

De Pedaleur



WTC MAARSSSEN

KL2000 Tweewielers

De fietswinkel van Bisonspoor

Uw adres voor

- **Gazelle**
- **Batavus**
- **Sparta**
- **Sensa**



- **Vakkundig reparaties en onderhoud**
- **Onderdelen en accessoires voor Race en ATB**

KL2000 Tweewielers
3606 KG Maarssen

Bisonspoor 1058
0346-574770

www.kl2000.nl

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

www.wtcmaarssen.nl

Jaargang 33, no. 1, 2017

Inhoudsopgave

Blz. 5	: Van de voorzitter
Blz. 6	: Van de redactie
Blz. 7	: MTB weekend Zeddam
Blz. 8	: Info zomertoerfietsen
Blz. 11	: Openingsrit
Blz. 13	: Heerjansdam
Blz. 14	: Trainingen
Blz. 15	: Clubweekend Limburg 2017
Blz. 17	: Werelduurrecord
Blz. 19	: Maximale hartslag
Blz. 22	: Combi Gaasenbeek
Blz. 26	: Helden van de Tour
Blz. 30	: Navigatie apps
Blz. 32	: Educatie Bike Center Woerden
Blz. 34	: Een keer trek je de conclusie
Blz. 37	: NTFU weetjes
Blz. 38	: Schijfremmen op je racefiets
Blz. 41	: Ledenpas for life
Blz. 42	: Toerkalender
Blz. 46	: Ongewenst
Blz. 46	: Antwoorden van blz. 27
Blz. 47	: Ledenlijst
Blz. 52	: Sponsoren

Bestuur

Voorzitter

Ward de Beer

Vechtensteinlaan 5 – 3601 CM Maarssen

E-mail: voorzitter@wtcmaarssen.nl

Secretaris

Geert Datema

Piet Heinstraat 96 – 3601 TB Maarssen

E-Mail : secretaris@wtcmaarssen.nl

Penningmeester

Jeroen Bouman

Buitenweg 10 - 3602 PS Maarssen

penningmeester@wtcmaarsen.nl

Leden

Eric Brouwer & Vacature

Toercommissie

Teun van Es & Jan van Zwam

Redactie Pedaleur

Teun van Es
Tel. 0346-566559
Valkenkamp 445

& Herman Eijgelshoven
Tel. 0346-562318
van Linge-

laan 114

Maarssen

Maarssen

E-mail: pedaleur@wtcmaarssen.nl



Van de voorzitter

YES, we mogen weer de weg op! Met een prachtige openingsrit op 12 maart zijn we binnen WTC Maarssen aan een nieuw wielerseizoen begonnen. Een seizoen waar binnen we als club weer een aantal stappen zetten om het fietsen voor meer leden, maar nu ook niet-leden, leuker en aantrekkelijker te maken.

Als uitkomst van het thema ‘ Veiligheid’ zijn er goede afspraken gemaakt. Sommige afspraken waren er al, min of meer, maar vaak niet duidelijk afgesproken of elkaar op aangesproken. Andere afspraken zijn nieuw. Zo rijdt iedere groep voortaan met een wegkapitein, een persoon die het aanspreekpunt binnen de groep is en bewaakt dat aan de afspraken op de weg en binnen de groep wordt voldaan.

Dat het nodig is, blijkt maar weer uit een artikel in de VAR van 17 maart, waar een aantal bewoners zich zorgen maken over de veiligheid op het pad langs de Vecht.

Deze afspraken worden nogmaals herhaald in een volgend artikel om iedereen duidelijk te maken dat we er als leden van WTC Maarssen mee de weg op gaan. Deze afspraken zijn een resultaat van voorstellen en werkgroepavonden met leden, die daarna tijdens de ALV van 13 februari hier unaniem mee ingestemd hebben.

Binnenkort worden de nieuwe groepen extra goed zichtbaar bij het vertrek punt door armbanden met daarop welke groep het is, zodat je bij de goede groep aansluit.

Laten we met ze allen bouwen aan een veiliger WTC Maarssen: voor jezelf, je groepsgenoten en andere weggebruikers.

Laten we er weer een weergaloos seizoen van maken.

Ik zie jullie weer op de fiets!!

Ward de Beer

Van de redactie

Hij ligt voor jullie. De eerste Pedaleur van 2017. Wat een voorkant!
De power-girls van WTC-M. Het is deze keer lees- en kijkplezier.
Jullie kunnen aan de bak!

Er is ook aandacht voor enkele stripalbums die over wielrennen gaan. Albums over het wielrennen moet je met een vergrootglas zoeken; die zijn zeldzaam.

Ook is er belangrijke informatie van het bestuur over het fietsen in de zomer.

Er is nieuws over navigatie apps, de broers Gaasenbeek, de hartslog, de ontboezemingen van Dekker; met andere woorden het houdt niet op.

De Fiets

*Waarvoor is een fiets ? werd me gevraagd,
dat zal ik je vertellen :
zoals een auto 'n toeter draagt,
zo dragen fietsen bellen...
Daarmee vertel je gewoon aan
iemand die staat te dromen,
dat 'ie wat opzij moet gaan
omdat jij eraan gaat komen...
Waarvoor heb je dus een fiets ?
Om 'n bel te dragen, anders niets ...*

Sponsor van de Pedaleur



Impress is een uitvoerend bedrijf voor marketing services zoals direct mail, digitaal printen, fulfilment en web2print solutions.

Ook richten wij cross media campagnes in en hebben onze eigen productlijn gepersonaliseerde kaarten / kalenders en visitekaartjes, zie onze websites:

www.postmijnkaart.nl www.kalendersite.nl
www.visitekaartjes.eu

MTB weekend 2017 naar Zeddam



Belt Hugo ineens; jij gaat toch ook mee met het MTB weekend?

Wie...Hugo? oh, Hugo van de fietsclub. jazekeer Hugo, meerijden is geen probleem, maar wel vrijdag om 12.00 vetrekken.

Zo gezegd zo gedaan, 3 dagen trappen op de dikke banden met een leuke groep mensen. Jammer voor Mark, die had wat aan zijn zitvlak, die heeft "zitten" balen..!



Dus vrijdag, op naar Papendal, de inspiratie-locatie voor topsport en inspanning, dus ook voor ons.

Het zou een mooi rondje moeten zijn, maar de bordjes en paaltjes waren wat dun bezaaid.

Wel waren sommige te snel voor de andere want na 5 km waren we de rest al kwijt! Al met al lekker gereden.

Daarna, hop de fietsen op de drager en naar het hotel. Dat was hotel Ruimzicht in Zeddum, en het moet gezegd worden, het was top.

Spullen naar de kamer, de fietsen mee naar binnen en op naar de volgende uitdaging; de bar.

Het bier smaakte goed, later ging dit, voor sommigen, over naar wijn. Lang verhaal kort maken; het was top! Leuke bediening, waarbij de jongste bediende (17 jaar) iets meer wist over Zimbra dan Eric. Ja, de oortjes klapperde wel even en de tranen liepen over de wangen van het lachen. Moet je maar even navragen!

Zaterdag, de monstertocht. Na 3 uur slap lullen over hoe en wat (tja, alcohol!) gingen we om 9.00 uur op pad. aanrijroute van 32 km, tocht van 52 en weer terug, 32 km.

Een aantal, oudere, ha haha, clubleden gingen met de auto, de rest op de fiets. Na 20 km had ik mijn eigen momentje, een koprol op een lullig stukje weg opbreking. Tja, dat gaat soms zo. Geen schade dus hop op weg. Nadat we de autogroep hadden gevonden, uiteraard aan de koffie tafel, gingen we op pad.

Na een kilometer of 30-35 was het duidelijk dat 1 van de mannen het zelfstandig niet ging halen, Rolf had de slechtste dag in zijn wielercarrière. Na overleg werd besloten Rolf naar zijn auto te brengen door Johan en Eric (die lange) en de rest ging eten bij de Postbank. Dat was wel nodig want het was al 13.30 en ook wij hadden trek. Na de nodige versnaperingen en de terugkeer van de 2 bringers ging het op weg naar het hotel. Aankomst na 122 km met 400 hoogte meters. Ja, dat was ook wel te voelen aan het zitvlak!

Daarna hetzelfde ritueel als de avond ervoor, maar met iets minder drank, want zondag zou het parcours van Zeddum gereden worden. Een pittige tocht van 26 km met 380 hoogte meters! En inderdaad het was pittig maar ook erg leuk.

Tja, dat was het al weer. Wil je meer weten, ga mee in 2018!

Ruud de Bree

Vier groepen

Vanaf het wielerseizoen 2017 gaat WTC Maarsse met 4 fietsengroepen starten. Deze 4 groepen hebben naast een verschil in snelheid ook een verschil in kenmerken. Deze kenmerken maken duidelijk wat je mag verwachten van de groep, maar tegelijkertijd wat de andere leden in de groep van jou mogen verwachten. Dat is handig, dan weet je vooraf hoe het fietsen zal gaan, welke snelheden worden aangehouden en wie de centrale persoon in de groep is: de wegkapitein. Op deze manier blijft het voor alle leden leuk en vooral gezellig om met elkaar te fietsen.

Indeling van de groepen

In het overzicht hieronder zie je de indeling van de groepen met de groepsnamen en snelheden. Let op, de kruissnelheid is de snelheid die de groep op de weg op de kilometer teller aanhoudt. Doordat je onderweg soms moet inhouden, stoppen om voorrang te geven of voor een rood stoplicht, zal de gemiddelde snelheid altijd lager uitkomen. De aangegeven snelheden zijn richtgetallen, maar wel met een duidelijke begrenzing, omdat dat juist een van de belangrijkste verwachtingen is, waarmee iedereen mee gaat fietsen. Voor alle duidelijkheid: de samenstelling van de groepen ligt niet vast. Je bent per (club)rit vrij om te kiezen met welke groep je mee wilt fietsen (zo lang je de kenmerken van de groep maar naleeft).

Groepsnaam	Gemiddelde snelheid	Kruissnelheid	Wegkapiteins
			Jan Leeflang
Groep 34+	34 en hoger	36+	Arnold Gaasenbeek
			Rik Soede
			Erik Schoonderwoerd
			Johan van Houten
Groep 33	31 tot 34	34 - 40	Eric te Riele
			Ward de Beer
Groep 30	29 - 31	30 - 35	Eric Buishand
			Jennifer Huizer
			Teun van Es
Groep 27	25 - 29	T/M 32	Jan Willem Schipper
			Henk Osklam

Andere afspraken die nieuw zijn

Door het bestuur zijn per groep 3 tot 4 leden gevraagd voor de rol van wegkapitein, die de genoemde kenmerken van de groep bewaken. Deze personen zijn er ook om afspraken mee te maken en voor afstemming te zorgen, maar ze zijn zeker geen politieagenten of altijd de koprijders! Omdat veiligheid een groepsverantwoordelijkheid is, kunnen jullie elkaar altijd aanspreken wanneer de kenmerken niet meer herkend worden tijdens het fietsen. Individuen die niet aanspreekbaar zijn, kunnen een telefoontje van het bestuur verwachten.

Verder zijn er de volgende afspraken uit de werkgroep gekomen:

Algemene aandacht voor
Iedereen is betrokken bij elkaars veiligheid
Verkeersregels, juist voor onze leden: met onze ervaring en reclame op onze kleding worden we geacht te weten hoe belangrijk dit is!
Uniforme signalen binnen de club, koprijders geven aan en wordt doorgegeven via de buitenste fietsers
Woensdag is trainingrit, bedoeld om sterker te worden, dan gelden de zelfde regels
Training in basisvaardigheden om in groepen te fietsen voor bestaande leden en nieuwe leden

Informatie over zomer toerfietsen



Whatsapp groepen

Voor de vier groepen zijn Whatsapp groepen gemaakt, zodat je kunt lezen waar en wanneer er naast de hierboven genoemde vaste dagen spontaan wordt afgesproken. Als je je wilt aanmelden voor een (of meer) Whatsapp groepen, kan dat via de website onder het inlogdeel voor leden (zie <https://www.wtcmaarsse.nl/mijn-account/>).

