ging een wereld voor mij open. Frankrijk kende ik nog niet. Zo om mij heen kijkend, vond ik het wel een mooi fietsland. Vrij snel gingen we toen de Pyreneeën in. Het besef tijdens de verkenning met de auto, dat ik de volgende dag met de racefiets over deze bergwegen zou klimmen en dalen, deed mij echt peentjes zweten. Voorzichtig informeerde ik bij Rinus of mijn remblokken het wel zouden houden. De hele ploeg lag in een stuip, omdat toen duidelijk werd dat ik nooit eerder in het hooggebergte had gefietst.

De Tour Feminin kwam ik dat jaar goed door. Mede door mijn bijdrage in de ploeg won Monique meerdere etappes in de sprint. Na 17 dagen koersen reed ik met tranen in mijn ogen de Champs Elysees op. Het was voor mij een ongekend avontuur maar ook een uitputtingsslag geweest. Na de Tour reden we criteriums door heel Nederland. In Hilversum werd ik in 1990 "weer" vierde. Dat stond ook letterlijk zo in de krant. In de sprint verloor ik van Ingrid Haringa, een absolute topsprintster in die tijd. Mijn kwaliteiten waren andere en die lagen nu eenmaal niet in het sprinten."

Olympische Spelen

"In 1988 ben ik ook nog naar de Olympische Spelen in Seoul geweest. Heleen Hage had zich hiervoor gekwalificeerd samen

met Conny Meyer. Als rijzende ster in die tijd werd ik door de bondscoach aangewezen als reserve. Er ontstond daarover geharrewar in het peloton. Monique Knol was geselecteerd voor de sprint, zodat er ook kanssen waren, als het daar echt op aan zou komen. Helaas overleed Conny Meyer tijdens een koers in haar eigen Naaldwijk. Naar alle waarschijnlijkheid werd zij getroffen door een hartstilstand. Haar tragische dood had tot gevolg, dat ik op de Olympische Spelen zou rijden. Tijdens de Olympische wegwedstrijd heb het nodige kunnen doen voor Monique Knol, hetgeen bijdroeg aan haar overwinning en daarmee de eerste gouden Olympische medaille voor het Nederlandse vrouwenwielrennen."

Wereldkampioenschappen

"Met Rinus Verboom als bondscoach, reden we tijdens het WK in 1988 de 50 km ploegentijdrit op het WK te Ronse in België. Daar behaalden wij de achtste plaats.

In 1989 kwam Piet Hoekstra als nieuwe bondscoach. We hebben het hele seizoen deelgenomen aan etappekoersen. Dat begon in maart met de Ronde van Texas. Daarna reden we onder meer in Noorwegen en Frankrijk (Tour de l'Aude, Tour de France en het WK te Chambéry). Tijdens de ploegentijdrit werden we 4e op 1 seconde van Frankrijk. Piet Hoekstra wilde met de damesploeg vooral scoren op internationaal vlak waarbij de nadruk kwam te liggen op klimmen. De ontwikkeling zat dus meer in rensters, die in het hooggebergte konden winnen. Van Moorsel gold toen als een jong talent. Zij was als 18-jarige in de ploeg ge-



komen en moest zich nog verder ontwikkelen.

In 1990 heeft Piet Hoekstra een ploeg om mij heen gebouwd met het doel om op het WK van 1990 goud te winnen tijdens ploegentijdrit. Hij overtuigde mij, dat wanneer ik goud zou winnen, ik ook echt iets zou voorstellen in het wielrennen. Hij kende mijn beperkingen en wist uiteraard dat ik het niet van mijn sprint moest hebben en van het kunnen meedoen in het hooggebergte. Ik heb veel criteriums en baanwedstrijden gereden om vooral snelkracht op te doen. Met het rijden van Klassiekers, NK in Meerssen, achtervolging op de baan, trainingskampen heb ik mijzelf optimaal kunnen voorbereiden voor de Ploegentijdrit. In augustus 1990 werden we wereldkampioen ploegentijdrit in Japan. Naast mijzelf bestond de ploeg uit Leontien van Moorsel, Monique Knol en Astrid Schop. Een fantastische ervaring waar we lange tijd naartoe hadden gewerkt.

In de selectie was ik in de wedstrijden degene die in het begin van de koers de wedstrijd opende. Mijn ploeggenoten sloten dan beurtelings aan naarmate de wedstrijd vorderde, zodat de selectie als ploeg volledig voorin

zat en de wedstrijd verder kon afmaken. Menig wedstrijd zetten wij zo naar onze hand. Dit was een volledig uitgewerkte ploegentactiek. We wisten wat onze taken waren en dat hadden we voor elkaar over in het belang van de ploeg. Ieder kreeg zijn kans.

Menig wedstrijd zetten wij zo naar onze hand. Dit was een volledig uitgewerkte ploegentactiek.

Warme herinneringen heb ik aan de 3-daagse van Patensen van 1990. Een driedaagse etappewedstrijd in Duitsland. Ik stond 1e in het klassement toen ik in de laatste etappe samen met Monique Knol en Leontien van Moorsel vooruit zat. In de spint zouden zij beiden veel rapper zijn. Van Moorsel gunde het mij en ik won de wedstrijd.

In 1991 werden wij tweede op het WK te Duitsland. We konden toen niet met de ploeg op volle sterkte rijden omdat Leontien van Moorsel zich moest sparen voor de individuele wegwedstrijd. Leontien werd wereldkampioen dat jaar. Na dit WK stopte ik met het rijden van wedstrijden. Ik was toen dertig en besloot dat het tijd was om mijn maatschappelijke carrière vorm te geven. Bij AMEV, destijds de hoofdsponsor van de KNWU, was ik sinds 1988 werkzaam op uitzendbasis. Omdat ik een opleiding tot arbeidsdeskundige wilde gaan doen en mij er niet toe kon zetten om stad en land af te reizen om deel te nemen in het tweede garnituur, besloot ik om een streep te zetten onder mijn wedstrijdcarrière. Wel bleef ik betrokken bij activiteiten in de



periferie van de wielersport.”

Andere initiatieven

“In 1998 begonnen Nelly Voogt en ik een initiatief om het wielrennen voor vrouwen te organiseren en op de kaart te krijgen. Vrouwenwielrennen.nl voor de fanatieke wielrenster biedt (laagdrempelige) trainingen en begeleiding voor vrouwen met een racefiets. We begonnen in Utrecht en Amstelveen met trainingsgroepen. Vrouwenwielrennen.nl heeft momenteel 8 trainingsgroepen die, verdeeld over het land, actief zijn en wielertainingen en competities organiseren. Op vrouwenwielrennen.nl is hierover informatie te vinden. Het vrouwenwielrennen is enorm gegroeid in de afgelopen 30 jaar.

Rond de eeuwwisseling was ik ook een aantal jaren voorzitter van wedstrijd afdeling van GWC de Adelaar. Op deze wijze kon ik iets terug doen voor de vereniging die mij, altijd door dik en dun heeft gesteund. Dat deed ik met veel plezier. Een vereniging kan niet bestaan uit de inzet van een enkeling. De leden zijn daar gezamenlijk verantwoordelijk voor. Dat laatste lijkt nog wel eens op gespannen voet te staan.”

Maatschappelijke relevantie

“Ik heb heel veel geleerd van mijn tijd in het wielrennen. Dat heb ik in mijn verdere leven meegenomen. In de topsport wordt alles uitvergroott. Het stellen van doelen, hoe werk je aan die doelen, wat doe je met teleurstellingen, hoe draag je verlies en creëer je oplossingen, het samenwerken in een team. Het wielrennen in een peloton is net een kleine maatschappij. Hoe kom je op kop, wie gebruik

je daarbij, wat is je eigen kracht en wat zijn je beperkingen, wie heb je nodig om te winnen, welk talent van de ander kun je gebruiken om uiteindelijk winnaar te worden. Daar hoort natuurlijk van alles bij. Elkaar linkeballen, kinnesse, bij elkaar in het wiel zitten, jezelf niet laten zien, niet gunnen, jaloezie, ruzie etc. Wielrennen is in die zin echt een individuele sport.

Je leert niet alleen omgaan met je kwaliteiten maar ook met je beperkingen. Ik ben nooit een sprinter geweest, had moeite met het hooggebergte, maar heb uiteindelijk wel het hoogste bereikt met wat ik als wielrenster aan talent en vermogen had. Deze ervaringen pas ik ook toe in mijn dagelijks werk als arbeidsdeskundige. Met mijn cliënten ga ik op zoek naar hun kernkwaliteiten en hoe deze het beste ingezet kunnen worden om het na te streven doel te bereiken.”

“GWC De Adelaar is een prachtige vereniging waar ik veel aan te danken heb. Ik vind het ontzettend leuk met dit interview een bijdrage te mogen leveren aan jullie Magazine. Een prachtig verenigingsblad, waar jullie met recht trots op kunnen zijn. Van deze gelegenheid wil ik tevens gebruik maken vanuit Friesland iedereen de hartelijke groeten te doen.”

“Door het fietsen heb ik mijn leven gekregen. Het houdt mij in balans en draagt bij aan mijn totale welbevinden. Mijn leven is goed is als ik een zadel onder mijn kont heb. En dat is gelukkig nog steeds zo.”

DIT VOOR- JAAR

De geplande Matthäus is passé al voordat Simon het kruis kan dragen, geen dochter die me komt helpen klagen, maar in het lichtste groen glimlacht de wilg.

Terwijl klanten in bouw- en supermarkt zwijgzaam hun schone karretje duwen, omzichtig hun medeklanten schuwen, staan krentenboompjes stoïcijns in bloei.

De winkelvloer is met tape verkaveld en een kuschut hangt als barrière tussen consument en caissière; luchtig pluizenbollen paardenbloemen.

**Henk Streng
(E-rijder)**

Mijn liefde voor het



Hoe mijn liefde voor het (race-)fietsen is ontstaan

Mijn liefde voor de sport was al op jonge leeftijd aanwezig. We woonden naast hockeyclub De Warande in Oosterhout, waar ik als 10 jarig meisje lid werd. Heerlijk om jarenlang op het eerstelijns niveau mee te kunnen draaien.

In 2009 werd ik benoemd tot bondsscheidsrechter bij de KNHB en nam ik niet meer als speelster maar als scheidsrechter deel aan wedstrijden. Ook nu draai ik mee op het hoogste niveau in District Midden Nederland.

Vanwege mijn sportieve acties vroeg het fietsteam van Albron, waar ik inmiddels ruim 25 jaar werkzaam ben, in september 2013 aan mij of ik geen zin had om lid te worden en te gaan trainen voor de beklimming van de Stelvio....

Niet tegen dovemansoren.... Ik kocht letterlijk een racefiets 'aan de straat' en ging trainen. Dus in september 2014 beklom ik die mooie reus in Italië en haalden we met zo'n 100 mensen een prachtig bedrag binnen voor Stichting Pim (een Tweede Thuis voor acht meervoudig beperkte kinderen). Niet veel later, in 2015, volgde de Amstel Gold race. Ik spaarde voor een betere racefiets, immers wielrennen vond ik steeds leuker en zodoende werd ik ook lid van De Adelaar.

En begin februari van dit jaar trok ik echt de stoute schoenen aan.... Ik heb me ingeschreven voor de Africa Classic. Van 10 t/m 17 oktober reis ik af naar Tanzania om in 6 dagen 400 km rondom de Kilimanjaro te fietsen. Althans, dat hoopte ik. Corona gooit 'roet' in het eten.

Pandemie

Wereldwijd is er veel onzekerheid over de ontwikkeling van het coronavirus. Ook in Tanzania en Nederland is de situatie onzeker. Duidelijk is wel dat verspreiding van het virus in Tanzania, vanwege de beperkte medische voorzieningen en het tekort aan medisch personeel, desastreuze gevolgen kan hebben. Begin mei vernam ik van de organisatie dat in goed overleg met Amref Flying Doctors besloten is om Tanzania Classic 2020 met 1 jaar te verplaatsen naar 2021.

Impact van Corona

Het virus heeft impact op mijn dagelijks bestaan, maar uiteraard ook op mijn voorbereiding op het evenement. Clinics zijn afgelast, het buiten trainen

fietsen

is uitdagend te noemen, de medische keuring is geannuleerd, evenals de datum voor alle benodigde inenting.

Last but not least... het sponsorwerven kwam ineens helemaal stil te liggen! Er werd géén euro meer gedoneerd. En eerlijk gezegd voelde ik me ook erg opgelaten om ernaar te vragen. We hebben nu wel wat anders aan ons hoofd. Daarvan kreeg ik slapeloze nachten.... ik heb me geconformeerd aan het binnenhalen van 5000 euro aan sponsorgeld, een verplichting om deel te mogen nemen. Hoe ga ik dit doen? Geen sportclubs met supporters langs de lijn om iets aan te verkopen, geen rommelmarkt en geen pubquiz meer....

Het virus heeft impact op mijn dagelijks bestaan, maar uiteraard ook op mijn voorbereiding op het evenement.

