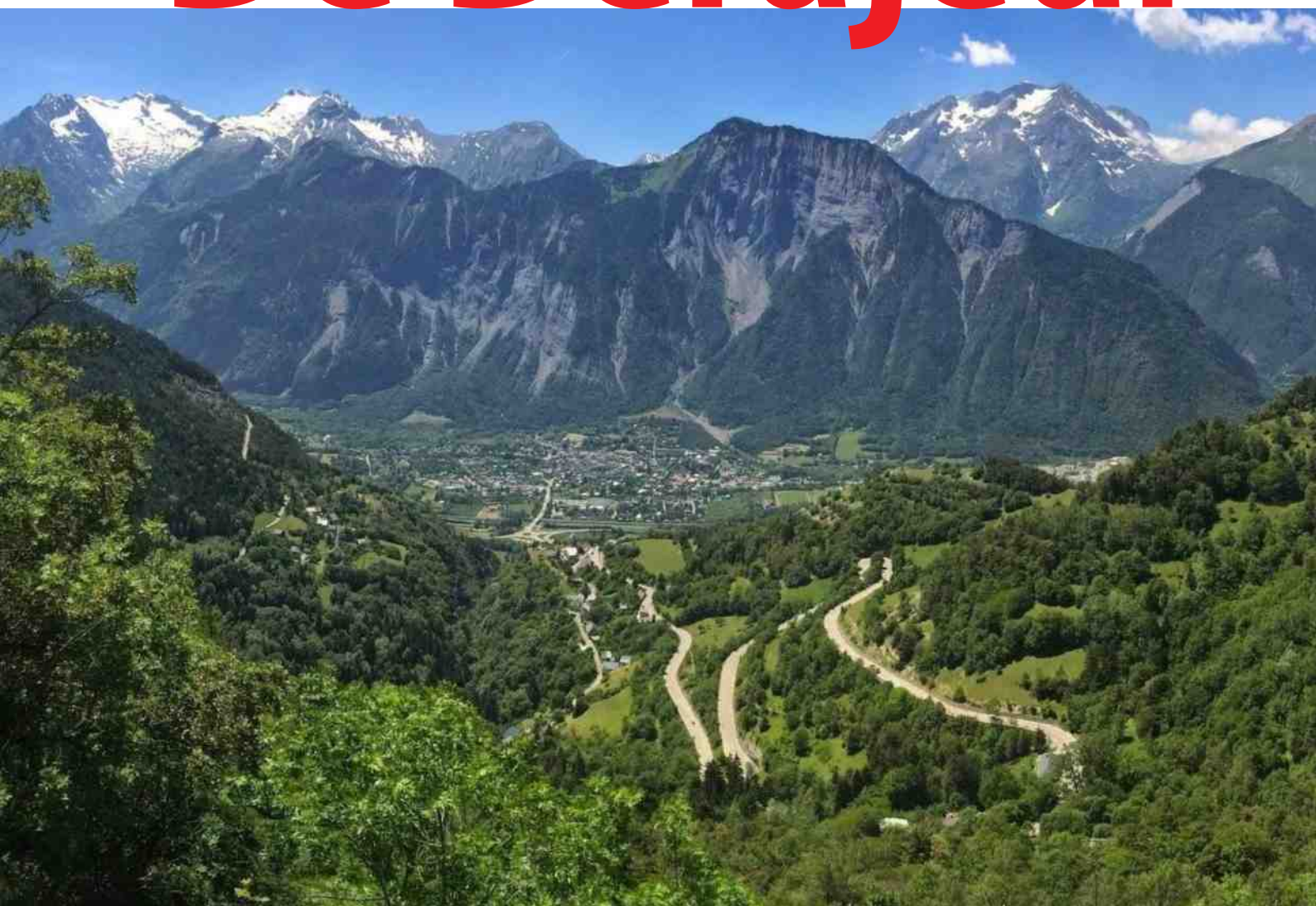


Nr. 1 februari 2019

De Derajeur



**clubblad van
Toerclub Wageningen**

**WEL ZO
PRETTIG,
ALLES
INCLUSIEF.**

**VRAAG TER
INSPIRATIE ONS
GRATIS BOEK
VOORAF AAN OP:**

VANDERZANDT.UWKEUKENSPECIAALZAAK.NL

Uw nieuwe keuken moet garant staan voor een lange periode van kook- en woonplezier. Wij denken graag na over élk aspect en élk detail van uw nieuwe keuken. Over ons prijskaartje kunnen we kort zijn: wij vragen direct een eerlijke all-in prijs. Zonder vervelende verrassingen achteraf.