Kijk in het rechter menu onder 'Whatsapp groep beheer' of klik op deze [link](#).

Voor alle duidelijkheid: je bent vrij om je aan te melden voor meerdere Whatsapp groepen, omdat je misschien soms van fietsgroep wilt wisselen.

Kenmerken van de groepen

Groep 34+

Zoals de naam doet vermoeden, gaat deze groep voor de snelheid. Daarbij hoort het dat iedereen er zelf voor moet zorgen, de snelheid van de groep bij te kunnen houden. Daar hoort dan ook uitdaging en kracht bij, en zoals ooit Mart Smeets het zo mooi kon zeggen: "de karavaan (tour) wacht op niemand". Mocht je het dan toch niet bij kunnen houden, geeft niets, maar de anderen gaan wel door.

De volgende kenmerken zijn van toepassing op deze groep:

- Sportief-met-een-lach;
- Stevige-snelheid-en-vooral-eigen-verantwoordelijkheid;
- Gaan voor hoge snelheid maar gezelligheid is wat ons bindt.
- Op vastgestelde stukken hard rijden, daarna wachten op elkaar om samen verder te gaan;
- Eigen verantwoordelijkheid om snelheid bij te houden.

Groep 33

Deze groep bestaat uit leden die best stevig door willen rijden, maar wel als groep. 'samen uit, samen thuis', is dan ook een belangrijk motto. Het is de bedoeling dat we met elkaar weer thuis komen, dus wachten of het tempo aanpassen als het voor een aantal te moeilijk wordt. Daarbij is de groep niet vies van een beetje uitdaging. Tussensprints of een helling zo snel mogelijk op, daar worden de amateurs van de echte amateurs gescheiden, maar eenmaal boven, dan wachten we weer op elkaar om de tocht gezamenlijk verder te maken. Deze groep fietst gedurende het jaar veel met elkaar en is daardoor goed getraind en zorgt voor een stevig tempo.

De volgende kenmerken van toepassing op deze groep:

- Sportief fietsen, maar op zondag tijd voor een kop koffie.
- Interval/sprint als groep het toelaat en op vaste plekken in de route, anders met wegkapitein af te spreken.
- Samen-uit-Niet-alleen-thuis, dus wachten op vast punt tot iedereen er weer is en zorgen dat niemand ongewenst alleen achter blijft.

Groep 30

Houd je van lekker fietsen en met een redelijk tempo door de regio toeren, dan is groep 30 een goede keuze. Met deze kruissnelheden worden er toch mooie tochten gefietst. Geen gedoe met sprints of gejakker, dat mag je in de andere groepen hierboven proberen.

De volgende kenmerken van toepassing op deze groep:

- Gezellig, maar sterk.
- Altijd samen-uit-samen-thuis.
- Niemand achterlaten, dus oplossing zoeken.
- Zeker 1 x koffie!
- Aan structurele gat(achterblijvers) en jagers, zal worden gevraagd bij een andere groep aan te sluiten.

Informatie over zomer toerfietsen



Groep 27

Groep 27, ook wel 'de gezellige groep', bestaat uit de leden die, 'samen uit, samen thuis' ook hoog in het vaandel hebben staan, maar in een lagere snelheid. Het is vooral belangrijk dat iedereen in de groep de snelheid die wordt gereden bij kan houden. Daarom is een vaste snelheid van rond de 30 km/u erg belangrijk, je weet waar je aan toe bent. Doorgaans fietsen de 'veteranen' van onze club in deze groep mee, die, ten opzichte van de andere groepen, vaak de mooiste wegen en tochten in de omgeving kennen.

De volgende kenmerken zijn van toepassing op deze groep:

- Gezelligheid, dus zeker 1 x koffie!.
- Ook hier: altijd samen-uit-samen-thuis.
- Hulp wordt gewaardeerd, maar (té) hoog tempo niet geaccepteerd.
- Minimum tempo moet wel bijgehouden kunnen worden.

Wanneer & waar?

Alle groepen verzamelen voor de clubritten op dezelfde tijd en locatie. Harmonieplein bij de parkeerplaats naast theater Het Zand in Maarsse. En groep 27 fietst ook nog op woensdag- en vrijdagochtend.

Woensdagavond

De woensdagavonritten beginnen officieel vanaf 29 maart 2017 om 18:30
Vanaf woensdag 19 april is de starttijd weer 19:00.
Vanaf 30 augustus is de aanvangstijd weer 18:30
Op woensdag 13 september is de laatste woensdagavondrit.

Zondag

De zondag ritten beginnen officieel met de openingsrit op 5 maart
De aanvangstijd is dan 10:00.
Vanaf 26 maart (zomertijd) is de aanvangstijd weer 9:00.
Dit blijft zo tot aan de koppeltijdrit van 1 oktober, waar het officiële raceseizoen eindigt.

Woensdagmorgen/vrijdagmorgen

De ritten op woensdagmorgen en vrijdagmorgen worden afgestemd met de bestaande Whatsapp-groepen.
Meestal neemt Martin Oudemoleman het initiatief om de tijdstippen en fietskeuze (race of MTB) te wijzigen afhankelijk van de weersomstandigheden.
In principe starten deze groepen vanaf 1 maart om 10:00 uur en vanaf 26 maart om 9:00 en vanaf 1 oktober om 10:00.
Houdt de Whatsapp in de gaten voor wijzigingen.



De Openingsrit

Een prachtige tocht door het Hart van Groen. Gereden werd er in vier groepen. Je voelde het bij de start op het Harmonieplein: iedereen had er zin in!



Iedereen straalde! De lente lachte ons toe. Gestart werd er met een tussenpoos van enkele minuten. Sommigen moest je echt tegenhouden.



Onderweg: een machtig gezicht. Ruim zeventig oranje zwarten tussen het maagdelijke grassen groen van de polder; wauw!





Bij 't Vliegende Paard te Nieuwkoop, waar de deurkozijnen ooit geschilderd werden door de schilders van de Haagse School, werd bijgekleet en bijgetankt.

Het was goed georganiseerd.

Dank aan Jan Leeflang en Teun van Es.

Redactie



WTC WielerKlassieker Heerjansdam



Dit jaar gepland op zaterdag 27 mei 2017.

Dit kan een mooie uitdaging zijn als je van een lange afstand houdt.

Deze bedraagt namelijk zo'n 194 Km.

Start je in Maarssen dan is de afstand dus 194 km heen en terug.

Voor deze groep is de starttijd 08.00 uur bij de eendenkooi in Maarssenbroek. (net na het tunneltje)

Vind je deze afstand te lang dan kun je starten in Schoonhoven.

Start je bij Schoonhoven dan is de afstand zo'n 115 km.

Parkeren bij zwembad t'Wilgerak

Lekdijk Oost 1

2871 AD Schoonhoven

Een combinatie is ook mogelijk, maar dan moet je worden afgezet of opgehaald bij Schoonhoven en fiets je dus de hele afstand of heen of terug.

Dan maak je ongeveer 154 km.



Onderweg koffie + wat lekkers bij de familie Dijkstra in Heerjansdam en na het pontje bij Puttershoek en een ondersteboven col bereiken we ter hoogte van het dorp Poortugaal het keerpunt van deze rit.

Hierna gaan we richting restaurant, "de Oude Maas" aan de Oude Maas alwaar we aanschuiven voor een pannenkoek naar keuze. (Dit voor eigen rekening)

Een en ander als de weergoden ons gunstig gezind zijn.

Zin in deze rit geef je dan op voor deze activiteit via de website van WTC Maarssen

Voor info 0346-566559 Teun van Es teun.es@ziggo.nl

Tot dan.

Teun van Es



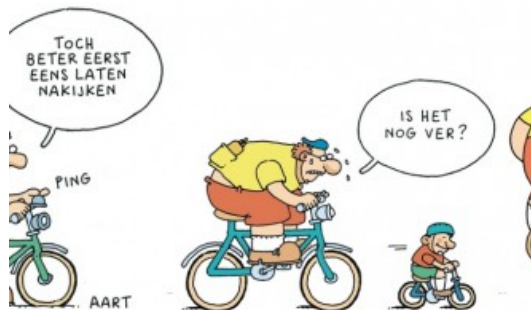
Trainingen

Voor alle leden van WTC Maarssen is er vanaf begin april de mogelijkheid om de basisprincipes van het wielrennen te leren. Wil je meer weten over hoe je veiliger kunt fietsen? Kun je hulp gebruiken bij het verbeteren van jouw fiets-techniek? Zit je nog niet zo lang op de fiets of heb je vragen over algemene signalen en afspraken binnen onze club?

Gedurende 3 trainingsavonden ontvang je begeleiding wederom onder de bezielende leiding van John Lennart, die daarbij ondersteund wordt door ervaren wielrenners van onze eigen club. Je leert alles over schakeltechniek, bochttechniek, waaier-rijden of kop-over-kop rijden, maar vooral hoe je het beste kunt rijden in een groep.

WTC Maarssen biedt deze training aan voor slechts € 10,-. Deze trainingsavonden staan ook open voor niet-leden die kennis willen maken met het wielrennen en onze club.

Kijk onder het kopje 'Beleef het wielrennen in groepsverband' op de home pagina van WTC Maarssen voor verdere instructies om je op te geven, want vol=vol!!.



Het is bedoeld voor alle leden die nog wegwijds moeten/willen worden op de racefiets en binnen de afspraken om in clubverband te fietsen.

Het is lang niet bij iedereen duidelijk wat er bedoeld wordt als iemand 'hoog-over' of 'tikkie links' roept. Wat je moet doen als er een tegenligger aankomt en je als peloton achter elkaar moet gaan fietsen. Dan is deze training echt een uitkomst.

Er wordt aandacht gegeven aan hoe wij als clubleden met elkaar communiceren en hoe je op een goede manier op de fiets zit, zodat je jezelf veiliger voelt, maar ook veiliger wordt voor de andere leden binnen de groep.

En voor een schamele € 10 euro, krijg je ook nog een kop koffie en weet je daarna veel meer.

Het Bestuur

Clubweekend Limburg WTC Maarssen

15 t/m 17 september

Gezien het succes van voorgaande jaren hebben wij ook voor dit jaar een optie voor ±35 personen op enkele accommodaties in de Meschermolen genomen.

E.e.a. valt samen met de Mergel Heuvelland 2 Daagse (MH2D 2017) die dit jaar op 16 en 17 september wordt gehouden.

Als je zin hebt in dit weekend zet dan **15,16 en 17 september** in je agenda en geef je op voor deze activiteit op **de website**.
Introducés zijn toegestaan maar clubleden gaan voor.

Aanmelden voor 15 april 2017

Bij aanmelding graag een aanbetaling van **€67,50 (Introducés ~~€80,00~~)** overmaken op Rabobank rekening
NL67RABO340181923

T.n.v. WTC Maarssen onder vermelding van:
clubweekend 2017 en je naam.

De tweede helft graag overmaken voor 25 augustus 2017.

De uiteindelijke kosten voor dit weekend zullen **€135,00** bedragen.
(Introducés €160,00)

Bij de kosten zijn inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt
- 2 x avondeten, inclusief drankjes.
- Bier, fris, wijn en chips bij de accommodatie.

Neem zelf bedlinnen of slaapzak mee. Dit is ook te bespreken via de Meschermolen. Als je hiervan gebruik wilt maken geef dit dan even door. Hier zijn wel kosten aan verbonden.

Je dient dit jaar zelf je vervoer te regelen. Een vervoersschema wordt via internet bereikbaar gemaakt, zodat iedereen kan opgeven of hij/zij zelf rijdt, hoeveel er mee kunnen rijden, of dat je juist vervoer zoekt. Probeer zoveel mogelijk met elkaar mee te rijden en de kosten met elkaar te delen.