Niet bij de pakken neerzitten

Tuurlijk heb ik wat tranen gelaten toen het nieuws kwam, dat de reis naar Tanzania uitgesteld is. Maar ik bekijk het nu van de positieve kant! Eigenlijk merk ik, dat ik het fijn vind dat ik een langere aanlooptijd heb om me voor te bereiden op deze speciale reis. De racefiets, waar ik al veel



kilometertjes op gemaakt heb om de zadelpijn te kunnen handelen, heeft plaatsgemaakt voor een MTB. Het rijden op een MTB vergt echt een andere expertise. De afspraak die ik al gepland had staan voor een MTB workout met een ex-prof wielrenner blijft dan ook in mijn agenda staan. Ik kijk ernaar uit om de kneepjes van het vak verder te leren en er volgend jaar veel profijt van te hebben. Op alles kan ik me nu goed voorbereiden. Als u mij helpt met sponsoren, dan blijven de hitte en hoogtemeters de enige twee echte uitdagingen!

Kijk op: www.africaclassic.nl > deelnemers Tanzania > Dominique Klemann-Zwartjens óf gebruik de QR code. Alles wat u nú doneert komt ten goede aan Amref Flying Doctors, motiveert mij om door te gaan met trainen én blijft staan tot oktober 2021.

.....
Dominique Klemann-Zwartjens heeft voor het eerst een bijdrage geleverd aan dit magazine. Wij (red.) hopen op meer.



“Een negatieve houding is als een lekke band. Je komt er nergens mee tenzij je hem vervangt”.

In tijden van Corona

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

Daar stonden we dan op Schiphol! Op het punt om in te stappen voor een vlucht naar Gran Canaria. Onze bagage was al ingecheckt, toen onze vlucht gecancelld werd. Al ras bleken andere bestemmingen ook niet Corona vrij, dus werd het vanuit huis fietsen.

Dat heb ik ruim opgevat, want trainen blijft voor mij leuk, als ik het regelmatig in een andere omgeving - een ander land - kan doen. Om het in deze Corona tijd nog een beetje leuk te houden, ben ik in mijn eentje 1-daagse tripjes gaan maken. Prachtige routes gereden in het Sauerland, de Eifel en Teutoburgerwoud. Dit was goed en veilig te doen. Zo'n 2 uur rijden met de auto en ik zorgde dat ik voldoende eten en drinken bij me had om onderweg met niemand in contact te komen. Toen ik in Duitsland niet meer welkom was, heb ik mooie tripjes gemaakt in het Limburgse, Utrechtse, Nijmeegse en Sallandse Heuvelland. Bij langere tochten en warm weer kijk ik op www.drinkwaterkaart.nl waar er watertappunten zijn en zet die met waypoints in mijn route. Het advies is om in deze tijd niet te intensief te trainen om je immuunsysteem niet te zwaar te belasten en daardoor vatbaarder te zijn. Daarom doe ik de tripjes in een rustiger tempo en maak ik langere routes: mijn langste was zelfs 276 km.



Mijn motivatie is niet altijd even hoog en soms zelfs ver te zoeken als Google agenda me pijnlijk herinnert aan alle mooie trainingsweken en wedstrijden, die er hadden kunnen zijn! Het WK in Canada is inmiddels afgelast en verplaatst naar 2021. Ik zal mij dus moeten gaan richten en motiveren voor de wedstrijden na 2020.

Ik prijs me gelukkig dat wij hier in Nederland nog lekker buiten kunnen fietsen. Ik hoor van veel fietsvrienden in het buitenland, dat zij binnen moeten blijven. Wel mis ik enorm de gezelligheid: niet lekker samen fietsen, niet even schuilen achter anderen, geen terrasjes onderweg, niet samen na afloop een herstelbiertje drinken ... Alleen is zo alleen!

CORONA KLUSJES

Nu ik geen weken weg ben, is er naast het fietsen ook nog tijd zat voor andere klusjes.

Corona wielen

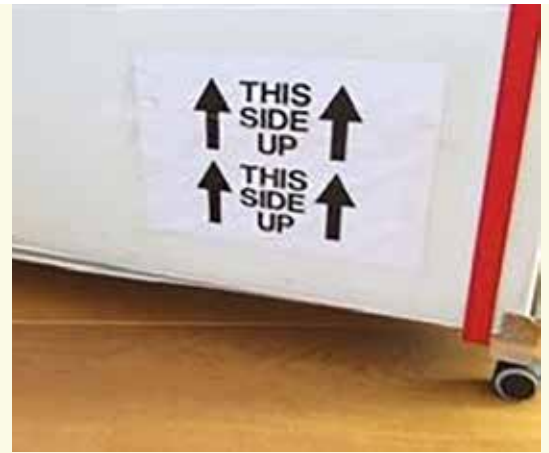
Zo heb ik nu corona wielen. Ik had mooie FFWD wielen, echter met veel te drukke FFWD stickers. Toen ik ze voor een zacht prijsje kocht, dacht ik die stickers er wel even af te kunnen trekken. Dat was een foute inschatting: ze zaten onder



een laagje blanke lak. Bij navraag bleek dat zelfs een dure oplossing nog niet helemaal op te leveren wat ik wilde. Dus voorzichtig aan het schuren geslagen, elke dag een klein stukje. Daarna heb ik er een matte blanke lag over gespoten en een ventielsticker er op, aangeschaft via Alibaba. Nu heb ik mooie corona wielen.

Mijn Fietsdoos

Eerst gebruikte ik kartonnen Koga fietsdozen van de fietsenmaker om mijn fiets te vervoeren in het vliegtuig. Als karton nat wordt, gaat dat echter niet goed. Dus een paar jaar geleden zelf een doos van geplastificeerd karton gemaakt. Die heeft als voordeel dat deze (lang) niet zo zwaar is als een fietskoffer en er nog veel andere spullen in passen: alle kleding, voeding etc. Dat maakt het een stuk goedkoper om mijn eigen fiets mee te nemen in het vliegtuig: een fiets bijboeken is vaak maar een paar tientjes duurder dan een koffer. Ik heb in deze Coronatijd de doos nog wat meer geperfectioneerd. Tussen de 2 platen een laagje aluminium gaas geplaatst: blijft de doos toch nog vrij licht en is nu echt ook heel stevig. Het was echter wel eens lastig om de doos te transporteren. Op het vliegveld is het geen probleem: karretjes genoeg, maar b.v. in het hotel wel. Nu heb ik er wieltjes onder gemaakt; die kan ik er los onder zetten en weer afhaken. Die neem ik dan in de handbagage mee, zodat ze niet bij het gewicht van de fietsdoos tellen. Ons bin zunig!



Vintage

Ik ben nu begonnen aan het opknappen van mijn oude mooie rode Koga Myata Prologue.

CORONA SNUFJES.

Thuis blijven is veel goedkoper dan de buitenlandse reizen en ik heb nu geld uitgegeven aan een paar vrij dure snufjes.



Fumpa pomp

Met de Fumpa automatisch fietspomp kun je eenvoudig en snel je fietsbanden oppompen met afleesbaar de juiste hoeveelheid bar. Het is een klein apparaatje, elektrisch op te laden en milieuvriendelijk. Je verbruikt immers geen CO2 patronen.

Ik heb deze vooral gekocht om mee te nemen als ik met mijn fiets met het vliegtuig reis. Dan hoef ik geen grote fietspomp mee te nemen, alleen dit kleine apparaatje. Er is een nog kleinere versie om onderweg mee te nemen.

Garmin radar achterlicht

De Garmin Varia achteruitkijk Radar is een super compact en veilig achterlampje met geavanceerde functies. De achteruitkijk radar waarschuwt je voor achteropkomend verkeer. Waarschuwingen zijn eenvoudig af te lezen op mijn Garmin fietsnavigatie: op het scherm zie ik rechts een klein bolletje naar boven rollen: bovenaan is dichtbij. Ik voel me er stukken veiliger bij: in de wind hoorde ik achterop komend verkeer niet goed aankomen en nu is het super om het zo makkelijk te kunnen aflezen. Ik was al zo blij met mijn Garmin Edge 1030, die makkelijk een rit van 276 km aan kan. En de kliminfo is super: zoals wanneer begint de klim, hoe lang, hoe steil, hoe hoog, wanneer begint de volgende, hoeveel zitten er in deze route.





Hide My Bell

De HideMyBell raceday sl is een nieuwe racefiets-navigatiehouder voor Garmin, Mio, Bryton, etc. inclusief bel. Als wielrenner wil je eigenlijk niet met een bel gezien worden: deze zie je nauwelijks. Je kunt de bel in een handomdraai van de houder verwijderen. Nog meer gebruikersgemak heb je door de keuze om de klepel links of rechts te monteren. Met een kleine adapter kun je er ook nog verlichting of een camera aan monteren. Dit ontwerp was awardwinnaar op de Bike Motion 2020.

Nu ik het toch over snufjes heb, wil ik jullie dit goedkope snufje niet onthouden. Ik gebruik het al langer met veel plezier.

VAR Bandenknecht

Moeite om je buitenband erop te krijgen? Niet met deze handige hulp, die geschikt is voor de- en montage van racefietsenbanden. Deze is kleiner dan de meeste andere en dus makkelijk mee te nemen voor "pech onderweg".

Ik kreeg sommige strakke banden er niet makkelijk op, zeker niet met koude vingers. Met dit simpele gereedschap is het een koud kunstje.





www.bvintersel.nl

't Gooi en Amsterdam





voortdurend verbeteren





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](https://www.facebook.com/janice.vanbeusekom)

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





www.tdcgooi.nl

DE PLANNING VAN BAS WINKEL VOOR FIETSJAAR 2020

Ik had begin dit jaar met Margriet veel fietsplannen gemaakt voor voorjaar/zomer 2020.

We hadden als eerst op de planning “Dutch master of MTB” die zou gehouden worden op 15 maart in Haarle. Deze ging niet door vanwege Covid 19. Het Kabinet verbiedt evenementen op 13 maart. We hadden daar een onderkomen geregeld, gelukkig konden we die nog net verzetten naar later dit jaar.

Het volgende evenement dat op de planning stond is “Bartje 200”. Die wordt gehouden in Ees in Drenthe, deze staat in de agenda op 21 juni. De Bartje 200 gaat dus ook niet door. We hadden daarvoor ook een onderkomen geboekt. We hebben nu bedacht om hem maar ongeorganiseerd te gaan fietsen, op GPS dus. (wordt dus hele lange dag!).

Volgende evenement dat bij ons op planning stond is “de Velomediane”. De Velomediane stond gepland voor laatste zaterdag in Augustus. Voor mij toch altijd een hoogtepuntje, zou mijn 16^e deelname zijn. In België zijn alle evenementen met meer dan 1000 deelnemer verboden tot 31 Augustus. Dus geen Velomediane dit jaar. Gelukkig kon ik mijn onderkomen nog omboeken.

Ik had ook nog bedacht om 6 juni naar de Ardennen te gaan, ik wilde namelijk erg graag naar de opening van de Stoneman-Arduenna in Bütgenbach. Nu heeft de Belgische regering bedacht dat reizen naar andere delen van het land en voor buitenlanders naar België verboden is tot 9 Juni 2020, dit kan ik dus ook wel vergeten. Stoneman-Arduenna is een rondrit door de Oostkantons (oosten van Ardennen) van 176 km met 3400HM. Uiteraard off-road. Deze kun je afraffelen in 1 dag dan krijg je gouden steen of in 2 dagen dan krijg je een zilveren steen of in 3 dagen dan krijg je een bronzen steen. Hij is wel een beetje gepijld. Er is ook nog een gpx bestandje, dat je krijgt bij inschrijving bij de aangesloten organisaties. <https://www.stoneman-arduenna.com/nl/>

Om toch nog een doel te hebben om te gaan trainen, heb we als doel om de Stoneman-Arduenna te gaan fietsen in 2e week van Augustus in 2 dagen. In augustus word er ook nog een mtb marathon georganiseerd in Trooz genaamd “Bataille des Ardenes”. Ik heb hier vorig jaar ook aan deelgenomen. Een kleinschalige plaatselijke organisatie en een heel mooi parcours met leuke harkhellingen. Ik hoop dus dat deze nog doorgaat. Vervolgens staat op de planning Veldslag van Norg 5 september, dus deze gaat door.

De afsluiter moet dan nog worden de “Drenthe 200” in December. Drenthe 200 voor die gene die niet weten wat dat is, is 200km harken door onbegaanbare/moeilijk fietsbare veldwegen in Drenthe. Vaak met redelijk drassige paden of karrenpaden. Veel gestuiter! De wedstrijd start om 06.00 uur morgens, dus eerste 2 uur in donker fietsen wat echt geen pretje is. Zo heb ik dus nog wel wat redenen om leuke duurritten te doen op de mtb- of racefiets voor komende tijd. Ik heb afgelopen tijd geregeld een training in Beek gedaan. 3x of wel eens 4x de vaste route van Montferland.