WAGENINGEN • Plantsoen 5
Wageningen • tel. 0317 - 423 674
WWW.VDZANDTKEUKENS.NL

Wij zijn aangesloten bij



De Derajeur

Clubblad van TCW

42e jaargang nr. 1 februari 2019

Toerclub Wageningen '79

opgericht 1-9-1979, aangesloten bij de NFTU

Clubhuis: Nudepark 81, 6702 DZ Wageningen, tel. 0317 411494

Internet www.tcw79.nl

Bankrekeningnr. NL31RABO0397044941

Ledenadministratie: Michèle Grimbrère

E-mail: ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie: Paul Nijenhuis, Niels Dignum

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Vacant



Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Secretaris/contactpersoon beheer

Liesbeth van Agt

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester/Verhuur clubhuis

Cisca Noy

penningmeester@tcw79.nl

Lid/clubactiviteiten

Moniek Verbeek

Lid/contact MTB/PR

Geert Geertsema

Toercommissie

Contactpersoon race

Toon Loonen

José Heeres

Contactpersoon MTB

Jeroen Roelofs (coördinator)

Pieter Gussenhoven

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Ronald Brussen

Lid

Ben Huiskamp

Menno Bartlema

Beheer

Contactpersoon/coördinator

Fred Metselaar

Inkoop

Cees van Nieuwenhuijsen

Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink

Cees van Nieuwenhuijsen

Kledingcommissie

Contactpersonen

Gerard Wesselkamp

Bert Wijnen

Ereleden en leden van verdienste

erelid: Jan Hontelez

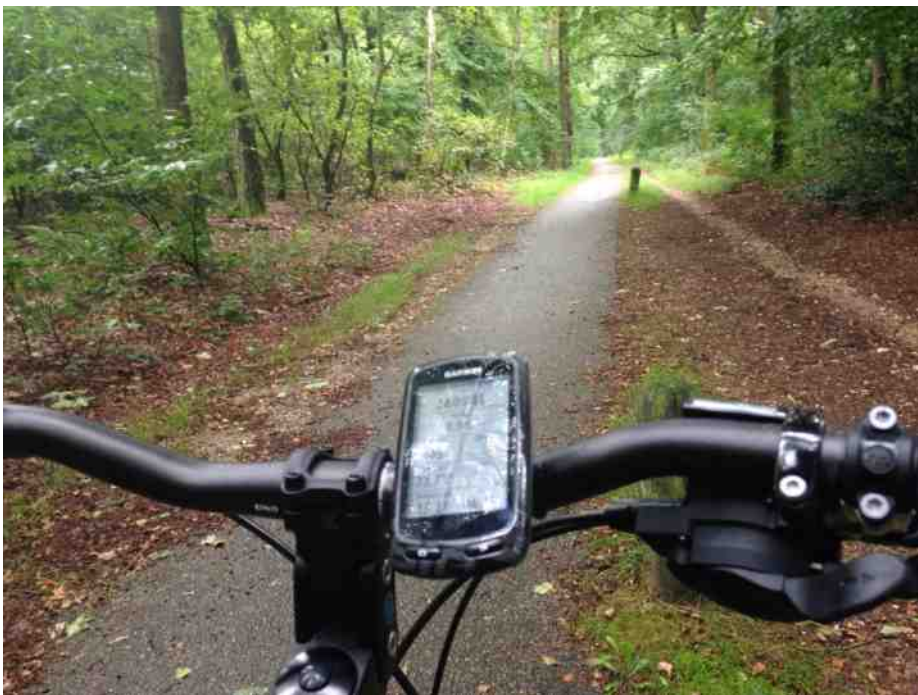
lid van verdienste: Teus Hovestad,

Piet Woldendorp



Inhoud

Van de redactie	5
Man met de hamer	7
Fietsen bij TCW, Bestuursmededelingen	8
Vrijwilligers gezocht, MTB weekenden 2019, Toch nog een vierdaagse!	9
Fietsen als metafoor voor het leven	11
Ode aan de witte wijn	13
Fototips 1, Aanschaf AED	17
Opgepikt, Ledenmutaties, Vóór!, Trainingsweekend, Activiteitenkalender	19
Krijg de klere(n)	21
Terug naar l' Alpe d' Huez	22
	23



Fietsen als metafoor, blz. 11



Fototips: Inge, blz. 17



Ode aan de witte wijn, blz 15.

Omslagfoto: Alpe d'Huez. /www.flickr.com/photos/ccdoh1/14666604783 (CC BY-NC-ND 2.0).

Van de redactie

Als ik dit schrijf is alleen pagina 5 van ons illustreer clubblad blanco. Met de laptop op schoot voor de tv een voorwoord schrijven om die lege pagina te vullen moet toch lukken. Gisterenavond in de mail schreef Niels: @Paul: ga je vooral helemaal te buiten aan pagina 5! Nou ja..... je helemaal te buiten gaan! Even googelen wat betekent het spreekwoord 'je helemaal te buiten gaan'. D.w.z. buiten de schreef gaan, de grenzen overschrijden, vooral in zich zelve te buiten gaan, onmatig zijn. Hij zal wel bedoelen, knal die pagina 5 vol. Dan is ons clubblad af en kan deze naar de drukker. Dit keer is het clubblad na de deadline van 1 februari erg snel in elkaar gezet. Ik moet erbij zeggen dat ik erg snel moet zijn om artikelen te plaatsen anders is Niels me voor. Prettig om samen met iemand redactiewerk doen die ook weet van aanpakken. En natuurlijk Liesbeth niet vergeten die na ons geplak en gefrot de ruwe puntjes bijwerkt.