Wanneer je met dit clubweekend meegaat, moet je jezelf voor de tochten op zaterdag en zondag inschrijven via de website <https://www.mh2d.nl/>



De inschrijving start op 1 april.

Je ontvangt dan een startnummer waarmee je het startbewijs kunt ophalen op vrijdag 15 september.

Wanneer je startnummer bekend is mail dat dan even naar:

clubweekendwtcmaarsen@gmail.com zodat we de startbewijzen voor iedereen kunnen ophalen en het is ook wel handig mocht je het nummer kwijt raken.

Het is de bedoeling om vrijdag 15 september in de morgen om 09.30 uur met de auto's te vertrekken zodat wij in de middag nog een clubrit van ongeveer 70 km door de Limburgse heuvels kunnen rijden.

Zaterdag en zondag zijn er dan de georganiseerde tochten van 70 km tot 160 km.

Voor gedetailleerde gegevens zie de site van de organisatie <https://www.mh2d.nl/>

Voor hen die op de fiets heen en weer willen rijden (± 450 km) is een mogelijkheid om op maandagmorgen te vertrekken uit de Meschermolen (wel voor 10 uur).

Kosten voor ontbijt zijn dan voor eigen rekening.

Kijk voor informatie over de accommodatie op www.meschermolen.nl

Eventuele nadere informatie volgt t.z.t.

Mocht je na inschrijving door omstandigheden toch niet meekunnen dan wordt na afloop van het weekend bekeken of je je geld terug krijgt. (tot nu toe is dit nooit een probleem geweest).

Teun van Es & Eric Buishand

Werelduurrecord



Op 4 januari 2017 vierde Robert Marchand zijn 105de levensjaar, maar dat weerhield de voormalig brandweerman er niet van om een aardige fietstocht af te leggen. De oude man heeft een wereldrecord gevestigd, door als eerste persoon die 105 jaar of ouder is 22,547 kilometer af te leggen in een uur.

Toegegeven: de categorie werd speciaal voor de Fransman in het leven geroepen, want nooit eerder deed een 105-plusser er een poging toe.

Robert is amper 1,52 meter groot en weegt 51 kilo.

Zijn geheim: "Ik heb gewoon geluk gehad dat ik altijd gezond gebleven ben." Voorts is ook best opmerkelijk dat hij pas op zijn 78ste besloot om te beginnen met fietsen.

Robert was al uurrecordhouder bij de eeuwelingen. Een record dat hij in 2014 vastlegde op 26,927km en door de UCI officieel erkend werd. Twee jaar eerder had hij ook al de 100 kilometer afgelegd in 4 uur, 17 minuten en 27 seconden: eveneens een record bij de eeuwelingen.

Vandaag klokte hij af op 22,547 kilometer.

De wielerwereld begroet het record van Marchand met veel uitingen van respect, maar hij had er volgens zichzelf nog meer uit kunnen halen.



Temidden van 30 internationale cameraploegen verklaarde hij: "Moe? Ik zou nog 10 rondjes kunnen doen", klonk het.

"Ik had de waarschuwing met 'nog tien minuten' niet gezien. Anders was ik nog wat sneller gaan rijden en was mijn tijd beter geweest.

Redactie

Rijwielpaleis **BILTHOVEN**

Koperwieklaan 1, 3722 CA Billthoven

Tel: 030 - 2280713

www.rijwielpaleis.nl

info@rijwielpaleis.nl



Follow us on Twitter and Facebook

FETHERLIGHT



cannondale



cervélo



Waarin

Wij

Ons

Onderscheiden

Persoonlijke service en voorlichting

Duidelijk merkenbeleid

Kennis en ervaring op racefiets en ATB gebied

Wijzigingen op uitvoeringen, costum building bespreekbaar

Ervaren monteurs om elke wens, reparatie en tuning te verzorgen.

Maximale hartslag bepalen

In dit artikel over trainingsleer wordt de maximale hartfrequentie (HFmax) behandeld. Veelal wordt de HFmax berekend aan de hand van de leeftijd. Maar is dit betrouwbaar?



Hoe te berekenen?

Een bekende formule om de HFmax te berekenen komt van de onderzoekers Åstrand en Christensen (1964): $HF_{max} = 220 - \text{leeftijd}$. Een 'recentere' studie van Tanaka uit 2001 laat echter zien dat de volgende formule nauwkeuriger is: $HF_{max} = 208 - (0,7 \times \text{leeftijd})$. Met name bij mensen boven de 50 jaar is er verschil tussen beide formules: de formule van Tanaka zit bij een leeftijd van 50 jaar circa drie slagen per minuut hoger, en bij 70-jarige leeftijd zelfs negen slagen hoger. Het gevaar van formules op basis van de leeftijd is echter dat deze formules zijn gebaseerd op grote groepen mensen. Als individu kun je toch een heel stuk afwijken van het groepsgemiddelde.

Testprotocol

Naar mijn mening is het beter om de HFmax te bepalen met een maximaaltest. Dit kan in een 'laboratorium' of 'in het veld'. In eerst instantie zou ik dit in een inspanningslab laten uitvoeren, omdat dit een veilige situatie is, waar tevens een hartfilmpje (ECG) meeloopt om te kijken of er geen gekke dingen gebeuren. Naderhand kan dan worden volstaan met een veldtest.

Veldtest

Een veldtest kan er als volgt uitzien. Van belang is natuurlijk dat er een hartslagmeter dient te worden gedragen, liefst één die je naderhand kunt uitlezen. Even bevochtigen tussen huid en hartslagmeter verhoogt de kans op een betrouwbare meting:

Doe een warming-up van circa tien minuten in het aerobe gebied (zone D1). Bij de 'diesels' onder ons mag dit misschien nog iets langer zijn

Verhoog de intensiteit in stappen van twee á drie minuten

Doe een eindsprint van vijftien seconden

De hoogst gemeten hartslag is de HFmax

Probeer de HFmax in maximaal tien tot twaalf minuten te bereiken.

Indien tijdens een training of wedstrijd een nog hogere HFmax wordt gemeten, dient deze natuurlijk te worden gezien als de HFmax.

Tot slot, de HFmax kan variëren gedurende het seizoen, als gevolg van een verandering in de trainingstoestand of vermoeidheid. Bij vermoeidheid kan het zo zijn dat minder snel de beoogde HF-zone wordt bereikt: dat betekent dus niet dat je harder moet gaan trappen!

Een uitstekende manier om achter je hartslagzones te komen is een uitgebreid sport-medisch onderzoek. Deze worden in diverse Sport Medische Adviescentra (SMA) afgenomen. Een meting is aan te raden voordat je de bergen in trekt. Fietsen in de bergen kost namelijk meer energie en je wilt voorkomen dat je over je grens gaat. Veel succes de komende periode.

Marcel Schmitz (Artikelen FietsSport magazine)



The advertisement for Rosco Catering & Party-Service features a central logo with a blue silhouette of a mountain and a martini glass with olives. To the right, four small images show different food offerings: a party platter, a buffet table, a meat and fish dinner, and a smoked salmon appetizer. The text is in a mix of bold sans-serif and elegant script fonts, all contained within a red-bordered frame.

ROSCO
CATERING & PARTY-SERVICE

U het feest, wij de zorgen...
Uw party cateraar voor bedrijf en particulier!

Utrecht
Proostwetering 20G
3543 AE Utrecht
T 030 241 22 05
F 030 241 03 50
E info@rosco-catering.nl

Hilversum
Rading 1
1213 AA Hilversum
T 035 655 91 24
F 035 655 91 25
E info@rosco-catering-hilversum.nl

Party
Borrel
Vlees, vis en groente diner
Smikkelen en smullen

VOOR INFORMATIE: WWW.ROSCO-CATERING.NL



Seasons Parket



Waar u nog in overleg tot een praktische en verantwoorde keuze kunt komen.

Waar Service nog met een hoofdletter geschreven wordt.

Door 20 jaar ervaring in de branche en de door ons gevolgde opleidingen zijn wij in staat om, samen met u, uw bedrijfspand of woning die uitstraling te geven die het gebouw verdient.

Met een zeer uitgebreid assortiment van plankenvloeren, de klassieke ambachtelijke tapisvloeren en de moderne laminaatvloeren, krijgt u altijd die vloer die uw pand of woning die bijzondere sfeer geeft.

Ook is er oog voor de milieu-aspecten die er bij het leveren en plaatsen van een vloer komen kijken.

Wij vertellen u op basis van ervaring of de door u gekozen vloer ook praktisch verantwoord is.

Pieter de Hooghstraat 1

3601 EE Maarssen

Tel. 06-1230 9853

E-Mail. rsiemons@seasonsprojectparket.nl



De combi Gaasenbeek: Arnold en Robert

Tijdens de rondvraag van de jaarvergadering van WTC-M, afgelopen februari, stond Dick de Jong op en riep luidkeels: "we hebben een nationaal kampioen op de schaats in ons midden: Arnold Gaasenbeek". Applaus volgde. De vraag: wie is die kampioen en is hij de enige kampioen in de familie?

Arnold: geboren 28 mei 1972.

Inderdaad, een echte kampioen. Arnold werd op 10 februari eerste bij het Open Nederlandse Kampioenschap Masters te Biddinghuizen. Een geweldige prestatie. Zeker als je in ogen-schouw neemt dat hij in het voorjaar van 2015 met een val op de fiets drie nekwervels brak en in het voorjaar van 2016 opnieuw onderuit ging met de fiets en een schedelbasisfractuur opliep. De helm voorkwam erger.



Maar een Gaasenbeek geeft nooit op! Die knokt zicht terug.

Dat hij in vorm was, liet hij in november en december 2016 zien tijdens officiële wedstrijden. Zo won hij de titel van het sterk bezette Gewestelijk Kampioenschap van Noord-Holland/Utrecht door solo aan te komen. Zo'n zware wedstrijd winnen dwingt respect af. Zijn vorm groeide, dat voelde hij. Tijdens het zware Nederlands Kampioenschap Marathonschaatsen voor Masters op 1 januari won hij in de sprint brons achter Erban Wennemars en Arjan Elferink. Ook weer: heel goed.



En toen kwam die geweldige knaller op 10 februari: kampioen Masters van Nederland 2016/17. Hij reed de 42 km met een gemiddelde van bijna 35 per uur! Geweldig! Even nog wat geschiedenis: in 1987/88 is Arnold met wedstrijdschaatsen begonnen. Tot heden: 63 keer eerste, 45 keer tweede en 34 keer derde. Grote pet af.

Maar, hij heeft ook nog een oudere broer Robert die ook schaatst en fietst bij WTC-Maarssen.

Robert: geboren 31 augustus 1967.

Robert was in de ritten van de prestigieuze 6-Banentoernooien al vaker de beste en kwam in de enige landelijke Master wedstrijd op kunstijs in Utrecht tot een derde plaats. Als je jaar in jaar uit in de 6 banentoernooien wedstrijden wint, wordt je naam met respect uitgesproken. Het toernooi bestaat uit circa 10 wedstrijden plus nog een finale en wordt op de volgende 6 banen verreden: Alkmaar, Amsterdam, Den Haag/Rotterdam, Haarlem, Hoorn en Utrecht. Wil je in dit circuit winnen, moet je veel in je mars hebben.



We gaan nu terug naar 5 januari 2014: het KPN Nederlandse Kampioenschap Marathonschaatsen voor Masters in Dronten. Het fors uitgedunde peloton dreigde op zo'n tien ronden voor het eind nog te breken, maar zou uiteindelijk afkoersen op een massasprint. Robert en Arnold wisten zich in de laatste ronde bij de eerste vier te positioneren. "Rij zelf maar", kreeg Robert van Arnold te horen. Vanuit de rug van favoriet Bakker lanceerde Robert zich onge-

naakbaar richting finish en pakte zo zijn eerste Nederlandse titel. Hij had zijn revanche op Bakker.