Zoals iedereen waarschijnlijk al is opgevallen, rijden de renners van GWC de Adelaar in nieuwe gesponsorde clubkleding. Dit is de vierde editie waarin we de huidige shirtspansoren aan u voorstellen: ditmaal Schildersbedrijf Krijn Barmantloo



schilderwerken
Krijn Barmantloo

Schildersbedrijf Krijn Barmantloo is nieuw als shirtsponsor van onze vereniging. Het bedrijf is gevestigd aan de Oostindië 19 in Kortenhoef. Naast een uitstekende schilder is Krijn ook een fanatieke wielrenner. Ik spreek met Krijn op afstand vanwege de coronacrisis.

Waarom ben je kledingsponsor geworden van de Adelaar?

Krijn: "Al heel lang heb ik veel affiniteit met de wielersport en vind ik het fijn om een financieel steentje bij te kunnen dragen aan de vereniging. Op deze manier steun in de vereniging in hun ontwikkeling en voortbestaan." Krijn is daarnaast o.a. ook sponsor van de Ronde van Kortenhoef. De laatste jaren nam hij stevast het drierondenklassement voor zijn rekening.

Kun je iets meer vertellen over jouw schildersbedrijf?

"Mijn eerste jaren werkte ik als schilder bij een familiebedrijf, maar door de recessie viel dit bedrijf uiteen en kwam ik op straat te staan. Ik ben toen voor mezelf begonnen. Mijn broer Jaap werkt nu bij me. Mijn werk bevindt zich vooral in de particuliere sector. Ik werk voor enkele stichtingen. Naast dat mijn hoofddoel altijd de tevredenheid van de klant is, geeft het werk in afwerking van de projecten altijd een grote voldoening. Het afwisselende contact met de mensen is belangrijk en vind ik erg leuk. Schilderen is echt wel een vak en vraagt veel vakkennis. Daarnaast ook verdieping, omdat materiaal en de technieken voortdurend blijven veranderen. Ook zorg ik dat ik op de hoogte blijf van de nieuwste wootrends en stijlen."

Wat kan schildersbedrijf Barmantloo betekenen voor onze leden?

"Heb je een schilderklus te doen, dan zijn wij natuurlijk bereid om die – voor een Adelaarprijs – uit te voeren. Daarnaast helpen we mee als er schilderwerk voor de club gedaan moet worden. Zo hebben we onlangs meegeholpen aan het opknappen van het clubhuis door het beschikbaar stellen van gereedschap en materialen.

En natuurlijk hebben we zelf (Jaap in dit geval) de kwast gehanteerd. Dat doen we graag." Uit eigen



Adres: Oostindië 19 in Kortenhoef • Tel. 06 1222 8051



ervaring kan ik zeggen dat mijn eigen huis er weer jaren tegen kan na een schilderbeurt door Krijn en Jaap. Vakwerk!

Hoe zit het met je eigen ervaringen op de racefiets?

“Mijn fietservaringen begonnen in Ossendrecht. Daar zat ik in militaire dienst en mede door vrienden raakte ik geïnteresseerd in de wielersport. Ik sloot me aan bij Tempo Soest en heb 12 jaar aan wedstrijden mee gedaan.

Ik weet nog leuke anekdote. Mijn fietsmaatje René Beuker, die verkering met mijn zus had, bleek een sleutel te hebben van het hek van de wielersbaan van de Adelaar (op Anna's Hoeve red). Stiekem gingen we met onze wegfiets met korte crank op de wielersbaan trainen achter een Derny. Die stond daar in een box! Na enkele jaren te zijn gestopt met fietsen, begon het toch te kriebelen. Ik werd lid van de Adelaar en ging weer fietsen.



Bij mooi weer rij ik op de weg bij de A of B groep als wegkapitein. In de wintermaanden fiets ik op de baan in Sloten of volg een dernytraining in Apeldoorn.”

Wil je tenslotte nog iets kwijt aan onze leden en lezers?

“Ik hoop dat iedereen in deze moeilijke tijd gezond blijft. En dat we met zijn allen nog heel lang kunnen fietsen. Want wielrennen is een geweldige mooie sport. Die passie deel ik graag met de leden. En na afloop elkaar ontmoeten in de kantine. Want gezelligheid is binnen een vereniging ontzettend belangrijk.”

Nou Krijn, dat gaan we zeker doen als we weer echt samen mogen rijden en het clubhuis weer open mag. Ik wens je veel succes met je bedrijf. ◀

Jos Egberink



schilderwerken
Krijn Barmentloo



MAANDENLANGE CORONACRISIS: wat doet dat met onze sponsors

Blijf zoveel mogelijk thuis. Al zo'n anderhalve maand is dat het devies in Nederland. Evenementen zijn afgelast, de horeca is dicht, scholen en sportclubs zijn gesloten en mensen werken massaal thuis. Het openbare leven ligt sinds half maart grotendeels stil. Op de lange termijn zijn de gevolgen van deze maatregelen nog allerminst zeker, maar de economische pijn is op veel plekken al te voelen. Wat voor effect heeft een rondwarend virus en maanden binnenblijven op dit moment op onze economie?

Natuurlijk zijn ook wij, bestuur en leden van GWC de Adelaar bezorgd om deze ontwikkelingen. We hebben het allemaal al aan den lijve kunnen ondervinden. Je kunt er ook niet omheen. Wereldwijd zijn alle grote (sport)evenementen waar we ons zo op hadden verheugd, afgelast of uitgesteld. WK's, EK's, Olympische Spelen, Giro, ga zo maar door.

Ook lokaal is bijna alles gestopt. Kijken we alleen al naar de activiteiten van Gooise Wielersclub de Adelaar, dan zien we dat we dit jaar geen Ronde van Kortenhoef konden organiseren. Geen DK Tijdrijden, geen Polderrace (behalve dan virtueel) en ook geen trainingsritten in clubverband. Als we inzoomen op die Ronde van Kortenhoef, zien we dat een groot aantal regionale bedrijven onze ronde steunt d.m.v. sponsoring. Veel van deze bedrijven hebben het nu moeilijk. Sommigen hebben personeel moeten ontslaan en moeten vechten om te overleven in deze economische crisis. Nu denken we aan deze bedrijven.



Bij ontvangen van dit blad zitten we in juni en mogen we, als alles zich positief ontwikkelt, langzaam weer wat meer gaan doen. De overheid gaat stap voor stap over tot versoepeling van de regels. Voor vele bedrijfstakken gaat dat gepaard met heel veel aanpassingen. De 1,5 meter maatschappij is moeilijk door te voeren als je niet de ruimte hebt om daar goed mee om te gaan. De horeca is voorzichtig opgestart en ook andere contactberoepsgroepen mogen weer voorzichtig aan de gang.

We moeten weer terug naar het oude normaal. Het nieuwe normaal, een kreet zoals bijvoorbeeld Premier Rutte die hanteert, is er een die naar mijn mening niet bestaat. Niemand wil de wereld van vandaag als normaal beschouwen, daar moeten we weer vanaf.

We hebben geen glazen bol en niemand kan dus vooruitkijken. Gaan we nog een aantal tochten gezamenlijk rijden? Kan iedereen straks zonder zorgen op de fiets stappen? We weten het niet...

GWC de Adelaar wil hierbij graag de hoop uitspreken op een verdere samenwerking met onze sponsors. We hopen dan ook dat alle betrokken ondernemingen zullen overleven. We kunnen hier niet alle sponsors vermelden maar we vergeten jullie zeker niet. Samen verder! <

Eric Daams, Redactie GWC de Adelaar



**GWC de Adelaar
draagt al onze sponsors
een warm hart toe.
Hou vol!**



ENCIERRO EN ROJALES, ESPANA.



In de wintermaanden verblijven veel Nederlanders in warme en zonnige oorden. Zo ook adelaarlid Albert Lamper, die samen met Ingrid een mooi huis met gastenverblijf heeft in Rojas (Costa Blanca) in Spanje. Zij verblijven hier al vanaf 2014 gedurende de koude maanden. Albert heeft artrose. De wintermaanden doen hem buitengewoon goed in Spanje.

Ook Albert werd overvallen door de lockdown (encierro). Opeens moest hij binnen blijven. In Spanje waren de maatregelen nog strenger dan in Nederland. Ik had een gesprek met Albert op veilige (ruim 2000 km) afstand.

Hoe zag je leven voor de lockdown eruit?

“Ik fietste gemiddeld 4x per week met verschillende groepen want er wordt hier veel gefietst. Soms staan er wel 100 man/vrouw met heel veel nationaliteiten aan het vertrek. Ook hebben we elke zondag een stand op een gezellige markt, een van de drukste van Spanje.

Verder verhuren we een deel van ons huis. We hebben al veel Adelaars mogen ontvangen.”

Spanje ging in volledige lockdown en de noodtoestand werd uitgeroepen. Hoe heb je dat ervaren?

“De coronacrisis heeft ons ook overvallen. Aan een pandemie hebben we nooit gedacht. Ik wilde nog een taxi kopen, maar die was niet meer te krijgen. Balen!

We wonen op een heuvel en hadden veel ruimte in en om ons huis. In andere delen van Spanje is het veel erger ge-



weest. We mochten niet veel. Naar buiten mocht alleen om de noodzakelijke boodschappen te doen. Ik ging alleen, met handschoenen aan en met een mondkapje voor. Heel onwerkelijk. Gelukkig hadden we een om de hond uit te laten. Arm beestje, zijn pootjes zijn flink wat korter geworden.”

Wat deed je zoal tijdens de lockdown? Heb je nog gefietst?

“Ik was jaloers op jullie in Nederland. Hier mochten we absoluut niet fietsen! Dat viel best tegen! Ik heb verschillende keren voor de burens gekookt. En zij voor ons. Ingrid heeft zijden sjaals geleverd. We deden af en toe boodschappen. We zaten veel in de zon. Het was prachtig weer. O ja, ik heb ook onderhoud aan ons huis gedaan. Maar daar ben ik letterlijk en figuurlijk wel klaar mee.

Heel vervelend was dat op dag 4 van de lockdown er werd

ingebroken in ons huisje op de markt. Ze hebben veel meegenomen.”

Arm beestje, zijn pootjes zijn flink wat korter geworden.

Hoe onderhoud je contact met je fietsmaten en familie?

“Dat ging allemaal op afstand. Ik heb veel getelefoneerd. En internet is een uitkomst om contacten te onderhouden. Ik heb vele uurtjes achter de computer doorgebracht.”

Wanneer mocht je weer fietsen?

“Op 2 mei was het voor mij Bevrijdingsdag. We mochten weer sporten, dus ook fietsen. Hoera! Eerst dicht in de buurt en op vaste tijden van 6-10 uur of 20-23 uur. Nu mag het wat meer. De conditie was aardig afgenomen. Maar die is inmiddels weer aardig bijgespijkerd. Ik was heel blij dat ik weer mocht fietsen.

We hebben ons eerste biertje alweer gedronken op het terras.”

Albert hoopt in juni weer naar Nederland te kunnen. Of dat gaat lukken, is op het moment van schrijven nog niet zeker. Hij geeft jullie nu in ieder geval de ‘hartelijke groeten’ vanuit een tropisch Spanje. <

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





Het ultieme fietsmeubel: de Domus

Je fiets verdient het mooiste plekje in huis, toch? Daar dachten de mensen achter Vadolibero ook zo over en dus besloten zij hét ultieme fietsmeubel te creëren. Een prachtige houten kast, waarmee iedere fiets in een waar kunstwerk verandert. Met ook nog eens ruimte voor al je fietskleding, accessoires en meer.

Het Italiaanse merk Vadolibero is opgericht door Antonella en Ran: "We believe that beautiful bicycles are like pieces of art, that deserve to be showcased at home. And we have our own unique way to do it". Drie jaar geleden begonnen ze met het creëren van meubels, waarmee fietsen op een unieke en vooral mooie manier in huis getoond kunnen worden. Inmiddels hebben ze diverse producten, waarmee je jouw fiets letterlijk op een voetstuk plaatst. En één meubelstuk springt daar toch wel echt tussenuit: de Domus.

De Domus heeft verrassend veel ruimte voor accessoires en fietskleding. Onderin kan je voor kiezen voor 1, 2 of 3 eikenhouten lades. Zo berg je bijvoorbeeld netjes je fietsschoenen, gereedschap, bidons en schoonmaakspullen op. En als je meer ruimte nodig hebt, kan je ook nog één grote lade of meerdere scheidingswanden en kleine lades toevoegen.

Grote kast, groot prijskaartje

De Domus is trouwens verkrijgbaar in verschillende kleuren hout, zoals natural oak, dark brown oak, black oak en Canoletto walnut. Door het handige design, is iedere Domus naar wens en smaak in te delen, maar daar hangt dan wel weer een flink prijskaartje aan. Zo heb je de 'basic' Domus vanaf €4600.

Je moet er ruimte (en geld) voor over hebben, maar dan heb je ook gegarandeerd een eye-catcher in je woonkamer! Meer weten over het merk Vadolibero en de Domus? Kijk op het web.

Monopoly Koers: hebbeding voor de wielertiefhebber

Iedereen kent het vastgoedspel Monopoly wel en inmiddels zijn er tal van verschillende versies, maar een koerseditie ontbrak nog. Tot nu, want in november komt Monopoly Koers uit in – hoe kan het ook anders – België. Squadra Sports Management brengt het spel uit.



Monopoly Koers is de ideale manier om de bekendste passages uit jouw favoriete voorjaarsklassiekers te herbeleven. Denk maar aan legendarische duels op La Redoute, demarrages op de Muur of die ene lekke band op Carrefour de l'Arbre. Bezoek het Kwaremontplein, draai een rondje op de Vélodrome van Roubaix, klim de Poggio op en krijg een winstpremie! Deze Monopoly-editie neemt je mee naar al het moois dat de voorjaarskoersen te bieden te hebben. Kosten? €50.



Bikeshield, bescherm je fiets tegen krassen. Fietsontwerpers zijn leuke mensen, maar het zou fijn zijn als ze wat meer rekening zouden houden met kabelvoering.



Dat kun je voorkomen door een stukje beschermende plakfolie te gebruiken. Dat spul is er van diverse fabrikanten. Ik gebruikte dit keer die van Bikeshield. Dat plakken doe je bij voorkeur direct na het ophalen van je nieuwe karretje. Door gewoon even rustig het stuur te draaien kun je al wel voorspellen waar de kabels/leidingen de lak gaan raken op je balhoofdbuis. Een klein stukje transparante folie op die plek voorkomt dan schade. Van een afstandje zie je het niet eens zitten. Deze Bikeshield variant is iets dikker dan sommige andere en wat silicone-achtig qua structuur.

Tooltest! Wera gereedschap

De belangrijkste stukjes gereedschap voor een fietser zijn inbussleutels. Zeker maatje vier en vijf. Heb je deze sleutels, dan kun je bijna je hele fiets in elkaar schroeven. Worden de onderdelen luxer, dan komen er vaker Torx boutjes tevoorschijn. In mijn toolbox zijn dan ook de twee belangrijkste tools, een setje inbus en torx sleutels van Wera. Inmiddels uitgebreid getest.

Je hebt ze in allerlei soorten en natuurlijk ook maten. Van 1 tot 10 en alles wat er tussenin zit. Je koopt al een setje inbussleutels bij de action voor een euro of twee. Sta er dan alleen niet van te kijken wanneer je sleutel flink verdraait wanneer je wat kracht zet. Goed gereedschap heeft zijn prijs. Toch wil dat helemaal niet zeggen dat het absurd duur moet zijn. Zeker wanneer je weet dat degelijk gereedschap jarenlang probleemloos gebruikt kan worden.



Grit X, nieuwe outdoor multisporthorloge van Polar

Veel merken stellen de lancering van nieuwe producten vanwege het coronavirus even uit. Dat is best logisch te verklaren, want mensen hebben op dit moment wel andere dingen aan hun hoofd. Polar doet dat niet en vindt dit juist een mooi moment om met iets nieuws op de proppen te komen. Het betreft een outdoor multisporthorloge met opvallende features. Dit is de Grit X.

De Grit X is anders dan anders, maar toont ook veel gelijkenissen met de Polar Vantage-serie. Het belangrijkste verschil is dat de Grit X vooral bedoeld is voor buitensporters die het liefst niet op de vertrouwde fiets- en voetpaden paraderen.

Hill Splitter

In volle trainingsmodus gaat het horloge zo'n 40 uur mee en met bepaalde energiebesparingstandjes aan zelfs tot 100 uur. Ideaal voor lange (ultra)ritten. De nieuwe Hill Splitter-functie detecteert automatisch of je heuvelop of -af gaat. Gedetailleerde prestatie-informatie na elke sessie biedt diepgaande inzichten in de intensiteit van je sessie en hoe je je snelheid in diverse stadia aanpast voor een meer gestructureerde training.

FuelWise

Niet alleen de Hill Splitter-functie is nieuw, ook FuelWise behoort tot de nieuwigheden. Veel sporters vergeten tijdens de inspanning om te eten en te drinken. Vooral voor duursporters en ultralopers en -fietzers is dat natuurlijk van groot belang. Met FuelWise word je gedurende de activiteit geadviseerd om even wat uit je bidon te nemen of een reep te eten. "Nuttig 10 gram koolhydraten", verschijnt er dan als melding op het scherm.

Routes van Komoot, weersvoorspellingen

Andere nieuwe functies zijn de route-integratie en -planning door Komoot, en een optie om 48 uur het weerbericht vooruit te kijken. Verder zitten er veel opties op de Grit X die ook op de Vantage zitten, zoals FitSpark, Nightly Recharge, Training Load Pro, Sleep Plus Stages, Hardloopvermogen en natuurlijk Polar Flow, waarin je alle data kunt bekijken.

De Grit X is voor een adviesprijs van €429,90 te koop. Er zijn drie kleuren: zwart, groen (M/L) en wit (S/M). Andere polsbandjes van siliconen, textiel en leer zijn voor €29,95, €39,95 en €49,95 te koop. Vanaf mei is de Grit X ook in de winkels verkrijgbaar.



MTB-Obstakels in Coronatijd



Op ons cross- en mtbterrein is in de loop der jaren veel veranderd. Zo zijn er enkele mountainbike obstakels geplaatst. In het afgelopen jaar hadden wij als mountainbike trainers grote ideeën voor nog meer leuke obstakels.

Helaas bleek het best moeilijk om aan materialen te komen om obstakels te realiseren. Ook was tijd een struikelblok. Vanwege de grote houtkap bij Anna's Hoeve was materiaal opeens geen probleem meer. Dit hout werd door de gemeente verdeeld over verenigingen en organisaties. Wij hadden een flink boodschappen lijstje ingediend en het hout werd op maat geleverd. Nu hadden we het hout, maar nog steeds geen tijd voor de uiteindelijke bouw.

Toen kwam corona. Alles werd stopgezet. Dus ook wij mochten geen mountainbike trainingen meer geven. Omdat de meesten van ons thuis werkten, konden wij allen nu ook energie steken in het bouwen van de nieuwe trails en obstakels.

De volgende grote obstakels zijn reeds gerealiseerd en in gebruik:

•••••
Andre Rozendaal
MTB-er en hulp-
trainer jeugd.

Obstakel *“skinny land/north shore”* is een klein paradijs voor het oefenen van balans en slow biking skills. De smalle planken en boomstammen zijn zo gemaakt dat alle niveaus hier kunnen oefenen.

Obstakel *“the wall ride”* is een kleine enduro line met switch back met daaraan vast een houten wall ride. Dit zie je alleen in grote bikeparken maar nu dus ook op ons terrein.

Obstakel *“the single trail”* is een stuk ongebruikt terrein waar we een kleine single trail aangelegd hebben.

Naast deze obstakels hebben we nog meer leuke obstakels over het gehele terrein gemaakt. We kunnen nu de kinderen nieuw skills aanleren met deze terrein update. Alle obstakels zijn zo geplaatst dat er ook gewoon door veldrijders kan worden getraind. ◀



Ik ga de Alpe d'huZes op fietsen



Hoi, ik ben Wouter van Eijkelenburg, 8 jaar oud, ik ga de Alpe d'huZes op fietsen. Ik ben vorig jaar juli begonnen met mountainbike lessen bij "De Adelaar". Eigenlijk zou ik in november 2018 al proeflessen komen doen. Maar helaas heb ik vlak daarvoor een ernstig ongeluk gehad tijdens de gymles van school. Ik had hier veel letsel van en heb nu blijvend hersenletsel, NAH (Niet Aan-geboren Hersenletsel red).

.....
 Helaas gaat de Alpe d'huZes dit jaar niet door. Wouter gaat nu voor 2021 (red.)

Door mijn NAH heb ik lange tijd bijna niet naar school gekund en heb ik heel veel moeten revalideren, therapie in en uit en verder uitrusten en bijkomen voor de volgende therapie. Ik kon niet opgeven, ik moest doorgaan om vooruit te komen, en om te kunnen mountainbiken, want ook dit heb ik deze hele periode niet kunnen/mogen doen. Na zo'n 7 maanden begon het eindelijk beter te gaan en in juli kreeg ik toestemming van de revalidatie arts om te beginnen met mountainbiken. Dit ging gelukkig goed en dit doe ik dan ook met veel plezier! Mijn NAH, heb ik nog steeds en zal ik altijd blijven houden. Maar juist hierdoor weet ik dat je moet blijven "vechten" en moet blijven doorgaan.

Toen mijn vader, Michiel, met het idee thuis kwam om mee te gaan fietsen met de Alpe d'huZes, zei ik dan ook meteen dat ik ook mee wilde doen. Ik had geen idee wat het inhield, maar wilde wel graag mee met hem, ik ga graag samen met mijn vader mountainbike-routes fietsen in het bos. Dat dit iets heel anders is dan fietsen in het bos begreep ik later, toen papa mij uitlegde wat het inhield en dat het heel zwaar is...ik twijfelde toen wel even. Zou ik het kunnen..... zou het lukken met mijn NAH, er zijn daar heel veel mensen... Het aantal kilometers van de Alpe d'huZes valt mee, 13km, maar de hoogtes...op sommige punten meer dan 10%. Toch wil ik dit samen met mijn vader doen. We hebben ons aangemeld. Ik ga op 3 juni mee doen aan de Alpe d'huZes. Deze dag ga ik onder begeleiding van papa de berg op fietsen.

Waarom doe ik niet op 4 juni, de dag zelf, mee? Omdat dit veel te druk is voor mij, op 3 juni is het ook druk, maar doen er een stuk minder mensen

mee, deze dag is bedoeld voor familieleden van mensen die op 4 juni aan de "echte" dag mee doen. Mijn doel is om op 3 juni, 1x de berg op te fietsen. Het doel van papa is om op 3 juni met mij mee te fietsen, en op 4 juni zelf zo vaak mogelijk omhoog te fietsen. Nu moeten we heel veel trainen, maar we moeten ook geld inzamelen voor het goede doel, het KWF. Dit leek ons heel erg lastig... Moet je aan mensen om geld vragen. Maar nu we bezig zijn met diverse acties, merken we hoeveel mensen er mee denken en mee leven.

Er zijn teveel mensen overleden aan de ziekte kanker. Mijn oma is hier vorig jaar ook aan overleden. Voor mijn oma heeft het helaas geen zin meer om geld in te zamelen, maar voor een kennis van mij, Fenna, 9 jaar oud, wel. Zij is op dit moment aan het vechten tegen deze "rot" ziekte. Voor Fenna in het speciaal, en voor alle mensen die vechten tegen deze ziekte, wil ik geld inzamelen en proberen, om er met elkaar voor te zorgen, dat deze ziekte in de toekomst geen "dodelijke" ziekte meer is maar een chronische ziekte, waar de juiste medicijnen voor zijn. De volgende acties heb ik gedaan om geld in te zamelen:

- In december heb ik, samen met papa, geholpen bij de Kerstbomen verkoop Makker in Eemnes.
- Ook heb ik in december, samen met opa en oma, meer dan 600 olieballen gebakken en verkocht.
- In maart hebben wij een benefietconcert aangeboden gekregen door Paul Snoek.
- In april heb ik op de lentemarkt bij 't Werkpaert in Blaricum gestaan.
- En in mei wil ik nog een actie houden met stiegeld flessen op mijn school, de Hobbitstee.

Hiermee proberen wij zoveel mogelijk geld in te zamelen. Als u mij ook wilt steunen.....dat kan, u kan naar de website: www.opgevenisgeenoptie.nl Bij deelnemers kunt u naar mijn naam zoeken en dan komt u op mijn pagina terecht.

Groetjes
 Wouter





HERSTART JEUGDTRAININGEN

Op maandag 11 mei zijn de trainingen voor de jeugd weer begonnen. De trainers hadden samen met het bestuur gezorgd voor een 'veilige omgeving en duidelijke regels en afspraken'. Het enthousiasme, zowel bij trainers als kinderen, was groot tijdens de eerste training. Iedereen, trainers, kinderen en ouders hielden zich keurig aan de gemaakte afspraken. Dit smaakt naar meer.



*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 oog-onderzoekapparatuur, een perfect geoutilleerd brillenatelier, vele honderden prachtige monturen, zonnebrillen van klinkende merken en een moderne contactlensafdeling.

oogzorg  **briljant**
kijkt én luistert

Meenthof 40, 1241 CZ Kortenhoeft | 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

VIJF TIPS

Om het Adelaar-gevoel weer terug te krijgen

Dit stuk is geschreven door Jos Egberink en Eric Daams. Een co-productie van de redactie.