Robert: "halverwege de koers voelde ik me niet goed, zat op de verkeerde plek en zag het somber in. Sterker nog, ik wist vorige week niet eens of ik wel zou starten. Maar Arnold wist me op te peppen en ik begon in mijn kansen te geloven. Ik heb een van de snelste, zo niet de snelste sprint van het peloton, dus ik dacht, toen ik achter Bakker zat, nu of nooit. En ik pakte het Nederlandse kampioenschap; ongelooflijk!"

Ook Robert bleef niet gevrijwaard van een zware val op zijn racefiets. November 2014 reed hij langs een bouwplaats in Utrecht, toen er plotseling zware bouwhekken omvielen. Hij kon geen kant op. Resultaat: twee flinke hoofdwonden en een gekneusde schouder. Het zal je maar gebeuren! Robert schaatst vanaf de winter 1987: 46 keer eerste, 35 keer tweede en 29 keer derde.



Verschil tussen Arnold en Robert; samen een combi

Arnold: echte stayer, houdt van zware omstandigheden, slecht ijs, veel kilometers, harde koers, geeft niet snel op is mentaal hard. Kan coachen en oppeppen.

Robert: heel goeie sprinter, heeft snelle spiervezels, houdt van mooi ijs, houdt niet van zware omstandigheden, houdt niet van rommelige zware koersen, verlangt naar een sprint of massasprint. Kan een oppepper af en toe gebruiken.

Elfstedenkruisje

Beide broers schaatsten in 1997 de elfstedentocht. Ze hebben het kruis. Uit wat voor nest stammen zij eigenlijk?

De redactie:



 **FIETSHANDEL**

 **MARKERINK**

 **BOTTECCHIA**
Reparto Corse

 **GHOST**[®]
GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY



 **SPARTA**
Something Special

 **ALPINA**

 **ORTINA**
FIETSEN

Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets
Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154

3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

www.fietsenhandelmarkerink.nl

 **BURGERS**

 **bobike**[®]
bicycle safety seats



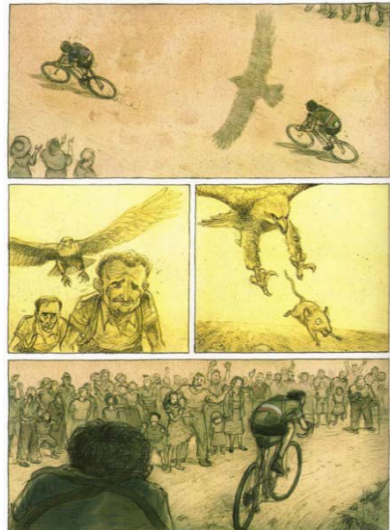
Helden van de Tour

Als strip zijn er slechts weinig wielerveerboeken. Een strip over Batman, Suske en Wiske, Kuifje; noem maar op: ze zijn niet te tellen. Maar een strip over een wielerveerheld, een ronde of een klassieker? Ho maar! Neemt u van ons aan: ze zijn op één hand te tellen. Maar in juni 2013 verscheen er, ter gelegenheid van het honderdjarig bestaan van de Tour, de graphic novel: Helden van de Tour. Een prachtige strip. Met vakmanschap getekend en geschilderd door Jan Cleijne. De redactie wil u graag laten kennismaken met dit boek, door er enkele prenten of fragmenten uit te tonen. Maar we hebben wat vragen?



A. Is dit een prent uit de jaren:

- a) 1910-1920
- b) 1920-1930
- c) 1930-1940

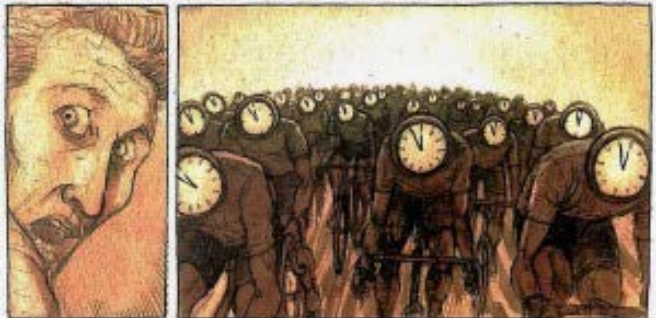
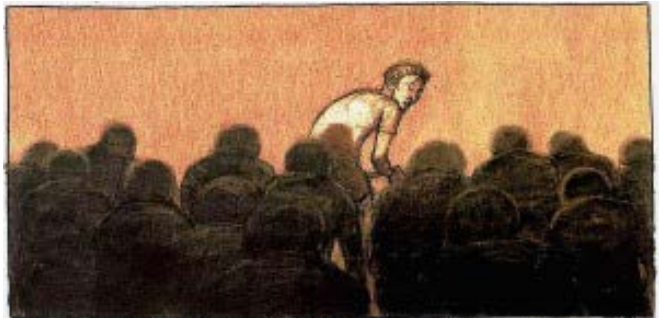


B. Wat wordt hier uitgebeeld?



C. Wie is deze renner in de gele trui?

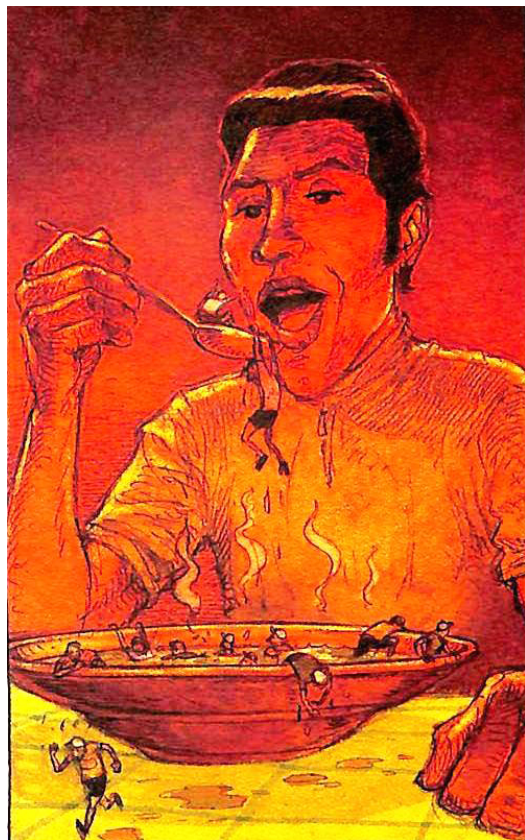
D. Welk jaar?



E. Wie is deze renner?
F. Wat is zijn bijnaam?



G. Wie is deze renner?
H. Wat is er aan de hand?



I. Wie is deze renner?
J. Wat beeldt de prent uit?



Bent u deze man al eens tegen gekomen?

De Hermanator

Antwoorden blz.46

5 Navigatie-apps

Er zijn honderden goede apps waarmee je met je smartphone je activiteit kunt 'tracken'. Denk aan Strava of Runkeeper. Er zijn echter een stuk minder apps waarmee je goed kunt navigeren.

Wij bespreken de - volgens ons - beste Android en Apple apps waarmee je met je smartphone kunt navigeren. Daarmee bedoelen we een app die je precies vertelt waar je naar toe moet.

1. Google Maps +++



Navigatie-app die standaard op veel smartphones is geïnstalleerd. De app is gebruiksvriendelijk en maakt gebruik van overzichtelijke kaarten die tal van POI's (Point Of Interests) aangeeft. Daarnaast laat de app sinds een jaar het hoogteprofiel van je route zien. Leuk als je in het buitenland bent of als er een klimtocht in Zuid-Limburg op het programma staat. De app heeft echter een grote beperking: je kunt geen GPX-bestanden inladen. Je kunt dus niet een voorafopgestelde route inladen en deze nafietsen. De app kan wel navigeren maar berekent daarbij altijd de snelste of kortste route van A naar B. Vervelend als die mooie klim net niet op die route ligt. De route is daarom vooral interessant om te bepalen waar je zit, niet om een route na te rijden.

te bepalen waar je zit, niet om een route na te rijden.

Google Maps is gratis te downloaden in Google Play en de Appstore.

2. Topo GPS Nederland+++



Topo GPS maakt gebruik van gedetailleerde topografische- en kadasterkaarten die automatisch geüpdate worden. De kaarten zijn erg gedetailleerd en bevatten informatie over de omgeving (bosgebied, wegen, etc.) en geven hoogtelijnen weer. Leuk maar voor Nederland een tikkie overbodig (zeker op de racefiets). Dit maakt de kaart namelijk minder overzichtelijk dan de Google Maps kaarten. Daarnaast worden OSM (Open Street Maps, een open source systeem) kaarten continue geüpdate waardoor je niet snel voor verrassingen komt te staan. Dat is bij deze topografische kaarten niet het geval. De app werkt overigens prima: het uploaden van GPX-bestanden is geen probleem en je kunt de kaarten offline opslaan waardoor je batterij

niet wordt leeggezogen. Aandachtspuntje: fiets je regelmatig in het buitenland of woon je in een grensgebied? Kijk dan naar een andere app. Deze app bevat alleen Nederlandse kaarten. Buitenlandse kaarten kunnen in de app worden aangeschaft maar kosten geld.

Topo GPS Nederland is gratis te downloaden in Google Play en de Appstore.

3. Track navigator+++



Goede app met een gebruiksvriendelijke interface waarmee je eenvoudig routes kunt nafietsen. De app maakt gebruik van Google Maps kaarten waarin je GPX- of TCX-bestanden kunt downloaden. Een groot pluspunt aan de app is de stembegeleiding die je vertelt wanneer je afwijkt van de ingeladen route. Minpunt van de app is dat je de kaarten niet thuis kunt downloaden. Dat betekent dat je tijdens het fietsen je dataroaming aan moet laten staan. Dat kost niet alleen MB's maar trekt ook je batterij leeg. De app is vooral geschikt voor korte tochtjes. Lange tochten zijn niet mogelijk tenzij je een extra accu of mobiele oplader meeneemt.

Track Navigator is gratis te downloaden in Google Play. Er is helaas geen app voor de Iphone.

4. Ride with GPS ++++



Prima app. Gebruiksvriendelijk en veel extra opties die je als fanatieke fietser kunt waarderen. Zo kun je via bluetooth en ANT+ (technologie om apparaten met elkaar te laten communiceren) cadans-, hartslag- en powermeters aan de app koppelen. Om de app te gebruiken maak je een account aan zodat je foto's aan je ritten kunt toevoegen en je prestaties via social media kunt delen. Ride with GPS maakt gebruik van OSM kaarten die je thuis kunt downloaden en offline kunt gebruiken tijdens je rit. GPX-bestanden zijn eenvoudig te uploaden en de stembegeleiding vertelt je wanneer je op tijd wanneer je af moet slaan. Enige minpunt is de prijs. Hoewel de app gratis te downloaden is, moet je voor veel opties

(waaronder navigatie) abonnementskosten betalen. Je betaalt \$6 per maand of \$50 per jaar.

Ride with GPS is gratis te downloaden in Google Play en de Appstore.

5. OsmAnd+++++



Onze favoriet. Deze app bevat de belangrijkste functies die wij in een GPS-app zoeken. De app maakt gebruik van OSM kaarten (met voet-, wandel en fietspaden) die continue geüpdate worden, je kunt kaarten downloaden en offline gebruiken, je kunt eenvoudig GPX-routes uploaden en de app bevat realtime navigatie die automatisch de route aanpast wanneer je daarvan afwijkt. Bovendien bevat deze app Nederlandstalig stembegeleiding en geeft hij je snelheid en hoogte weer. De app zou compleet zijn wanneer je via Bluetooth of ANT+ je sensoren kunt koppelen. Wil je de app in het buitenland gebruiken dan is het aanschaffen van enkele plug-ins een goede optie.

De plug-in hoogtelijnen kan bijvoorbeeld interessant zijn voor mountainbikers die de Alpen nauwkeurig hun hoogte willen bepalen.