Vreemd, door al dat gedoe met corona is niets hetzelfde gebleven. In het dagelijkse leven, op het werk, maar ook wat betreft vrijetijdsbesteding. Alle plannen om er een heerlijk fietsseizoen van te maken en er met vrienden op uit te trekken, zijn anders gelopen. We konden ook niet meer terecht op de thuisbasis, het clubhuis. Kortom, misschien ben je de band met de wielclub en alle fietsvrienden een beetje kwijt geraakt. Daarom vijf tips om het verenigingsgevoel een nieuwe impuls te geven



TIP 1

Doe weer mee als het kan

Misschien heb je je racefiets door de corona beperkingen in de schuur gezet en niet meer aangeraakt. Of misschien heb je voorzichtig in je eentje al wat gereden. Zorg er nu voor dat je klaarstaat, als de club zijn eerste tochten weer aankondigt. Het zijn allemaal leuke tochten en zeker de laatste tocht van het seizoen (misschien pas in december), met de traditionele barbecue, is een mooie gelegenheid om het contact met de leden te vernieuwen. En natuurlijk ook om lekker te eten.

TIP 2

Neem een vriend mee

Als het clubhuis weer open mag zijn en we nog wat woensdagavond ritten gaan maken, is het

een goed idee om na afloop even iets te drinken en zo ook in een ontspannen sfeer ervaringen uit te wisselen met andere leden. De ideale manier om het verenigingsgevoel te herontdekken. Je zit toch niet voor niets bij een wielclub? Het gaat om het fietsen maar er is meer. Nog leuker is het om een vriend, kennis of andere relatie mee te nemen en hem kennis te laten maken met alle facetten van het fietsen bij GWC de Adelaar. Wie een keer heeft meegereden, wil niet meer anders. Je komt namelijk op plekken waar je het bestaan niet van wist. Dankzij onze zeer ervaren voorrijders. Je bent terug voor je er erg in hebt. Ook nu geldt: samen uit, samen thuis.

TIP 3

Rij in de nieuwste clubkleding

De ene persoon heeft het heel sterk, de andere geeft er niets om. Eric: "Als ik voor mij zelf spreek, voel ik mij er heel prettig bij als ik in clubkleding rijdt. Dan hoor ik er meer bij. Het geeft mij een gevoel van betrokkenheid en draagt dus zeer bij aan het verenigingsgevoel. En dat is lekker!"

Als je lid bent van GWC de Adelaar heb je misschien kleding liggen van diverse jaargangen. Meerdere generaties toerkleding zijn in omloop. Enkele jaren terug is besloten om de kleding voor de toer- en wedstrijd afdeling gelijk te trekken omdat we af willen van die toer of wedstrijd splitsing. We zijn één vereniging. Met de nieuwste outfit heb je dus ook sponsors op je kleding staan. En dat is belangrijk. Deze sponsors betalen immers. Natuurlijk omdat zij de vereniging een goed hart toedragen. Maar ook om naamsbekendheid te krijgen. Kijk op onze website om de nieuwste kleding te bestellen.

TIP 4

Volg de vereniging op social media

Het zal de meesten zijn opgevallen dat GWC de Adelaar sinds kort een nieuwe website heeft. Er is lang aan gewerkt en de insteek was om de site eigentijds en overzichtelijk te maken. Op deze site is alle essentiële informatie te vinden over lidmaatschappen, trainingen, evenementen en natuurlijk ook contactgegevens. Om meer te

horen (of zien) van wat leden en wielrenners presteren en meemaken is de Facebook-pagina het ideale medium. Meekijken en reageren op de 'posts' die geplaatst worden, geeft ook een gevoel van betrokkenheid en er bij horen. Er natuurlijk zijn ook nog de Whatsapp groepen, waarin je zou kunnen deelnemen. Je bent dan altijd op de hoogte van de laatste feitjes. En het is het ultieme medium om afspraken met elkaar te maken voor fietstochten.

TIP 5

Pak de handschoen op

De laatste tip om het Adelaar gevoel weer te krijgen is om daadwerkelijk in control te komen en te blijven. Jij kunt invloed krijgen. Jij kunt met jouw kwaliteiten de vereniging ondersteunen. Meedenken en beleid bepalen in het bestuur van de vereniging. Je kunt je expertise aanbieden om mee te werken aan de realisering van het nieuwe wegparcours. Ben je meer een doener? Dan komt dat goed uit. Er zijn veel uit te voeren klussen. Kortom, meer dan genoeg kansen om te laten zien dat jij ook lid bent van onze vereniging om meer te doen dan alleen fietsen. Lees in dit kader ook eens het stuk van Albert Smit op pagina 13. Het is belangrijk om je verbonden te voelen met de club. Samen maken we de vereniging. ◀

We wensen jullie heel veel fietsplezier met de ritten die nog komen. We hopen jullie snel te zien bij de wielervereniging.

Heb je nog andere tips, die hun werking bewezen hebben? We horen het graag. Stuur je reacties naar redactie@gwcdeelaar.nl

AGENDA VRIJE TOERTOCHTEN 2020

Al onze toertochten in 2020 zijn ook dit jaar weer op GPS te verkrijgen bij aanmelding. I.v.m. coronacrisis zijn alle tochten onder voorbehoud. Let op de aankondigingen!

Dag	Datum	Naam van de tocht	Afstand		Vertrektijd
Ma	28 juni	Groene Harttocht	60 km	Clubrit/GPS	08.30
		Groene Harttocht	90 km	In groepen	08.30
		Groene Harttocht	140 km		08.30
Zo	12 juli VTT	Plassentocht	75 km	Clubrit/GPS	08.30
		Plassentocht	115 km	In groepen	08.30
		Plassentocht	150 km		08.30
Zo	16 aug.	Nieuwe Landtocht	60 km	Clubrit/GPS	08.30
		Nieuwe Landtocht	120 km	In groepen	08.30
Zo	30 aug. VTT	Kromme Mijdrechttocht	60 km	Clubrit/GPS	08.30
		Kromme Mijdrechttocht	105 km	In groepen	08.30
Zo	13 sept.	Veluwetocht	100 km	Clubrit/GPS	08.30
		Veluwetocht	170 km	In groepen	08.30
Za	26 sept.	BBQ tocht-feestavond	100 km	Clubrit	10,00

Inschrijfgeld alle clubritten voor NTFU en KNWU leden, GRATIS
Deelnemers zonder licentie NTFU/KNWU € 2,00.

AGENDA CLUBRITTEN 2020

Iedere zaterdag om 10.00 uur: racefiets clubritten, zomer en winterseizoen
Iedere woensdagavond om 19.00 uur: van 1 april 2020 t/m 23 september 2020
September 2020; Start om 18.30 uur en 19.00 uur (alleen in sept): 2, 9, 16, 23

Voor alle clubritten geldt: let op de aankondigingen. GWC de Adelaar houdt zich aan de regels die door de overheid worden gesteld m.b.t. groepsactiviteiten.

CONTRIBUTIE

Wij snappen het als er leden zijn die vraagtekens hebben bij de contributie die er dit jaar al betaald is. Wegens overmacht (coronacrisis) zijn er (nog) weinig activiteiten vanuit de vereniging. Wij als bestuur hebben hier over nagedacht. We spreken hierbij de hoop uit dat jullie, leden van onze vereniging, er mee in kunnen stemmen om de vereniging mede met jullie contributiegeld in leven te houden, terwijl daar weinig tegenover zal staan dit jaar.

We willen jullie hiervoor bedanken. Mochten er leden zijn, die door de coronacrisis in financiële problemen komen dan is het bestuur altijd bereid om samen hiervoor een passende oplossing te zoeken.

Om jullie tegemoet te komen zal het bestuur bij de eerste toerit na de coronacrisis de leden op koffie met appelgebak trakteren. En aan het einde van het seizoen nog een gratis BBQ aanbieden. Dit alles natuurlijk onder het voorbehoud dat we binnen de regels weer de weg op mogen.

Namens het bestuur,

Jos Kamer, penningmeester



VERPLEEGKUNDE IS NET ALS FIETSEN...

.....
Olaf Grimbergen
onze jeugd-
coördinator heeft
een bijzonder ver-
haal geschreven.

Ik ben Olaf Grimbergen. Sinds eind vorig jaar ben ik de jeugdcoördinator voor de club en lid van het bestuur. Mijn zoon Simon is een fervent weg- en veldrijder in categorie 5. In het dagelijks leven werk ik op de afdeling ICT van het Flevoziekenhuis in Almere; hier ontwikkel en beheer ik het patiëntendossier. Dit doe ik nu een aantal jaren. Hiervoor werkte ik 15 jaar op de Intensive Care als verpleegkundige en als beheerder van de daar aanwezige software.

En eigenlijk begint hier mijn bijdrage, want wat eerst een ver ongelooflijk verhaal was uit Wuhan China, werd een verschrikkelijk realistisch scenario in ons eigen kikkerlandje. Al gauw werd duidelijk in ons ziekenhuis wat de ernst was van het Corona virus. Binnen enkele weken werd besloten om de IC-capaciteit te verdubbelen. Van 8 naar 16 bedden. Maar hoe doe je dat in een realiteit waar eigenlijk al een tekort is aan IC verpleegkundigen. Ik kreeg dus al heel snel de vraag van mijn leidinggevende of ik weer terug wilde gaan naar de werkvloer. Zag ik het zitten qua kennis, fysieke inspanning en thuissituatie?

Hier hoefde ik eigenlijk niet lang over na te denken: "Natuurlijk doe ik dat." Ik vond het geen vraag, ik vond het mijn plicht. Want wat ik nu ook doe qua werk, verpleegkundige blijf je in hart en nieren. In een aantal dagen heb ik vlot een online

cursus IC theorie gedaan, want de ontwikkelingen op dit gebied gaan snel, zeker als je een paar jaar weg bent.

Dan begint je eerste dag, vragen malen door je hoofd. Hoe ziek zijn de patiënten echt, kan ik de



apparatuur nog bedienen, ziet het team mij zitten om mee samen te werken? En nog vele andere vragen. Er blijkt een team te staan dat je met vreugde opwacht, je wordt met open armen ontvangen en helpt je waar nodig. Een warmer bad om in terecht te komen kan niet.

Al snel volgt de koude douche van de realiteit op de afdeling zelf. Je isolatiepak gaat aan, handschoenen, masker, muts en bril volgen. Je herkent elkaar gelijk niet meer, iedereen ziet er min of meer hetzelfde uit. Door de deuren heen richting de patiënten, dit is schrikken, bijna elke patiënt ligt op zijn buik en is doodziek. Met maximale adrenaline begin ik. Samen met een ic-verpleegkundige maak ik mij alles eigen en wat blijkt? Verplegen is net als fietsen. Als je het eenmaal geleerd hebt verloor je het niet meer.

Zo verloopt de eerste week snel, hoewel het bergen energie kost, vind ik het heerlijk om weer te doen. Op het moment dat het nodig is, weer wat kunnen betekenen voor degene die het hard nodig hebben. Ik zie allerlei patiënten liggen. Man/vrouw, dik/dun of jong/oud die vechten voor hun leven. Ziek geworden omdat ze toevallig Carnaval hadden gevierd, omdat ze iemand waren tegen gekomen die ook corona bleek te hebben of waarvan we gewoon niet weten hoe het is gebeurd. Angstig maakt mij dit ook, hoe makkelijk kan je het krijgen, ga ik het krijgen of mijn familie en dan.

Voor mij wordt half mei duidelijk dat alle maatregelen, die we opgelegd hebben gekregen, effect sorteren.

Ook binnen het team blijken er een aantal collega's besmet te zijn geraakt, niet op werk maar eigenlijk van buitenaf. We praten onderling veel over de situatie, er zijn evaluaties en er is ondersteuning van hulpverlening. Dit zorgt voor een sterke onderlinge band met elkaar waarbij je elkaar vertrouwt en elkaar ook hulp geeft als dat nodig blijkt.

Zo gaat de ene week over in de andere week en weer een volgende. Waar verdriet is om degenen die het niet redden, zijn er ook lichtpuntjes als



een patiënt toch weer zodanig is opgeknapt dat ik de beademingsbuis uit zijn keel kan halen en kan praten met hem of haar.

Als de patiënt dan de volgende dagen naar de gewone verpleegafdeling gaat, is het ook voor alle doorgewinterde verpleegkundigen een mooi moment.

Voor mij wordt half mei duidelijk dat alle maatregelen, die we opgelegd hebben gekregen, effect sorteren. Er komen nog wel nieuwe patiënten, maar stukken minder dan ervoor. Hoewel ik als iedere Nederlander baal van alle maatregelen, omarm ik ze ook (met 1,5 meter afstand) want ze werken echt.

Nu het eind mei is ga ik weer van de IC terug naar de ICT. Hoewel het de afgelopen 7 weken alleen de letter T minder was in de afdeling, was het een wereld van verschil. Een wereld die nu gelukkig weer rustiger lijkt te zijn, maar waar we ongetwijfeld nog meer last van gaan krijgen. Ook heb ik weer tijd om te fietsen met mijn zoon en langzamerhand weer structuur in ons leven aan te brengen. Hoe lang het zo blijft, weet ik niet. Wel weet ik dat wij met z'n allen hier een belangrijke rol in spelen. Volg, als je zelf gaat fietsen, de huidige richtlijnen goed op, wees aardig en hou rekening met elkaar!

Mijn verhaal afsluitend wil ik eenieder bedanken voor alle aardige, lieve reacties via social media, mail en berichtjes die ik heb mogen ontvangen. Die doen mij, en ik weet zeker alle anderen die ook in de zorg werken, goed. ◀

Meer dan fietsen

Ik werk als IT-specialist bij KLM, in een klein team, samen met twee directe collega's. We houden van wat lichamelijke activiteit en we wandelen daarom tijdens de lunchpauze. In onze open kantoorruimte, hebben we veel contact met andere collega's. Dat is prettig en gezellig, maar voor het werk niet altijd noodzakelijk. Sinds vrijdag de dertiende maart werk ik dan ook vanuit huis.

Die dag stuurt mijn werkgever het bericht dat we allemaal vanuit huis moeten werken. Het bestuur van de GWC de Adelaar meldt dat er voorlopig geen clubactiviteiten worden ondernomen. Dat is het begin van mijn isolement. Vanaf dat moment ben ik voor de sportieve activiteiten op mezelf aangewezen.

Het voelt wel raar allemaal. Hoewel ik me voorneem om mijn lunchwandelingetjes vol te hou-

den, versloft het gaandeweg. Als het niet uitkomt rond het middaguur, neem ik me voor mijn rondje later die dag te maken. Dat gaat niet altijd goed. Met fietsen is het ook niet eenvoudig. We waren net zo'n beetje gestart op de weg toen de klad er van hogerhand in kwam. Nu rijd ik in mijn uppie wel af en toe een rondje, maar duidelijk minder dan voorheen. De ene keer een rondje op de MTB, dan weer eens op de racefiets. Ik maak het mezelf niet al te zwaar. Een rondje van 50 à 60 km vind ik al heel mooi.

De zondagochtend is eigenlijk mijn fietsmoment, maar het is thuis aan de ontbijttafel ook gezellig en een extra koffietje is zo gezet. Dan neem ik mezelf voor om later die dag een stukje te gaan fietsen. De kans dat mijn voornemen strandt en wordt omgetoverd in een lekkere wandeling door het bos is echter vrij groot. Zo vliegen de weken voorbij en inmiddels ben ik een kilo of twee verder ...



Een week geleden heb ik me voorgenomen wat meer structuur aan te brengen en met mezelf afgesproken minstens 2 keer per week te gaan fietsen. Tochtjes zonder strak omljnd plan verlopen soms wat te spontaan. Dan laat ik me weer eens afleiden door een mooi zonnig paadje of een weggetje dat ik nog niet ken; vaarwel route. Ik dwing mezelf om hierin verandering aan te brengen en mijn routes te plannen en me daaraan te houden. De benen bij iedere trap aan te spannen en hard door te fietsen; zonder afleiding werken aan mijn conditie.

Er komt namelijk een moment dat ik me weer moet haasten om me op tijd in te schrijven voor

Inmiddels ben ik een kilo of twee verder

de clubrit bij de Adelaar en dat men aan de bar de laatste slok koffie in de keel giet, klaar voor vertrek. Buiten laat een felle sis van de fietspomp weten dat de band op spanning is. Ik spring op mijn fiets en stuur zwabberend door het smalle poortje richting de parkeerplaats om een paar meter verder alweer in de remmen te knijpen en me op te stellen tussen mijn maten van de D-groep. Twee mensen roepen tegelijk; "Hé Ferry" en in mijn andere oor "D-groep vertrek... we gaan naar Amersfoort."

Dat is de woensdagavond waar ik naar uitkijk. Een clubrit met de Adelaar tussen de mensen waarmee ik al jaren fiets; de gezelligheid, de nieuwtjes en het rumoer. Het zal me toch niet overkomen dat ik vanwege mijn eigen conditie verstek moet laten gaan! Dat zou ik mezelf echt kwalijk nemen. Hopelijk tot snel! ◀

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





DE DANS ONTSPRONGEN

Peter van der Meulen fietst en schrijft graag.

Het vorige nummer blaakte nog van zelfvertrouwen in een nieuw wielerseizoen. We richtten de blik op nieuwe tochten, nieuwe wegen en zelfs verre landen. Maar we hebben het allemaal gevoeld en de werkelijkheid heeft al onze dromen ingehaald. We moesten thuisblijven, ook al werd dat op vele manieren geïnterpreteerd.

Vóórdat we thuis moesten blijven, was ik op de laatste dag van februari naar Girona in Spanje gevlogen om daar weer wat vrijwilligerswerk te doen bij Campo Bicicleta, dat o.a. trainingsweken voor wielrenners organiseert. En zo kon ik ook nog wat ritten verkennen voor een groepje Adelaars die eind maart zouden komen. Ik deelde een appartement met een aantal andere medewerkers. Bert kwam een week later uit Groningen en ook hij ging alvast enkele ritten voorbereiden voor twee groepen, die in de twee volgende weken zouden komen. Hij was IC-verpleegkundige en na enkele dagen zei hij dat zijn vriendin - ook werkzaam in de verpleging - werd getest op Covid-19. Ik volgde het nieuws in Nederland wel, maar had geen idee wat er in Spanje gebeurde.

Op een donderdagavond zei Bert dat er voor Catalonië code geel was afgekondigd. Nog geen negatief reisadvies, maar wel veiligheidsrisico's. Even later kwamen er van Berts groep annuleringen binnen. Ik begon met apps te vragen aan

mijn groep of zij het nog verstandig vonden om te komen. De een vond dat ik me terecht ongerust maakte, de ander wilde het nog even aanzien, we hadden nog een week de tijd om te annuleren. Intussen bleven bij Bert de annuleringen binnen komen. Zelfs bij de groep die al over twee dagen zou komen! Ik hakte voor mezelf de knoop door en besloot ook eerder terug te gaan. Alleen was nog de vraag wanneer. Bert had inmiddels zijn ticket al omgeboekt naar de volgende zaterdag

Vrijdagochtend probeerde ik telefonisch mijn terugreis te deblokken bij Ryanair om een nieuwe reis te boeken, maar de wachttijd was twintig minuten. Ik besloot om met de bus naar het vliegveld te gaan, waar een desk van Ryanair was. Misschien dat ik dan meteen een terugreis kon boeken. Gelukkig konden ze me daar wel helpen en kon ik vijf dagen later op woensdag nog goedkoop terug. Ik dacht: die paar dagen meer of minder maakt waarschijnlijk niet zo veel uit. 's Middags hadden we nog een gepland overleg bij Campo. De annuleringen bleven binnenstromen, dus veel viel er eigenlijk niet te overleggen.

Ik begon met apps te vragen aan mijn groep of zij het nog verstandig vonden om te komen.

We zaten daar nog op ons gemak in de zon (ik had tenslotte een ticket voor woensdag op zak) toen Willem-Jan, de mecanicien, zei dat waarschijnlijk de noodtoestand zou worden afgekondigd. Dat wierp ineens een heel ander licht op de zaak. 's Avonds zag ik dat er nog één plek beschikbaar was op de vlucht van zaterdagochtend, maar via de website was het niet te boeken. Inmiddels wat nerveuzer geworden, want vijf dagen bleken nu toch wel ver weg, contact opgenomen met het thuisfront in de persoon van Tineke. Zij raadde me aan om zaterdagochtend vroeg maar met Bert mee te gaan naar het vliegveld en te vragen of er nog plaatsen waren opengevallen.

Zaterdag stond ik om 6 uur in de ochtend opnieuw bij de Ryanair desk. Nu met de vraag of ik nog op de vlucht naar Eindhoven mee kon. De vrouw achter de balie begon in de computer te zoeken. En zocht verder ... en verder... Ze vroeg nog een collega of die haar met iets helpen kon. Intussen begon ik te denken dat er misschien dus wel een mogelijkheid gevonden was. Maar na lang wachten kwam het antwoord: nee, helaas het lukte niet. Kon het dan misschien morgen?

En voor een prijs waarmee je met Ryanair normaal waarschijnlijk naar New York kan vliegen kan ik mee.

Na iets korter de computer te hebben geraadpleegd, ging dat ook niet door. Dan blijkt opeens dat ik wel mee kon voor een hoge prijs. Maar op dat moment is mij geen prijs te hoog. Ik ben nu op het vliegveld en wil het liefst thuis zijn. Of het daar nou veel veiliger is dan in Spanje doet er niet toe. En voor een prijs waarmee je met Ryanair normaal waarschijnlijk naar New York kan vliegen kan ik mee. Om 7 uur stuur ik een appje naar Nederland dat ik bij de boardinggate sta en om 12 uur stap ik uit de trein in Hilversum. 's Avonds krijg ik nog een bericht uit Spanje dat je vanaf zondag niet meer de straat op mag. Ik ben de dans nog net op tijd ontsprongen.

In Nederland mocht dat gelukkig nog wel. Ook al werden groepen 'verboden' en werd aangeraden om thuis te blijven. Individueel sporten mocht ook nog wel. En nu je niet meer naar de sportver-



eniging kon, ging iedereen natuurlijk op zijn eigen houtje naar buiten. In sommige gebieden was het gewoon druk met hardlopers en ook wielrenners. Hardlopers waren dan nog wel individueel bezig, maar wielrenners bleken in eerste instantie toch conservatiever. Soms zag ik ze toch nog in groepjes van zes rijden. Commentaar op sociale media was dan ook niet van de lucht. Na enkele weken zag ik die groepen ook niet meer zo vaak en was maximaal drie, zoals de richtlijnen ook waren, wel meer de norm geworden. Ik zocht de wat minder aantrekkelijke routes op, die naar ik hoopte wat rustiger zouden zijn. Brede overzichtelijke fietspaden of de rustige plattelandswegen. Wegen waarop ik in Spanje of Frankrijk vaak gereden heb. Het lukte aardig. Maar toch. Het weer werd mooier en bleef mooi. Iedereen leek op de fiets te stappen. En vooral ook uit gewoonte bleef iedereen naast elkaar fietsen, wat bij het inhalen en passeren de gewenste 1,5 meter afstand houden haast onmogelijk maakte.

Het rijden met de racefiets gaf een steeds minder comfortabel gevoel. Gelukkig hadden we ook nog fijne trekkingfietsen staan. Die boden niet alleen de mogelijkheid om onze eigen koffie en andere consumpties mee te nemen als compensatie, omdat er geen terrassen open waren. Nu wordt het al drukker buiten. Maar hoe ga je in groepen fietsen met 1,5 m onderlinge afstand? Of blijft het credo nog lang: Ride solo? ◀





HET BLIJFT STIL BIJ

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

2020 Is het jaar van het virus. Waardoor we vooral thuis blijven, thuis werken, thuisonderwijs geven en niet in groepsverband kunnen sporten. Maar gelukkig mag er wel solo gefietst worden.

Jammer genoeg zijn er behalve het Coronavirus ook andere virussen. De Koning signaleerde al het Eenzaamheidsvirus en verder zien we ook het Paniekvirus de kop opsteken. Vooral het Paniekvirus is venijnig. Het veroorzaakt de ziekte DMN-20, waarbij mensen voortdurend de maat nemen en veroordelen en dat op een hysterische toon.

Ik ben erachter gekomen dat het niet werkt om op basis van argumenten een gesprek te voeren.

DMN-20 patiënten herken je behalve aan hun beschuldigingen aan het adres van anderen op luide en hysterische toon, aan het feit dat hun vermogen tot kansberekening ernstig is aangetast.

Als wielrenners zijn we sowieso al niet populair, dus een heel makkelijk slachtoffer voor de mensen die lijden aan DMN-20. Toen Marijn de Vries (oud-wielrenster en journaliste) een column schreef dat haar grootste angst is om niet meer te mogen fietsen, omdat ze anders gek zou worden en haar kinderen achter het behang zou plakken, kreeg ze langdurig te maken aanvallen door DMN-20 patiënten. Ze was onverantwoord, asociaal, dacht niet aan alle zieke mensen op de IC. En wat, als ze zou vallen en op de eerste hulp terecht zou komen? Sommigen beschuldigden haar er zelfs van dat ze op haar

fietstochten vele mensen zou besmetten en zelfs doden op haar geweten had.

Ik besloot daarna om wel lekker door te fietsen, maar dat maar niet teveel aan de grote klok te hangen. Maar inmiddels ben ik weer uit de kast, staat mijn Strava weer op openbaar en deel openlijk dat ik zo'n vijf keer per week op de fiets stap. Uiteraard solo, met een goed geplande route over brede wegen en ik houd zoveel mogelijk afstand. En ik zie dat verreweg de meeste mensen zich keurig gedragen.

Automobilisten geven voorrang, mensen houden afstand en het solo rijden is een waar genot. En uiteraard krijg ik nu soms te maken met reacties van DMN-20 patiënten, zowel onderweg als op sociale media. Ik ben erachter gekomen dat het niet werkt om basis van argumenten een gesprek te voeren.



DE ADELAAR

Het heeft geen zin om er bijvoorbeeld op te wijzen dat de kans om op de eerste hulp terecht te komen, nog nooit zo klein geweest is als nu. En dat dat mij sowieso in dertig jaar wielrennen nog niet is overkomen. En ook niet door erop te wijzen dat het op de eerste hulp rustig is. Of te zeggen dat er geen enkele indicatie is dat door buitensporters meer mensen met het Coronavirus worden besmet. Doe dat dus niet! Fiets stoïcijns door. Negeer reacties op sociale media.