OsmAnd is gratis te downloaden in Google Play en de Appstore. OsmAnd is gratis maar er is ook een Plus account. Je hebt iets meer opties en je ondersteunt de ontwikkeling van de app.

Heb jij een app op je telefoon die alle bovenstaande apps overbodig maakt? Laat het ons dan weten zodat we andere fietsers kunnen helpen bij het fietsen van de mooiste (onbekende) routes.

Bart van de Vossenbergh (FietsSport)



Educatie bij Bike Center Woerden

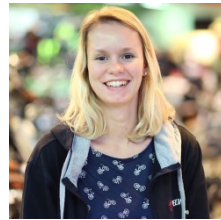
Op 8 maart waren ruim twintig leden van de club bij Bike Center Woerden komen opdagen om bijgespijkerd te worden over:

1. het onderhouden van je fiets,
2. hoe je onderweg kleine reparaties het beste kunt verrichten,
3. de juiste voeding en de juiste zithouding op je fiets (bike fitting).

De groep werd onderverdeeld in drie groepen. Na 25 minuten werd doorgeschoven. Het was een informatieve maar ook nuttige avond.

Het gekke is: je weet dingen, maar je gaat een behoorlijk stuk bijgespijkerd naar huis; eye openers. Je houdt er een goed gevoel aan over.

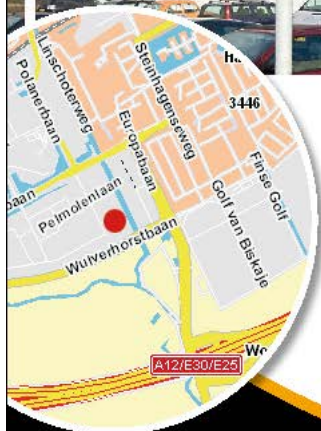
Met dank aan Chris, Miel, Marlissa en Marquerite.



Je hebt Batman, de BatMobile maar ook de BatBike; wat een fiets.



BIKE center WOERDEN



AANBIEDING:
10% KORTING
op accessoires en onderdelen
(op vertoon van uw Bike Center klantenkaart)

Bike Center Woerden

Korenmolenlaan 4b Woerden
(Intechium gebouw)
Tel. 0348 - 48 28 04
www.bikecenterwoerden.nl

Gazelle

cannondale

SHIMANO

looga   miyata
THE QUALITY PEOPLE IN OFFLINE

 SPECIALIZED

BULLS



Een keer trek je de conclusie vriendschap is een illusie.

Thomas Dekker en Thijs Zonneveld hebben met hun boek "Mijn Gevecht" flink geram-meld aan de wielersboom.

De rotte appels, inclusief Dekker zelf, moesten en zouden er van langs krijgen. Het is hun gelukt. Michael Boogerd is het grootste kind van de rekening geworden. De vraag dringt zich op: waarom? Dekker was kind aan huis bij de familie Boogerd. Na een zware training rustte hij regelmatig bij hun uit op de bank. Hij kreeg er vers fruit en bleef er slapen. Dekker hield van dit familiegevoel. Samen spookten ze veel uit, ook privé.



Dekker, het grote wielertalent uit Dikshorn. Bestemd om in de voetspooren van Boogerd treden. Maar; ook met hem ging het mis. Er was vanaf de jaren negentig maar één wet die gold in het prof-wielrennen: zondert doping (epo) geen goede uitslag; laat staan een overwinning.

De slimmeriken gebruikten tot aan de 50 grens hematocrietwaarde. Liefst zo dicht mogelijk er tegenaan. Epo maakte aanvankelijk het opschroeven naar 50 mogelijk zonder ontdekt te worden; tenminste tot eind 2007.

Krankzinnige toestanden ontstonden. Renners raakten helemaal paranoia; wie kon je nog in vertrouwen nemen? Het liep dan ook spaak. Ook met Dekker en Boogerd.



Een beschamende scène speelde zich af in Londen; in de nacht voordat daar de Tour de France van start zou gaan. Het is 2007, nota bene Dekkers eerste Tour. In het boek staat op een genante manier dat Boogerd een infuuszak met water liet leeglopen in zijn lichaam. Dat was noodzakelijk omdat zijn hematocrietwaarde net wat te hoog was. Boogerd zou bang zijn geweest om gepakt te worden.

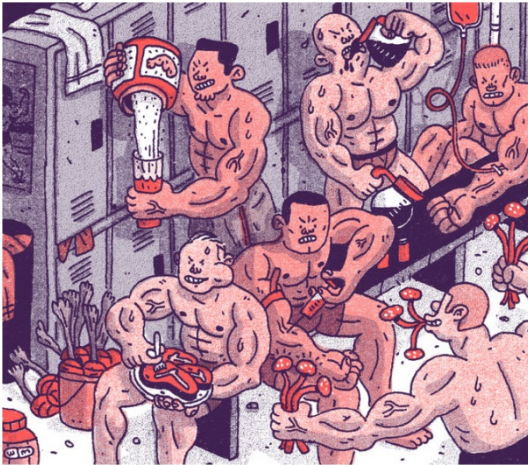
Wat zegt Boogerd zelf: allemaal verzinsels van Zonneveld en Dekker. Mijn waarde is nooit boven de 50 uitgekomen, dat hield ik nauwkeurig in de gaten. Een infuus had ik toen niet nodig.

In datzelfde jaar is ook het WK in Stuttgart. Het boek: Dekker en Boogerd gebruikten toen weer waterzakken om onder de 50 te komen. Het antwoord van Boogerd: het was alleen Dekker die flink boven de 50 zat. Hij was toen helemaal in paniek. We hebben toen eerst de dokter erbij gehaald, maar die had geen waterzakken. Maar hij bleef janken om hulp. Ik heb toen mijn vrouw gebeld. In België kon je die waterinfuuszakken zo bij de apotheek krijgen. Zij heeft er een aantal gekocht en is 's ochtends naar Stuttgart gereden. Ze was net op tijd. Dekker zakte door het infuus onder de 50. Door mijn toenmalige vrouw is Dekker toen niet nat gegaan.

In het boek komt Dekker over als een naïeve jongen. Boogerd: dat was hij absoluut niet.

Dek en Zon doen in het boek ook voorkomen dat ik flink in de dynepohandel zat. Ter informatie: dynepo is een eiwithormoon dat het aanmaken van rode bloedcellen fors versnelt. Het verhoogt de concentratie zuurstoftransporterende rode bloedcellen. Tot 2007 kon het niet getraceerd worden. De eerste die in 2007 werd gepakt, was Rasmusen. Toen was het feest over.

Boogerd: Dekker zou van mij dynepo gekocht hebben? Grote flauwekul allemaal. Dekker heeft dat spul in 2007 zelf besteld. Op het einde van mijn fietscarrière, toen mijn voorraad op was, heb ik van hem nog wat gekregen voor de laatste maanden. Het lag bij vrienden van Thomas in de koelkast. Ik heb het daar zelf opgehaald.



Doping? Nooit van gehoord.

(We benne op de wereld om mekaar te helpe, niet waar!)

Waarom rekenen Zonneveld en Dekker in het boek dan toch zo genadeloos af met Boogerd? Boogerd zelf twijfelt daar niet over: dat is de afwijzing die Dekker kreeg toen hij in 2014 bij Roompot zijn carrière weer uit het slop wilde trekken. Boogerd: ik wilde hem graag erbij hebben. Maar ik wilde eerst met hem praten. Dekker heeft in 2013 over mij een verklaring afgelegd bij de dopingautoriteit. Ik wilde gewoon weten, wat hij over

mij verteld had. Het zou me niet lekker zitten als hij bij Roompot kwam en wij hadden

dat niet uitgesproken. Tot zo'n gesprek is het echter niet gekomen. De sponsors van de wielploeg wilden hem niet. Zij vonden Thomas teveel jetset uitstralen. In hun ogen moest Roompot no nonsense uitstralen. Dekker was het tegenovergestelde.

Boogerd: tot op heden heeft Dekker nooit recht in mijn gezicht gezegd, wat hij bij de dopingauto-riteit over mij heeft verklaard. Daar draaide hij altijd omheen. Zelf denk ik, dat hij gezegd heeft, dat we samen doping hebben gebruikt en via wie we het spul hebben geregeld. Zelf heb ik nooit namen genoemd. Ik wil geen verrader zijn.

Herman Eijgelshoven

info vanaf het internet en de Telegraaf van 28 januari.

FOKKE & SUKKE
ZIJN DE ENIGE WIELRENNERS DIE ECHT NOG
NOOIT DOPING HEBBEN GEBRUIKT

EN TOCH ZIJN WE
WEER 14^e EN 29^e
GEWORDEN...

...IN DE RONDE
VAN MAAKSEN!



Christian Lax. Vinkenbrood.

De Paasronde, alias Parijs-Roubaix, oftewel de bovengrondse hel. Een monsterlijke koers die, vijf maanden na de wapenstilstand, in april 1919, opnieuw van stapel loopt, in de door bommen platgelegde mijnstreek van het noorden. Twee jonge mensen in de ban van de fiets. Reine, die opgroeit met de verhalen over haar vader, de Teenloze Adelaar, een wielerkampioen weggemaakt door de oorlog. En Elie, een jonge koppel, die aan de mijnput ontsnapt, omdat hij besmet wordt met een vurige liefde voor de Paasronde.



NTFU weetjes

NTFU fietsschadeverzekering uitgebreid

We hebben goed nieuws! Vanaf 1 januari 2017 wordt de NTFU fietsschadeverzekering uitgebreid. Zo wordt deelname aan wedstrijden toegevoegd aan de verzekering en is de vergoeding van accessoires verhoogd naar € 350,-. En deze uitbreidingen hebben geen gevolgen voor het lidmaatschapstarief.

NTFU-leden hebben een standaard fietsschadeverzekering waarin onder andere de vergoeding van materiële schade aan de fiets en persoonlijke eigendommen tengevolge van een ongeval zijn geregeld. Samen met onze verzekeraar Meijers Assurantiën kijken we continue hoe we de verzekering kunnen verbeteren. Vanaf 1 januari 2017 wordt de verzekering op de volgende punten uitgebreid.

Accessoires

De maximale vergoeding voor persoonlijke eigendommen wordt vanaf 1 januari 2017 verhoogd van € 115,- naar € 350,-. Onder persoonlijke eigendommen wordt verstaan; wielerkleding, schoenen en alle goederen die de persoon op het lijf draagt (b.v. bril, helm horloge en telefoon).

Deelname aan wedstrijden

Ook schade aan de fiets als gevolg van een ongeval tijdens een wedstrijd is vanaf 2017 verzekerd. Daarbij kun je denken aan een tijdrif bij een NTFU-vereniging of wedstrijden op de kalender van de KNWU en/of de Nederlandse Triathlon Bond. Voorwaarde daarbij is wel dat de organisatie en de fietser zich houden aan de wegenverkeerswet.

Overig

Voor alle leden van de NTFU wordt deze wijziging automatisch doorgevoerd, je hoeft hiervoor geen actie te ondernemen. En het mooiste nieuws is: het tarief van je lidmaatschap wordt niet aangepast. Een uitbreiding van het pakket tegen hetzelfde tarief.

Ook is het bedrag dat wordt uitgekeerd bij blijvende invaliditeit en overlijden als gevolg van het fietsongeval verhoogd. De uitkering bij overlijden wordt verhoogd van € 2.500 naar € 12.500. De uitkering bij blijvende invaliditeit wordt verhoogd van € 7.000 naar € 25.000. Wanneer er sprake is van een ernstig ongeval adviseren we je direct contact op te nemen met onze verzekeraar Meijers Assurantiën.

Unieke verzekering

We zetten de kenmerken van de NTFU fietsschadeverzekering nog even voor je op een rij:
Standaard verzekerd tegen schade aan fiets tot maximaal € 1.000,-
Verzekerd tegen schade aan persoonlijke eigendommen (kleding e.d.) tot maximaal € 350,-
De basisverzekering is uit te breiden tot € 10.000,-
24 uur per dag, 7 dagen in de week verzekerd, tijdens tochten, trainingsritten én wedstrijden
Je bent verzekerd voor de fiets waarop je fietst, dus 1 verzekering voor al je fietsen
Geldig in Europa, dus ook tijdens je fietsvakantie
Snelle afhandeling via digitaal schadeformulier op mijnNTFU.nl
Eigen risico per gebeurtenis: € 50,-
Indexering van de aankoopprijs van fiets en onderdelen: 1 % per maand tot maximaal 72 %
Je verzekering aanpassen
Standaard zijn NTFU-leden verzekerd tegen schade aan hun fiets tot maximaal € 1.000,- Het is ook mogelijk het bedrag te verhogen tot bijvoorbeeld € 2.000, € 5.000 of zelfs € 10.000,-. Wil jij je verzekerde bedrag ophogen of aanpassen? Ga dan voor 1 december naar mijnNTFU.nl of stuur een mail naar de NTFU om de verzekering te beëindigen of wijzigen. Vermeld daarbij je lidnummer en NAW gegevens.

Schijfremmen op je racefiets

De innovaties op het gebied van fietstechniek blijven doorgaan. Een van die innovaties zijn schijfremmen op de racefiets. Is het een nuttige vernieuwing of blijkt het een slimme marketingtruc?

In het hele peloton wielersporters waren tot voor kort nauwelijks klachten over de remmen, tot de komst van de carboncomposiet velgen. Daar stapelden de remproblemen zich op. Er werd naar een oplossing gezocht, zo was er de oplossing om carbonvelgen te voorzien van een aluminium of keramisch remvlak. Dat remde goed, maar loste het hitteprobleem niet echt op. Een andere oplossing was het gebruik van speciale remblokjes. Ook dat verbeterde de remwerking op de carbonvelg, maar niet in alle situaties. Het doseren eist aandacht en het hitteprobleem is nog steeds niet opgelost. Schijfremmen zouden dat kunnen zijn. In dit artikel laten we de voor- en nadelen van schijfremmen op racefietsen zien.



Voordelen en nadelen

Een voordeel van schijfremmen is dat je met minder kracht veel krachtiger kunt remmen. Dat geldt althans voor hydraulische schijfremmen. In de praktijk betekent dat een kortere remweg. Dat zou de veiligheid ten goede kunnen komen. Men kan daardoor korter voor een bocht remmen om met de juiste snelheid door de bocht te gaan. Dat levert tijdwinst op. Voor een prof is dat belangrijk, maar hoe belangrijk is dat voor een wielersporter die geen wedstrijden fietst? Daarbij komt dat het korter voor een bocht remmen ook zijn beperkingen heeft. Zodra je de maximaal mogelijke wrijving tussen band en wegdek overschrijdt, gaat een wiel slippen, met alle gevolgen van dien. De wrijving tussen band en wegdek is groter naarmate de band breder is, ofwel naarmate het contactvlak tussen wegdek en band groter is. Bij schijfremmen is het aan te bevelen om banden van minimaal 25 mm te gebruiken. De remkracht bij een smallere band is bij een racefiets te groot, zeker bij wielersporters die minder wegen dan (circa) 70 kg. En wat te denken van de problemen die ontstaan als in een peloton zowel wielersporters met velgremmen als met schijfremmen fietsen?

Overigens kun je nu met moderne velgremmen ook al zo krachtig remmen dat je in een slip raakt, dus waar ligt dan het substantiële voordeel van schijfremmen? Bij schijfremmen kunnen de velgen dunner en daarmee lichter in gewicht zijn.

Bij remmen slijten de schijven namelijk, de blokken en de velg blijft gespaard, het wiel blijft intact. Lichtere velgen komt de acceleratiesnelheid ten goede en is ook een voordeel bij klimmen.

Een ander voordeel is dat de velgen niet meer heet worden, zodat binnenbanden niet meer klappen door de hitte of de lijm van tubes niet meer loslaat. Een voordeel van schijfremmen is ook dat de remwerking constanter is dan bij velgremmen. Bij nat weer en nat wegdek vermindert de remwerking bij velgremmen. Dat is bij carbonvelgen een veel groter probleem dan bij aluvelgen. Schijfremmen worden minder nat en schijven rem je sneller droog dan velgen. Maar als er ooit olie of vet op de schijven en remblokken komt, dan moet alles gedemonteerd en grondig ontvet worden. Remblokken zijn niet zelfreinigend, zoals bij velgremmen.

Een ander voordeel van schijfremmen zou kunnen zijn dat je beter kunt doseren, maar helaas is dat niet zo. Schijfremmen zijn op dit moment namelijk zelfs nog moeilijker te doseren dan velgremmen, althans bij aluminiumvelgen. Dat geldt in mindere mate voor carbonvelgen, want daar eist doseren ook wat meer aandacht. Vooral het doseren van de achterschijfrem is niet eenvoudig. Je voelt moeilijk aan waar het punt ligt waarop je gaat slippen. Het fietsen met schijfremmen eist een leerproces en aanpassing van de rijstijl om de eventuele voordelen te kunnen benutten en om slippen en valpartijen te voorkomen. Dat zou eventueel kunnen worden opgelost door het gebruik van een antiblokkeersysteem (ABS).

Het fietsen met schijfremmen eist een leerproces en aanpassing van de rijstijl om de voordelen te kunnen benutten en om slippen en valpartijen te voorkomen.



Bij langdurig remmen in afdalingen worden aluvelgremmen soms zo heet dat de binnenband klapt en bij tubes laat de lijm los. Bij carbonvelgen verniel je in die situatie de velg. Carbon voert de warmte heel slecht af, dus koelt slecht. Hoe zit dat bij schijfremmen? Schijfremmen kunnen bij langdurig remmen in afdalingen zo heet worden dat er in de remvloeistof luchtbelletjes ontstaan en de remwerking sterk afneemt.

Ook kan er vervorming van de schijven ontstaan, bijvoorbeeld als je stilstaat en de schijven nog heet zijn en je de remmen ingeknepen houdt. Dan koelen de schijven plaatselijk niet af en trekken krom. Om de hitteproblemen bij schijfremmen te beperken, brengen fabrikanten koelribben aan bij de remschijven. Ook het vergroten van de diameter van de remschijven beperkt het hitteprobleem, maar vergroot het doseerprobleem. Ook het bijvullen van de remvloeistof eist enige ervaring. De schijfrem is dus ingewikkelder in onderhoud dan de velgrem.

Overige aspecten

Wil je het velgremstelsysteem op je huidige racefiets vervangen door een schijfremstelsysteem? Wij adviseren om dat niet te doen. Bij het gebruik van schijfremmen zijn de krachten die op het raceframe en op de wielen worden uitgeoefend namelijk groter en anders. Dat betekent dat een aangepast frameontwerp nodig is en wielen die geschikt zijn voor schijfremmen. De spaken en de naaf worden bij velgremmen relatief licht belast tijdens het remmen. Bij schijfremmen komt de remkracht op de spaken en de naaf en daardoor is die belasting veel groter dan de belasting door trappen. Dit betekent dat er meer spaken nodig zijn en dat ze gekruist moeten worden geplaatst zodat ze de krachten op kunnen vangen. Het betekent ook dat de blokkering van de wielen in het frame veel kritischer is. Zo kunnen er bijvoorbeeld geen lichtgewicht snelspanners worden gebruikt en moet het frame voorzien zijn van montagenokken voor de schijfremmen. Al met al is een racefiets met schijfremmen hierdoor minimaal 300 gram zwaarder dan met velgremmen. Dat heeft een negatieve invloed op de acceleratie en op klimmen.

Tot slot is het ook nog zo dat bij de schijfremmen de remblokken na het remmen als het ware nog een beetje plakken aan de schijven. Dat geeft een licht schurend geluid, dat je ook hoort wanneer je heel krachtig remt. Kortom: er zal nog het nodige moeten worden verbeterd aan schijfremmen voor racefietsen, voordat ze algemeen geaccepteerd worden.

Johan van Oosten (Fietssport Magazine)



LAURENS BAAS MEDICOACHING
MANAGEMENT IN VERBINDING

Maakt dokters ^{nog} beter!

KENNEDYLAAN 2 3533 KH UTRECHT 030 2947193 m 06 22372615 WWW.MANAGEMENTINVERBINDING.NL

Ledenpas for life

maandag 31 oktober 2016

Ieder voorjaar was het vaste prik: je nieuwe NTFU-ledenpas was er weer! Dit jaar gaat het iets anders; door de ontwikkelingen binnen Scan&Go en de komst van de digitale ledenpas via Fietssport.nl is het overbodig geworden om jaarlijks een nieuwe pas te versturen. Daarom blijft de ledenpas die op dit moment in je portemonnee of fietstasje zit geldig zolang je lid bent.

Scan&Go

“Het aantal toertochten dat Scan&Go gebruikt blijft maar groeien en mede daarom hebben we er nu voor gekozen om een ‘pas for life’ uit te geven,” vertelt Linda Belien van de NTFU. “Via de scanner kunnen de organisatoren van toertochten namelijk zien of iemand lid is en dus korting krijgt op de tocht. Dit maakt de ledenpas met een jaartal erop overbodig.”

Handig: je ledenpas op je mobiel

“Daarnaast hebben we een aantal maanden geleden Fietssport.nl gelanceerd, een platform waar je onze toertochten en fietsroutes vindt,” vertelt Linda. “NTFU-leden kunnen hier gratis een PLUS-account aanmaken, zodat je je ledenpas ook digitaal hebt.” Verlies je je fysieke ledenpas? Dan heb je nog altijd je digitale ledenpas óf vraag je voor €5,- een nieuwe fysieke pas aan.



Wil jij je ledenpas digitaal? Maak dan een basic account aan op Fietssport.nl en voer op de pagina ‘mijn gegevens’ je lidnummer van de NTFU in. De barcode die je ziet is je ledenpas, maar dan op je mobiel – handig!

Tip van de redactie: Heb je al een Wallet app op je telefoon dan kun je ook je pas hierin scannen.

Fietssport heeft nu ook een online magazine!



maandag 17 oktober 2016

Fietssport heeft nu ook een online magazine! We zijn erg trots op deze nieuwe functie op Fietssport.nl: het online magazine! Naast een uitgebreid overzicht aan toertochten en routes vind je op Fietssport nu ook informatie over training, gezondheid, voeding en andere thema's.

Grensverleggend sportief. Dat is ons motto. Hoe kunnen we jou helpen je grenzen te verleggen? Met deze nieuwe peiler op Fietssport willen we je informeren over onder andere sportvoeding, inspireren met mooie reisverhalen en uitdagen met tips om te werken aan conditie of kracht. En omdat Fietssport ontwikkeld is voor een optimaal gebruik op tablet of mobiel krijg je het gevoel dat je door een magazine bladert, althans: zo denken wij erover! ;-)




Nu al vind je op Fietssport Tips en tricks waarmee je snel aan de slag kunt. Zo lees je meer over mountainbiken in het donker in ‘5 Tips voor nightrides’. Maar je kunt ook de diepte in met het artikel ‘Over souplesse’ waarin je leest over een efficiënte fietstechniek waarmee je hogere snelheden kunt halen.

Blijf op de hoogte

Op Fietssport zul je steeds weer nieuwe artikelen en verhalen vinden geschreven door liefhebbers van de fietssport. Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief of word fan van Fietssport op Facebook.