Helaas blijken ook wielrenners niet immuun te zijn voor het Paniekvirus. Onderweg zie ik met plezier dat heel veel mensen hun oude racefiets en skeelers van zolder hebben gehaald. Gelijk hebben ze! Maar thuis op fietsfora blijkt dat ook sommige wielrenners lijden aan DMN-20: Zo'n oude fiets is niet veilig! Levensgevaarlijk,

ze rijden zonder helm! En met skeelers kun je vallen!

Kortom, het is een venijnig virus, dat Paniekvirus. Een vaccin is er helaas nog niet voor ontwikkeld, maar een beproefd medicijn voor DMN-20 is er wel. Minstens drie keer per week minstens 1,5 uur buiten bewegen. Hardlopen, wandelen, skeelers of fietsen, het werkt allemaal!



Je sport alleen,
maar we doen
het allemaal samen.
Slechts twintig
minuten per dag.

*Blijf gezond. Blijf kalm
en we zien elkaar vroeger
of later weer bij De Adelaar!*

CORONA | FEITEN EN VOEDING & FABELS

Naast 17 miljoen virologen zijn er ook al jaren minimaal 17 miljoen voedingsdeskundigen en hobbelt het ene advies over het andere. En helemaal in deze tijd waarbij we door een onbekende sloper behoorlijk uit balans kunnen raken. Iedereen wil aan de slag om ervoor te zorgen dat de covid-19 jou niet te pakken krijgt en wil eraan werken om de eigen weerstand te verbeteren. Om je wat handvaten te geven heb ik onderstaand artikel gevonden van mijn collega's in het UMC Maastricht. Een helder artikel met informatie vanuit de laatste stand van de wetenschap.

Online circuleren er heel wat verhalen over hoe je je met voeding tegen het coronavirus kunt beschermen, van het eten van superfoods tot het slikken van allerlei voedingssupplementen. Ze beloven je weerstand te verhogen en een besmetting met COVID-19 tegen te gaan, tot zelfs genezing. Maar wat klopt er nu van al die berichten? Nicole Hendriks, diëtist en voedings-expert van het Maastricht UMC+, legt uit hoe het echt zit.

Er bestaat helaas geen superfood of voedingssupplement dat je kan beschermen tegen het coronavirus. Wel dragen een gezond leef- en eetpatroon in het algemeen bij tot een betere weerstand en gezondheid. Toch zijn er online allerlei claims te vinden van aanbieders van voedings-supplementen en superfoods die de suggestie wekken dat hun producten helpen tegen het coronavirus. Dit soort reclames zijn echter misleidend en zelfs wettelijk verboden. Bij een gezond eetpatroon is het slikken van extra voedingssupplementen niet nodig, ook niet in tijden van corona.

Misschien kom je als je ongezond eet in de verleiding om je toevlucht te zoeken in superfoods en voedings-supplementen. Maar daarmee kun je een ongezond eetpatroon niet compenseren. Als je in het algemeen te veel vet, suiker/zoet en zout, en te weinig vezels, groenten en fruit eet,

kun je je voeding niet gezond maken met superfoods of supplementen. Het innemen van grote concentraties van een bepaalde stof via bijvoorbeeld een supplement of vitaminepreparaten, kan zelfs nadelige gevolgen hebben voor je gezondheid!

Ook lees je in veel berichten vitamines C en D 'weerstandsverhogende' eigenschappen hebben en je ze extra zou moeten slikken tegen het coronavirus. Inderdaad zijn vitamines nodig voor een goede weerstand, maar door meer vitamine C in te nemen, ben je niet extra beschermd tegen het coronavirus en vergroot je je weerstand niet extra. Wetenschappers zijn er nog niet over uit of vitamine D van belang is voor een goede werking van het immuunsysteem.

Vitamines (A, B6, B12, C, D, foliumzuur) en mineralen (ijzer, selenium, zink, koper) dragen bij aan een goede werking van je immuunsysteem. Maar als je gezond eet, krijg je daarvan voldoende binnen en zijn extra vitamines slikken overbodig. Sommige groepen zoals baby's, jonge kinderen, oudere, zieken, oncologische patiënten, et cetera kunnen naast een gezonde voeding wel baat hebben bij een supplement of vitaminepreparaat. Maar bespreek altijd eerst met je huisarts of dit nodig is.

Het advies is dus ook nu gezond eten, voldoende beweging, voldoende nachtrust, niet roken en matig te zijn

met alcohol. Dit helpt om je weerstand te onderhouden. Dit wil zeggen dat je minder snel ziek wordt en makkelijker herstelt, maar dit houdt niet in dat je geen corona meer kunt krijgen.

VOEDINGSFEITEN EN VOEDINGSFABELS

FABEL: Vitamine C beschermt je extra tegen verkoudheden en stimuleert de immuniteit.

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat specifiek vitamine C je extra beschermt. Voor de meeste personen heeft het slikken van een extra portie vitamine C boven op de dagelijkse dosis geen effect op het voorkomen van een verkoudheid. In Nederland en België komt een tekort aan vitamine C overigens bijna niet voor, waardoor het onnodig is om dit extra in te nemen.

FABEL: Drink extra water en warme dranken zoals thee of soep tegen luchtweginfecties.

Ook hiervoor is er onvoldoende wetenschappelijke bewijs dat een verhoogde vochtinname kan bijdragen aan de bescherming tegen luchtweginfecties. Wel kan een warme drank de symptomen van een verkoudheid (zoals een loopneus, een droge keel, niezen, hoesten) tijdelijk verlichten.

TWIJFELACHTIG: Plantextracten zoals Echinacea en groenten uit de lookfamilie (zoals knoflook) zijn een beschermende (super)food?

Plantenextracten zoals Echinacea tonen zwakke gunstige effecten op het voorkomen van verkoudheden en kunnen mogelijk ietwat verzachtend werken. Ook voor look is er nog onvoldoende bewijs om te kunnen besluiten dat look (als supplement of als ingrediënt) kan gebruikt worden ter preventie.

FABEL: Een koolhydraatarm (ketogeen) dieet stimuleert de immuniteit.

Een koolhydraatarm dieet kan in sommige gevallen voordelige effecten hebben op je metabolisme en lichaamsgewicht, maar de effecten op het afweersysteem zijn nog onvoldoende onderzocht bij de mens.

FABEL: Kippensoep helpt tegen koorts en zorgt voor een snelle genezing

Kippenbouillon zou je de nodige vitamines en mineralen geven om je genezing te bevorderen en het aminozuur cysteïne in de kip zou helpen het slijm in de longen te verdunnen. Helaas is er ook hier geen wetenschappelijk bewijs voor. Wel geeft kippensoep je – net zoals andere soepen – extra vocht en zouten die je nodig hebt bij vochtverlies door koorts.

FEIT: Extra vitamine D verlaagt het risico op luchtweginfecties in beperkte mate.

Langdurige inname van vitamine D kan mogelijk het risico op luchtweginfecties een beetje verminderen. Met een gezond voedingspatroon krijg je genoeg vitamine D binnen. Het zit vooral in vette vis, maar ook in vlees, eieren, halvarines, margarines en bak- en braadproducten. Voor bepaalde groepen is dit echter niet voldoende en is een supplement nodig. Dit zijn jonge kinderen, vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buitenkomen en zwangere vrouwen. Voor hen geldt het advies om

extra vitamine D te slikken, maar nooit meer dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid en altijd in overleg met je huisarts. Ook naar buiten gaan helpt, je lichaam maakt zelf vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Dagelijks 15 tot 30 min naar buiten is de boodschap.

FABEL: Heet water drinken beschermt je extra tegen het coronavirus.

De gedachte hier achter is dat door de warmte het virus niet kan overleven. Maar het virus zit voornamelijk in je neus, luchtpijp en longen. Het hete water komt echter niet daar, maar in je maag terecht. Denk bovendien aan het risico op verbranding van je slokdarm, je tong en huid.

FABEL: Drink ijskoud water of water met zout of azijn.

Dit is een variant op de bovenstaande fabel. De gedachte is dat door de kou of het zout of zuur in het water het coronavirus niet kan overleven en via je mond doorspoelt naar je maag waar het onschadelijk zou worden wordt gemaakt door maagzuur.

FIT BLIJVEN TIJDENS DE CORONA-EPIDEMIE

Door het coronavirus zitten we veel meer binnen en werken we vaak van thuis uit. Thuiswerken heeft nogal wat impact op je gewone leefpatroon. Maar thuiswerken heeft ook voordelen: geen files meer, tijdswinst doordat je geen reistijd hebt naar het werk en je kunt je dag waarschijnlijk flexibeler indelen. Maar het is belangrijk dat je je normale eet- en leefpatroon vasthoudt. Ga niet meer eten en snacken omdat je thuis bent, ook al is de verleiding hiervoor groter (dat snappen we best). Probeer net zo vaak te sporten of bewegen. Dat is goed voor je lichaam en geest!

Probeer dagelijks dezelfde structuur en routine aan te houden: sta op tijd op, ga op tijd slapen, vergeet je maaltijdmomenten niet, deel je dagschema

in in werkblokken, pauzemomenten, beweegmomenten, ontspanmomenten, et cetera. Structuur zorgt in deze tijden voor duidelijkheid, houvast en rust.

ENKELE TIPS OM THUISWERKEN AANGENAMER TE MAKEN

- Blijf in contact met je collega's. Dit kan online, maar waarom ook niet eens een telefoontje. En niet ieder gesprek hoeft werkgerelateerd te zijn.
- Stel een dagschema op. Houd hierbij zoveel mogelijk rekening met je vroegere structuur van werken.
- Geef aan andere huisgenoten aan wanneer je werkmomenten zijn en wanneer er iets samen gedaan kan worden.
- Maak een planning die realistisch is. Stel geen te hoge doelen, die niet haalbaar zijn. Dat zorgt voor extra stress
- Neem regelmatig pauzes en doe rek- en strekoefeningen
- Vergeet niet te bewegen. Doe bijvoorbeeld mee met de beweessessies van de fysiotherapeut of sportschool in je woonplaats
- Varieer in je werkhouding, je kunt bijvoorbeeld ook staand en lopend telefoneren.
- Zorg voor een eigen werkplek, waar je ongestoord kan werken en waar je in een goede werkhouding kunt werken.

TOT SLOT:

Probeer positief te blijven. Het moet niet allemaal perfect en laat af en toe je werk los. Durf om hulp te vragen als je dit nodig hebt en maak die afspraak bij de diëtist om jouw eigen situatie eens te bespreken.

**#STAYSAVE
#BLIJFGEZOND**

Bron: <https://gezondidee.mumc.nl/corona-en-voeding-feiten-fabels>



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.

Het maakbare uur

Een zoektocht naar de ultieme wielervedstrijd

Waar wetenschap en sportieve ambitie samenkomen. Het verbreken van het werelduurrecord is een prestigieuze prestatie in de wielersport. Het record staat op naam van voormalig Tour de France-winnaar Bradley Wiggins met een afstand van 54,526 kilometer. Voor hem hadden grote renners als Fausto Coppi, Eddy Merckx en Miguel Indurain het record in handen. Opmerkelijk was het daarom dat de Nederlandse amateur Dion Beukeboom in 2018 een poging ondernam. Het idee hiervoor kwam niet zozeer van de renner zelf maar van zijn coach, die uitgerekend had dat Beukeboom de ideale atleet was om het magische uur te verbeteren.

Het riep bij journalist Jurgen van Teeffelen de vraag op in hoeverre de wetenschap de moderne wielersport dicteert en of een wielervedstrijd als het werelduurrecord geregistreerd kan worden. Op zoek naar het antwoord verbleef Van Teeffelen een jaar lang in het spoor van Team Beukeboom en verdiepte zich in windtunnels, vermogens, diepgaand en mentale strategieën.

Gedetailleerd beschreven, aanloop naar een, poging van Dion Beukeboom om het werelduurrecord te verbeteren, gelardeerd door leuke en interessante wielervedstrijdigheden.

Geeft een goed inzicht in de stand van de sportwetenschap van heden ten dage op het vlak van aerodynamica, vermogensmeting etc. Mooie combinatie van wetenschap, sport en vermaak en een musthave voor iedere wielervedstrijdhebber.



Het maakbare uur
Een zoektocht naar de ultieme wielervedstrijd
Jurgen van Teeffelen
 Uitgeverij HarperCollins, 2019
 19,99 euro

De Ronde van Vlaanderen

Over de zwaarste wielervedstrijd ter wereld

Elke eerste zondag van april juichen nagenoeg een miljoen wielervedstrijdhebbers hun helden toe langs de Vlaamse wegen. Het is de hoogmis van het wielervedstrijdjaar - de Ronde is een klassieker die zijn weerga niet kent in de sportwereld. Ook Edward Pickering hunkert elk jaar naar die eerste zondag van april. Uit passie voor de wielervedstrijd, maar vooral beroepshalve, want Edward Pickering is een van de bekendste sportjournalisten ter wereld. En de Ronde is zijn favoriete wielervedstrijd.