Toerkalender		2017				
Dag	Datum	Vertrektijd vanaf t'Zand	Soort Tocht	Groep S/M/L	Naam tocht	Afstand tocht
zo	5 mrt 17	10:00	SR/CR	S/M/L	Openingsrit WTC Maarssen	70
za	11 mrt 17	TIP	SR/CR	S&M	Bennekom Haterse Vennentocht	75/105
za	18 mrt 17	TIP	SR/CR	S&M	DallaColinna Primavera start Scherpenzeel of E	60/90/120
zo	19 mrt 17	TIP	SR/CR	S&M	Jaap Coermentocht Soest	80/120
za	25 mrt 17	TIP	SR/CR	S&M	Veluviatocht Wageningen !!!!	65/110
zo	26 mrt 17				let op Zomertijd één uur vroeger	
zo	26 mrt 17		SR/CR	S&M	Driebergen Rijn- en Lingetocht	80/110/140
za	1 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Tenuta Heuvel-Valleitocht Leusden	100
za	1 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Bergtoer Ochten start Dodewaard	90/135/165
zo	2 apr 17	SUPER TIP	SR/CR	S&M	Volta Classic Eijsden Limburg	85/120/150
zo	2 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Holterberg toer Holten	80/115/150
za	8 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Veenendaal-Veenendaal	105/135
za	8 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Alphen a/d/ Rijn Duin- en bollentocht	90/120
zo	9 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Alphen a/d/ Rijn Duin- en bollentocht	90/120
zo	9 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Door de Gelderse Poort-Mantel Arnhem	75/110/150
zo	9 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Maos en Waols Mooiste start Druuten	75/100/125
zo	9 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Alphen a/d/ Rijn Duin- en bollentocht	90/120
za	15 apr 17	SUPER TIP	SR/CR	S&M	Amstel Gold Race voor de happy few	60-240
za	15 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Tour de Haute Veluwe vanuit Bennekom	80/115/150

ma	17 apr 17	2e Paasdag	SR/CR	S&M	Driebergen Bultentocht	100/135/160
za	22 apr 17	SUPER TIP	SR/CR	S&M	Ronde van Noord/Holland start Oostzaan	60/110/160
za	22 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Domstadoer (nieuwe route)	80/115
zo	23 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Bike Classic Beuningen bij Nijmegen	75/120/150
zo	30 apr 17	TIP	SR/CR	S&M	Wageningen Bevrijdingstocht Reto	110/150
do	4 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Gerard Vianen Classic - Kockengen	60/100
za	6 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Omloop Midden-Nederland vanuit Woerden	100/150/200
za	6 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Classico Boretti – Rhenen / Kwintelooyen	110/165
zo	7 mei 17	TIP	TIP		Tour over de Heuvelrug Driebergen	75/110/135
za	13 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Soest Klimmetjestocht	90/120/150
zo	14 mei 17	SUPERTIP	SR/CR	S&M	Ronde van Nijmegen	75/120/160
zo	14 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Classico Giro Utrecht peletonstocht 110 km	35/75/110
wo	17 mei 17	TIP	TIP		Almelo Hel van Twente	100/160
za	20 mei 17	TIP	TIP		Zuid-Veluwe klimtoer -Ede	100/130
zo	21 mei 17	7.30	CR	S/M	Classico Giro Utrecht	75/120
wo	24 mei 17	TIP	CR	S/M/L	Apeldoorn Veluwerit	110/130
do	25 mei 17	Hemelvaartdag	TIP		Eijsden Klimclassic v/h Steven Rooks	100/130
za	27 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Spa Waalse Pijl	136/168/217
za	27 mei 17	TIP	SR/CR	S&M	Barneveld Tour de Force	100/150
za	27 mei 17	TIP	TIP		Betuwe 11-dorpentocht - Rhenoy	50/100/130
za	28 mei 17	TIP	TIP		Heuvel-en Valleitocht - Bennekom	75/105/155
za	28-mei	Vanaf Maarssen	08.00	uur	Supertip	± 120
za	28-mei	Vanaf Schoonhoven	09.30	uur	Clubrit Heerjansdam	± 190
za	3 jun 17	TIP	TIP		Veenendaal Toyota tocht	80-175
zo	4 jun 17	1e Pinksterdag	SR/CR	S&M	TILF-Bastogne-Tilff	150/249

ma	5 jun 17	2e Pinksterdag				Elfstedentocht		235
za	10 jun 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Vael Ouwe - Dieren		50/100/160
za	10 jun 17	TIP	TIP			Limburgs Mooiste - Heerlen		80-235
zo	11 jun 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Decathlon Cycle Tour A'dam start Zeeburgereila		115/150
za	17 jun 17	SUPERTIP	SR/CR	S/M/L		Jean Nelissen Classic - Vianden (Lux)		120/140/180
za	24 jun 17	SUPERTIP	SR/CR	S&M		Jan Jansen Classic - Wageningen		125/150/200
za	24 jun 17	TIP	SR/CR	S&M		Zomer Tour - Haarzuilens		110/150
zo	25 jun 17	TIP	SR/CR	S/M/L		WestFriese Omringdijk start Alkmaar of Hoorn		80/135
za	1 jul 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Groene Hart tocht - Alphen a/d Rijn		60/90/120
zo	2 jul 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Tour d'Utrecht Ronde van de Maliebaan		110/150
zo	2 jul 17	TIP	SR/CR	S/M/L		rond het Markermeer - Weesp		160
di	4 jul 17	fietsvierdaagse	SR/CR	S&M		Alphen a/d Rijn Laura fietsvierdaagse		100 p/dag
za	22 jul 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Tiel Flipjes toertocht		115/165
zo	6 aug 17	TIP	SR/CR	S/M/L		Hel van de Heuvelrug - Driebergen		100/145/180
za	12 aug 17	TIP	SR/CR	S&M		Luik-Bastenaken-Luik start Angleur vanaf 7:00		125/167/230
za	19 aug 17	SUPERTIP	SR/CR	S&M		Arnhem-Veenendaal Tour Classic		100/150/200
za	26 aug 17	TIP	SR/CR	S&M		Germania Klimtocht -Wageningen		105/150
za	26 aug 17	TIP	SR/CR	S&M		Woerden Grote Rivierentocht		125/170
za	9 sep 17	Onderlinge afspraak	SR/CR	S&M		Let op mail of website		100
za	9 sep 17	TIP	SR/CR	S&M		Veenendaal Huchistocht		115/160/170
vr	15 sep 17	SUPERTIP				Mergelland 2(3) daagse - St. Geertuid		80
za	16 sep 17	SUPERTIP				Mergelland 2(3) daagse - St. Geertuid		90/120/160
zo	17 sep 17	SUPERTIP				Mergelland 2(3) daagse - St. Geertuid		75/90/120
zo	17 sep 17	TIP	SR/CR	S/M/L		DAM tot Dam Classic start Dam A'dam		105/145
zo	17 sep 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L		Groesbeeks gruwelijkste - Groesbeek		50/75/100

te vroeg donker zon onder 19:40 tijd						
wo	20 sep 17		SR/CR	S/M/L		
zo	1 okt 17	9.30	SR/CR	S/M/L	Koppeltijdrit Start bij Restaurant Geesberge	70
zo	1 okt 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Koza kke nputocht - Leusden	35/45
vr	6 okt 17	SUPERTIP MTB	SR/CR	S/M/L	Ambtenarentocht - Oss	30/50/70
za	7 okt 17	SUPERTIP MTB	SR/CR	S/M/L	Ermelose ATB tocht - Ermelo	45/60/100
za	14 okt 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Wekerom (EDE) Goudsbergtocht	30/45
za	21 okt 17	SUPERTIP MTB	SR/CR	S/M/L	Veluwe Challenge Ede	30/50/75
zo	22 okt 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	ATB tocht Schoorl - Le Champion	30/40
za	28 okt 17	SUPERTIP MTB	SR/CR	S/M/L	Herftbostocht - RETO Arnhem !!! Supermoo !!!	30/50/75
za	4 nov 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	RABO veldtoertocht - Nunspeet	50/60/80
za	11 nov 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Wintertocht 1 - Wageningen	30/45/60
za	11 nov 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Ermelose ATB-tocht - Ermelo	30/45/60
za	25 nov 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	St. Nicolaastocht - Stroo	30/45
za	26 nov 17	SUPERTIP MTB	SR/CR	S/M/L	Holterberg Classic - Nijverdal	30/50/85
za	2 dec 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Jan Jansen Classic - Soest Soesterhoogt	30/45
zo	3 dec 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	AXA veldtoertocht - Veenendaal	35/50
za	7 okt 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Ermelose ATB tocht - Ermelo	30/45/60
za	16 dec 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Oudejaarstocht - Stroo	30/45/60
ma	27 feb 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Wintertocht II - Wageningen	30/45/60
di	28 feb 17	TIP MTB	SR/CR	S/M/L	Carbidtocht Helleendoornse berg - Nijverdal	35/5/75
za	30 dec 17	13:00	CR	M/L	Oliebollentocht	70

Soort tocht:SR=sterrit, VTT=vrije toertocht, CR=Clubrit

Groep :S = snelle groep, M = Midden groep,L = langzame groep.

De vertrektijden en de afstanden kunnen in onderling overleg veranderen en/of aangepast worden.

p.s. Deze kalender is een richtlijn. Overleg daarom altijd met anderen wanneer je een VTT wil gaan rijden.

Dit voorkomt dat je alleen aan de start verschijnt.

Ongewenst

Stel: je zit aan tafel met iemand te praten, die je niet aankijkt. Dat voelt niet helemaal lekker, toch? In de auto word je juist nerveus als de bestuurder voortdurend naar jou kijkt in plaats van naar de weg. Als we in een groep fietsen en met elkaar praten, kijken we elkaar vaak aan. We lijken het normaal te vinden, maar dat is het niet. Praten doe je dan van mond tot oor, kijken doe je naar de weg.



Als er snel geritst moet worden, dúwt degene die linksvoor rijdt rechtsvoor naar voren, in plaats van het vriendelijk te vragen. Alléén fiets je om een plas heen, in een groep zijn plotselinge stuurbewegingen ongewenst. Dat wordt je snel duidelijk.

In een volle trein probeer je wat weg te leunen om elkaar niet aan te raken. In een groep fietsers leer je juist om naar elkaar toe te leunen, om te voorkomen dat de sturen in elkaar raken. Met elleboog, schouder of zelfs hoofd hou je het veilig voor elkaar. Veel wat op TV 'kwakken' wordt genoemd is ook veilig, sociaal gedrag. De beelden van een eindsprint vanuit een helikopter er recht boven laten dat mooi zien.

"Praten doe je van mond tot oor, kijken doe je naar de weg"

We coachen elkaar niet met: "Zou je alsjeblieft iets meer links kunnen rijden? Dan kan ik uit de wind zitten." Nee, het zijn korte kreten: "Tikkie links", "Hou je lijn", "Tegen". Soms rustig, zo nodig met stemverheffing. Dat coachen zou je buiten de groep misschien ongewenste bemoeienis vinden. In een groep fietsers is het handig of zelfs nodig.

Wielrennen is samenwerking én competitie. Het gedrag dat tijdens een waaier ongewenst is, is dat niet tijdens een finale. Dan hou je niemand meer uit de wind. Je zet hem niet per se ín de kant, maar wel óp de kant. Als iemand tijdens een finale nog steeds in de 'samenwerking-modus' zit, danken wij hem er hartelijk voor en gaan er met de buit vandoor.

Een en hetzelfde gedrag is soms gewenst en soms juist niet. Het (h)erkennen wanneer welk gedrag gewenst is en dat ook doén, is misschien wel moeilijker te trainen dan je fysieke conditie.

Theo Heugten (FietsSport)

Antwoorden vragen stripalbum: blz. 26

- A.** 1920-1930. **B.** Adelaar van Toledo, opgeslokt worden.
C. Val van Wim van Est. **D.** 1951.
E. Anquetil. **F.** Mr. Chrono.
G. Tommy Simpson. **H.** Sterft op Mont Ventoux.
I. Merckx. **J.** de Kannibaal.

	naam	tussenv	voornaam	woonplaats
1	Alberts		Irma	Maarssen
2	Alberts		Rolf	Maarssen
3	Baas		Dick	Maarssen
4	Baas		Laurens	Utrecht
5	Been		Dave	Utrecht
6	Beer	de	Ward	Maarssen
7	Bentveld		Daniel	Maarssen
8	Berg	van den	Christiaan	Maarssen
9	Bergman		Hans	Maarssen
10	Berkel	van	Michiel	Maarssen
11	Bernardus		Humphrey	Vleuten
12	Bernardus		Humphrey S	Maarssen
13	Best		Frank	Maarssen
14	Boeschoten		Eric	Oud zuilen
15	Bongers		Paul	Maarssen
16	Boom		Floris	Maarssen
17	Borst		Maarten	Maarssen
18	Bouman		Jeroen	Maarssen
19	Burken	van	Robert	Maarssen
20	Bree	de	Jan	Tienhoven
21	Bree	de	Ruud	Maarssen
22	Brouwer		Eric	Maarssen
23	Buishand		Eric	Maarssen
24	Callaars		Mark	Maarssen
25	Clijisen		Joost	Maarssen
26	Coo	de	Dennis	Maarssen
27	Cornelisse		Ronald	Breukelen
28	Datema		Geert	Maarssen
29	Dijk	van	Jan	Utrecht
30	Dirkse		Erik	De Meern

	naam	tussenv	voornaam	woonplaats
31	Duffels		Mark	Maarssen
32	Duivendijk	van	Pieter	Utrecht
33	Eck	van	Aart-Jan	Maarssen
34	Eijgelshoven	van	Herman	Maarssen
35	Eysberg		Martin	Maarssen
36	Engelenburg	van	Bas	Maarssen
37	Es	van	Teun	Maarssen
38	Esser		Kees	Rotterdam
39	Fokker		Eva	Vleuten
40	Gaasenbeek		Arnold	Maarssen
41	Gaasenbeek		Robert	Westbroek
42	Geltink		Erik	Maarssen
43	Gheorghe		Liviu	Maarssen
44	Heerde	van	Philip	Maarssen
45	Hees	van	Rene	Maarssen
46	Halewijn	van	Irene	Maarssen
47	Hendriks		Tim	Maarssen
48	Hennevelt		René	Leersum
49	Hille		Vincent	Tienhoven
50	Hoekstra		Arnold	Vleuten
51	Hofland		Wout	Maarssen
52	Houten	van	Johan	Maarssen
53	Huiting		Robert	Maarssen
54	Huizer		Jennifer	Utrecht
55	Jagers		Ronald	Maarssen
56	Janse		Rob	Maarssen
57	Jansen		Bert	Maarssen
58	Jansen		Robert	Maarssen
59	Jong	de	Dick	Maarssen
60	Jong	de	Lennert	Maarssen

	naam	tussenv	voornaam	woonplaats
61	Kalkman		Wilco	Maarssen
62	Kazemier		Sjouke	Maarssen
63	Kieft		Gerard	Maarssen
64	Kilsdonk		Marco	Utrecht
65	Knoops		Jos	Maarssen
66	Koene		Harry	Loenen a d Vecht
67	Korput	van de	Theo	Vleuten
68	Landsbergen		Aad	Maarssen
69	Landzaat		Michael	Maarssen
70	Leeflang		Jan	Maarssen
71	Leeflang		Patrick	Maarssen
72	Leeuwen	van	Albert	Maarssen
73	Lennartz		John	Maarssen
74	Luttik		Erik	Maarssen
75	Manten		Ernst-Jan	Maarssen
76	Meyerin		Rik	Loenen a d Vecht
77	Maanen	van	Jeroen	Breukelen
78	Michiels		Hans	Maarssen
79	Minnaert		Boris	Maarssen
80	Mondé		Mark	Maarssen
81	Montero		John	Utrecht
82	Mooij		Tom	Nieuwegein
83	Nagtegaal		Gerrit	Vleuten
84	Nelissen		Tjark	Maarssen
85	Nijland		Jannes	Maarssen
86	Norbart		Robin	Maarssen
87	Oor		Sjuul	Maarssen
88	Oosterheerd		Epko	Maarssen
89	Oostrum	van	Sander	Maarssen
90	Oskam		Henk	Maarssen

	naam	tussenv	voornaam	woonplaats
91	Ottenhof		Lino	Maarssen
92	Otterloo	van	Remco	Utrecht
93	Oude Moleman		Martin	Utrecht
94	Pasch	v.d.	Wesley	Maarssen
95	Perdon		Martin	Maarssen
96	Plomp		Dick	Vleuten
97	Poldervaart		Frans	Maarssen
98	Post		Xaver	Utrecht
99	Post		Ingeborg	Maarssen
100	Post		Johannes	Maarssen
101	Post		Quno	Maarssen
102	Prins		Mary	Bergen NH
103	Ras		Hepke	Maarssen
104	Remers		Victor	Maarssen
105	Rielen	te	Eric	Maarssen
106	Schrama		Jan	Maarssen
107	Schipper		Jan-Willem	Maarssen
108	Schoenmaker		Marco	Utrecht
109	Schoonderwoerd		Eric	Maarssen
110	Schreuder		Roel	Maarssen
111	Schulpen		Edward	Vleuten
112	Soede		Henk	Maarssen
113	Soede		Rick	Maarssen
114	Stappershoef	van	Ramon	De meern
115	Steen	van der	André	Maarssen
116	Steen	van der	Chris	Maarssen
117	Steen	van der	Nico	Maarssen
118	Stoker		André	Maarssen
119	Stoutjesdijk		Petra	Maarssen
120	Swart		Martin	Maarssen

	naam	tussenv	voornaam	woonplaats
121	Terpstra		Jan	Vleuten
122	Tillmans		Roald	Maarssen
123	Treur		Onno	Utrecht
124	Treur		Sander	Breukelen
125	Uijthoven		René	Best
126	Uyl	den	Zeb	Maarssen
127	Vader		Bas	Maarssen
128	Vaneker		Hans	Maarssen
129	Veldman		Stanley	Utrecht
130	Vliet	van der	Chris	Tienhoven
131	Vries de	de	Bert	Maarssen
132	Waaij	van der	Joost	Utrecht
133	Wal	van der	Hilco	Maarssen
134	Wal	van der	Hugo	Maarssen
135	Weijburg		Bertus	Breukelen
136	Wessels		Peter	Maarssen
137	Westerman		Jan	Maarssen
138	Wiggen	van	Han	Maarssen
139	Willems		Dave	Utrecht
140	Woudenberg	van	John	Maarssen
141	Zandee		Elmar	Utrecht
142	Zeeuw	de	Tim	Maarssen
143	Zelm	van	Henk	Maarssen
144	Zwam	van	Jan	Maarssen
145	Zwanenburg		Rubin	Maarssen

Opgelet- Opgelet-Opgelet

Wanneer jij jouw persoonlijke gegevens wijzigt in jouw account van WTC M, dan wordt dit niet automatisch doorgegeven aan het secretariaat en redactie Pedaleur. Graag de wijziging ook doorgeven aan secretariaat en redactie Pedaleur.

Kledingsponsors WTC Maarssen



Freelance.nl is een platform waar opdrachtgevers en opdrachtnemers met betrekking tot tijdelijke arbeidsopdrachten aan elkaar gekoppeld worden d.m.v. het marktplaatsprincipe. Met meer dan 280.000 ingeschreven freelancers en 30.000 opdrachten per jaar is Freelance.nl de grootste werkmarktplaats van Nederland.

Feel free, join us.

www.freelance.nl



Nederland Mooier maken!

APPM Management Consultants organiseert met zo'n 60 managers en adviseurs een Mooier Nederland. Met Passie, Moed en Visie werken we aan de inrichting, ontwikkeling en herstructurering van ons stedelijk en landelijk gebied, aan de bereikbaarheid, infrastructuur en mobiliteit en aan een klimaatbestendig, waterrijk en duurzaam Nederland.

www.appm.nl

**Administratie
en
Belastingadvies**

BIJBVO

BIJBVO is een ambitieus en daadkrachtig administratie- en belastingadvieskantoor. Onze diensten zijn gericht op het midden- en kleinbedrijf, zowel voor startende als voor bestaande ondernemingen. Op onze internetsite kunt u lezen wat wij voor u kunnen betekenen.

www.bijbvo.nl



Bent u op zoek naar een goede fiets voor een degelijke prijs? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Fietshandel Markerink is al sinds 2006 actief in de wereld op twee wielen en wil u dan ook graag helpen bij het uitzoeken van een fiets die het beste bij u past; van kinderfiets tot mountainbike, wij hebben alles in huis. Heeft u nog een oude fiets en wilt u deze inruilen, moet uw huidige fiets gerepareerd worden of bent u op zoek naar de juiste fiets accessoires? Alles is mogelijk! Kom gerust een keer langs in onze nieuwe winkel in Maarssen.



www.fietsenhandelmarkerink.nl

Fysio- en Manuele Therapie
Maarsssen



Onze praktijk bestaat uit 7 fysio- en manueeltherapeuten met diverse specialisaties. U kunt bij ons terecht voor manuele therapie, sportfysiotherapie, o.a. gespecialiseerd in fietsen en schaatsen, voor psychosomatische fysiotherapie en bekkenklachten voor en na de zwangerschap volgens de methode Cecile Röst waarmee snel resultaat geboekt wordt. Ook zijn wij gespecialiseerd in oedeemtherapie en werken wij al jaren met dry needling (een snelle effectieve methode om spieren te ontspannen en eventueel uitstralende pijn te verminderen).

Sinds kort is onze oefenzaal uitgebreid waardoor wij nog meer ruimte en trainingsmogelijkheden hebben.

www.fysiotherapie-maarsssen.nl

.....



Het verwijderen van oude vloerafwerking is een tijdrovende klus. Om tijd te besparen kunt u deze werkzaamheden uitbesteden. U kunt ons inschakelen voor het verwijderen van alle soorten harde en zachte vloerbedekking. Op professionele wijze en met behulp van de juiste apparatuur leveren wij u een vloer, ontdaan van elke vloerbedekking.

We kunnen de vloer ook leg klaar opleveren door deze te schuren of te egaliseren. Maar voor een nieuwe vloer kunnen we u ook helpen.

Gratis advies op locatie.

Gegarandeerd de laagste prijs.

www.zebdenuy.nl

.....



Bike Center is dealer van de allerbeste fietsmerken

Wat voor soort fiets u ook zoekt, hij moet perfect bij u passen en u moet er heerlijk én probleemloos op kunnen fietsen. Daarom heeft Bike Center altijd meer dan 300 fietsen van de allerbeste merken in huis. Voor ieder budget de beste fiets!

Kom langs voor vrijblijvend advies en een gratis proefrit. In onze professionele werkplaats stellen we uw fiets perfect af en kunt u altijd terecht voor onderhoud, montage en reparatie.

www.bikecenterwoerden.nl



Advertentie Impress

Advertentie Impress

Advertentie Impress

Advertentie Impress



Bij ons is iedereen welkom
waar de fiets ook vandaan komt.

Nassastraat 99, Maarsse
Telefoon: 0346-760760

info@honigtweewielerspecialist.nl
www.honigtweewielerspecialist.nl

 VOLG ONS OP FACEBOOK
WWW.FACEBOOK.COM/HONIGTWEEWIELERSPECIALIST

Verkoop van E-Bikes

Batavus

Gazelle

Union

Deskundig en gecertificeerd onderhoud van alle merken fietsen
van Electrisch tot Race

VOORJAAR AAN DE VECHT



ETEN | DRINKEN | OVERNACHTEN | VERGADEREN
FEESTEN | SPEELTUIN | RONDVAART | GENIETEN



GENIETEN BIJ GEESBERGE

BUITENPLAATS
Geesberge
RESTAURANT - B&B

Geesberge Restaurant en B&B
Zandpad 23 Maarssen
www.geesberge.nl
0346 561 435