Jarenlang werkte hij aan zijn boek over Vlaanderens mooiste. Met zijn weergaloze evocatieve schrijfstijl weet Edward Pickering als geen ander de lezer onder te dompelen in de glorieuze geschiedenis van de wedstrijd, de eeuwige roem van de legendarische winnaars, het loodzware parcours met zijn glibberige kasseistenen en korte maar steile beklimmingen, en vooral die kenmerkende, unieke volkse sfeer.

Dit meeslepende boek over de ziel van de wielervedstrijd in zijn puurste vorm laat niemand onberoerd.

De Ronde van Vlaanderen
Over de zwaarste wielervedstrijd ter wereld
Edward Pickering
 Uitgeverij: Horizon, 2016
 19,90 euro



Stef Clement Anders

Stef Clement

Stef Clement was niet de beste wielrenner van het peloton, maar wel een bijzondere, zowel op als naast de fiets. Hij is eigzinnig, authentiek en soms lastig voor zichzelf en zijn omgeving. Eind 2018 moest hij noodgedwongen een punt achter zijn carrière zetten.

In Stef Clement – Anders laat Thomas Olsthoorn zien wat deze wielrenner – niet de beste van het peloton – wel de meest bijzondere maakt. Eigenzinnig en authentiek, soms lastig voor zichzelf en zijn omgeving: dat is Stef Clement. In de moeilijke periode dat zijn carrière noodgedwongen ten einde komt, is Clement openhartig over zijn obsessieve manier van topsport bedrijven en zijn verborgen verdriet. Aan Thomas Olsthoorn vertelt hij over zijn avonturen op de fiets, de veranderingen in de wielrennerij, hervonden geluk en zijn zoektocht naar een normaal bestaan.

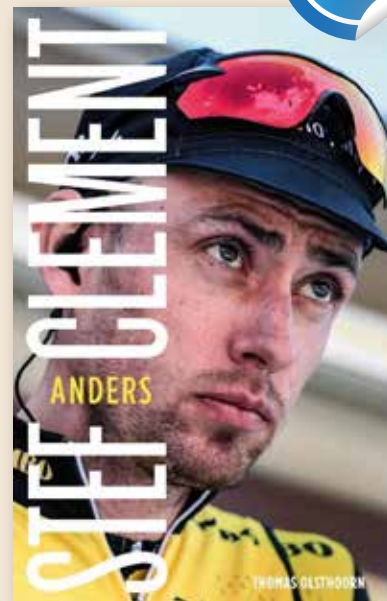
Een eerlijk verhaal dat lekker wegleest. Goed geschreven en mooi dat Stef zo open is. Kan niet wachten om hem straks weer als analist tijdens de Tour te zien op tv.

Stef Clement Anders

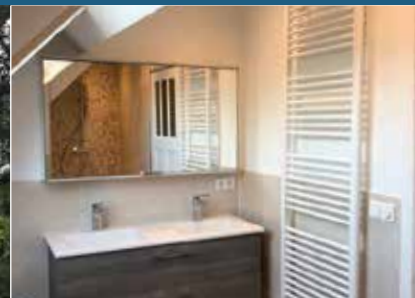
Stef Clement Thomas Olsthoorn

Uitgeverij: Kosmos Uitgevers

20,00 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 2020.

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 2020			
Soort lidmaatschap	Contributie 2020	Deel voor GWC de Adelaar	Deel voor NTFU/KNWU
Toerlid	€ 86,00	€ 49,00	€ 37,00 (NTFU)
Toerlid met KNWU basislicentie	€ 102,00	€ 49,00	€ 37,00 (NTFU) + € 16,- (KNWU)
Wedstrijd lid, vanaf 17 jaar	€ 65,00	€ 49,00	€ 16,00 (KNWU)
Jeugdlid (ook MTB), t/m 16 jaar	€ 61,00	€ 45,00	€ 16,00 (KNWU)
Lid zonder licentie NTFU/KNWU	€ 50,00	€ 50,00	€ 0,00
Wintercross lid	€ 35,00	€ 35,00	
Ondersteunend lid (niet fietsend)	€ 35,00	€ 35,00	

- Het verzoek is om uw contributie voor 15 december over te maken op rekening NL67RABO0328268771.
- Mocht u Uw lidmaatschap willen beëindigen. Neem dan voor 1 december deze beslissing en geef dit door aan Administratie@GWCdeAdelaar.nl.



ONDERHOUD

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)

VERENIGING.

GWC de Adelaar is een 'Vereniging' zo staat in de statuten vermeld. Wat is een vereniging? Allerlei betekenissen zijn te vinden: - het verenigen, - een vereniging is een verzameling mensen die zich met een bepaald doel georganiseerd hebben, - een groep van mensen met gelijke interesse. Hier kunnen we wel wat mee. Totdat een heel klein pakketje DNA zich verspreidde onder de mensen lukte het aardig een vereniging te zijn.

We hebben een Vereniging als rechtsvorm, we hebben een gezamenlijke interesse en ons doel met deze groep mensen is in groepsverband te fietsen en de fietssport in bredere zin mogelijk te maken. Gezamenlijk fietsen is gezellig, daagt uit, geeft structuur en je leert er wellicht iets bij van pelotongenoten. Daarbij willen we graag dat meer mensen de wielersport ontdekken.

Daarom zorgen we voor een enthousiaste Jeugdafdeling en organiseren we met z'n allen mooie evenementen zoals de vernieuwde Ronde van Kortenhoeve. Het jaar 2020 zal een onuitwisbare herinnering achterlaten, 'het verenigen' wordt tijdelijk om veiligheidsredenen verboden, het peloton is uiteengevallen. Op het moment dat ik dit schrijf, is het

mogelijk voor de jongsten van onze vereniging de trainingen weer gaan opstarten, mits aan voorwaarden wordt voldaan. Het is inmiddels mogelijk een virtuele competitie te houden, op de digitale snelweg tegen je kompanen fietsen met een echt klassement en een winnaar. Wat kunnen wij dan nog meer doen? Afwachten! Inderdaad, totdat het directe gevaar van het 'DNA pakketje' verdwenen of aanvaardbaar is. Maar de geraniums knuffelen is wel het ultieme uiterste.

Om te voorkomen dat we met z'n allen stijve knorrige gedepremerde wielrenners met een stalen ros in de schuur worden, is de uitdaging een veilige manier te vinden om je rondjes te fietsen. Zo houden we de geest fris, het lichaam in conditie, de vereniging zichtbaar en de sponsors in beeld. Ga veilig naar buiten maar houd je aan de regels, fiets in de Adelaars kleding en geniet van de vele goede fietspaden in het Gooi en omstreken.

Blijf gezond en let op anderen. Zo snel als mogelijk gaan we weer verenigen.

Namens het bestuur.
Kees Teunissen, voorzitter

VOORBEREIDINGEN BEGONNEN

Ondanks dat de beperkingen vanwege de coronacrisis nog lang niet voorbij zijn, kunnen we wel melden dat de voorbereidingen voor enkele grote evenementen al begonnen zijn. De Nationale Jeugdveldrit staat gepland op zondag 1 november 2020 op ons eigen terrein aan het Kininelaantje.

Na zeer constructief overleg met enkele potentiële sponsors kunnen we ook melden dat de Janet Memorial Nationale Veldrit - na een afwezigheid van 1 jaar - ook weer op de kalender staat: zaterdag 21 november 2020 op het prachtige terrein aan de Zuiderheide in Laren.

Gooise Wielers Club
DE ADELAAR ORGANISEERT...

ZONDAG 1 NOVEMBER

LANDELIJKE JEUGDVELDRIT

HILVERSUM

START: 10.00 UUR
CYCLO-CROSSPARCOURS
GWC DE ADELAAR

NOTARIAAT WIDEMEREN, TOYOTA TOEGEN, VAN SPENGEN, AUTOBESLUIF Tvrijn, oogorg, In-Gooi.nl, B-T-Z, Intersell, de Toekomst, BEUKER, AKTIE YSIO

Gooise Wielers Club
DE ADELAAR ORGANISEERT...

ZATERDAG 21 NOVEMBER

11e JANET MEMORIAL NATIONALE VELDRIT

Parcours: Zuiderheide Laren
van 11.00 tot 16.00 uur

PROGRAMMA:

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

WWW.GWCDEADELAAR.NL

NOTARIAAT WIDEMEREN, TOYOTA TOEGEN, VAN SPENGEN, AUTOBESLUIF Tvrijn, oogorg, In-Gooi.nl, B-T-Z, Intersell, de Toekomst, BEUKER, AKTIE YSIO

Belangrijk is wel dat we hiervoor vergunning krijgen van de betreffende instanties. De Wielerronde van Kortenhoef is verplaatst naar 2021.

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

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

WIE DOET WAT BIJ GWC DE ADELAAR?

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



ADVERTEREN IN ADELAAR WIELERMAGAZINE

Tarieven: 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 Wielers Club 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 Wielers Club de Adelaar **Aan deze uitgave werkten mee:** Nico Bakker, Benno Bos, Eric Daams, Jos Egberink, Olaf Grimbergen, Frans van der Heide, Rolf Hendriks, Dominique Klemann-Zwartjens, Frans Krijnen, Albert Lamper, Peter van der Meulen, Bea Pinkert, Andre Rozendaal, Patrick Schaap, Ferry van de Schepop, Albert Smit, Henk Streng, Kees Theunissen, Marti Valks, Harry Vlaar, Bas Winkel **Eindredactie:** Jos Egberink en Eric Daams **Vormgeving:** Eric Daams-In-Gooi.nl **Druk:** Drukkerij de Toekomst, Hilversum.

Volgende uitgave: oktober 2020
Deadline kopij: 30 augustus 2020

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

B E K S & B E K S



Advocaten met grinta!

Bel ons voor:

- Arbeidsrecht
- Huurrecht / Vastgoed
- Ondernemingsrecht



Beks & Beks Advocaten

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

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



schilderwerken
Krijn Barmantloo

✉ info@schilderwerkenkrijnbarmantloo.nl
☎ 06 1222 8051



**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

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



VAN SPENGEN

KUNST & ANTIJK 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!

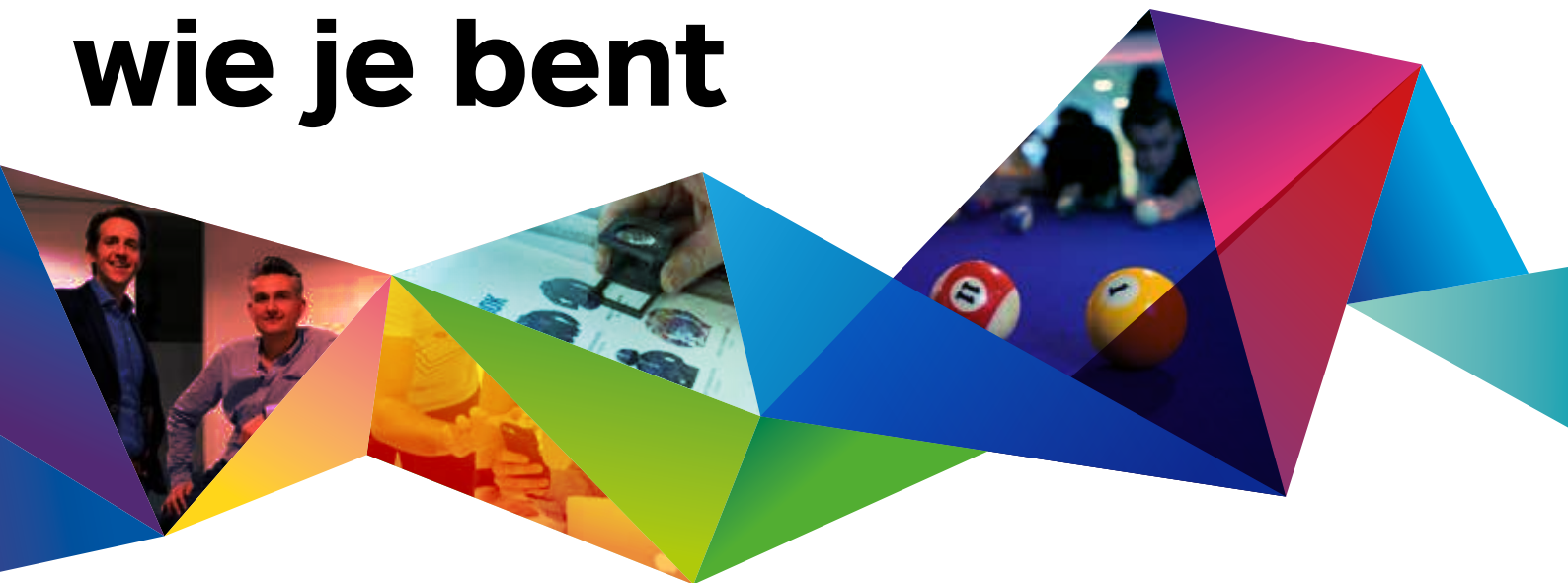


De beste fietsen!

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