Ik merk nu trouwens de er momen-

teel geen grenzen overschreden worden. De schuld hiervan is Radar dat momenteel op televisie is. Ik zie Jort Kelder een schuur met varkens in rijden. Op dit moment is de afleiding te groot om een leuk voorwoord te schrijven. Nu weer een verborgen camera met een vent op een ladder die een foto maakt van een dak waart de pannen scheef liggen. Sorry mensen ik ga er even tussenuit om ergens anders verder te gaan.

~~~~~

Ja daar zijn we weer, misschien gaat het zonder die prikkel van de televisie iets beter. Ons clubblad heeft dit keer toch 24 pagina's. Natuurlijk een stukje van onze voorzitter 'de man met de hamer'. Gelukkig beter om zijn hamerstuk te schrijven (het schijnt dat hij weleens ziek is). Een oproep om vrijwilligers te werven voor de JJC en Hel van Ede Wageningen. Het is belangrijk voor de club dat mensen helpen bij diverse activiteiten. Ieder handje is welkom, dus geef je op om iets te doen. Onze buitenlandrepor-

ter heeft een stukje ingezonden met de titel 'Ode aan de witte wijn'. Maar tijdens het lezen viel mij op dat er ook een 'flinke bierstop' was. Waarschijnlijk was er geen water in de buurt. De planning van de MTB weekenden 2019 naar de Ardennen en Limburg staan ook in deze editie. Tegenwoordig maakt iedereen met de mobiel veel foto's. Toon Loonen heeft veel tips als hobbyfotograaf. In dit nummer fototips 1 meebewegen, sluitertijd, achtergrond etc. Verder een stukje van Linda 'Fietsen als metafoor voor het leven'. Zoals ze zelf omschrijft een spontane inspiratie na een zaterdagrit. En dan terug van weg geweest 'Opgepikt' door Niels. Herkenbaar aan het logo en de vlotte tekst weer een leuke bijdrage voor de Derajeur. De foto van de cover heeft natuurlijk te maken met de Lustrumtocht dit jaar naar Alpe d'Huez. Het ontworpen lustrumshirt is ook te vinden in de Derajeur. Verder wens ik iedereen veel leesplezier en een erg goed fietsjaar 2019.

Paul



## Vrijdag 22 februari

zetten we de joker in tijdens de

# kaartavond

Kom jij ook

klaverjassen of jokeren?

**Aanvang: 20.00 uur**

**Plaats: clubhuis TCW**



# WOUDENBERG

• *Dranken* •

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 412301



[info@woudenbergdranken.nl](mailto:info@woudenbergdranken.nl) [www.woudenbergdranken.nl](http://www.woudenbergdranken.nl)

**"Bij van de Wetering tweewielers al  
90 jaar de beste service!"**

90



van de Wetering  
*tweewielers*

[WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL](http://WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL)



## De man met de hamer

Naast me ligt een kladblok met wat kreten erop geschreven. Dank kerstversiering. Bar. Lijstjes. Clubhuis. Vrijwilligersdag.LL. Bestuur. Toercommissie. Strava. Kilometers. Hoogtepunten. Ik vraag me af waar de LL voor staat. Ik heb het zelf genoteerd, maar heb geen idee meer wat ik er mee bedoelde. [Redactie: misschien LamLendigheid?] Voor jullie duidelijkheid, dit waren wat punten die ik had willen aanstippen in mijn nieuwjaarstoespraak tijdens de nieuwjaarsreceptie van de club. Had willen, inderdaad. Want op de bewuste zater-

dagmiddag lag ik met een graadje of 39 koorts in bed. En het laatste waar ik in die toestand zin had, was een gezellige middag met heel veel mensen, lekkere hapjes en wat alcoholische versnaperingen. Gelukkig was Liesbeth zo goed mij te vervangen. En ik heb me laten vertellen dat ze een bijzonder originele toespraak had. Fijn om te zien dat de club gewoon doordraait als de voorzitter er niet bij kan zijn. En zo hoort het ook, vind ik.

Even terug naar mijn aandachtspuntes voor de nieuwjaarsrede. Ik denk dat ik het meeste maar laat voor wat het is. Over het hoofdstukje bestuur, wil ik wel nog wel wat kwijt. Tijdens de receptie is er al wel over gesproken, maar ik wil nu ook voor iedereen die daar om wat voor reden niet bij kon zijn, zeggen dat we weer compleet zijn. Ik ben erg blij dat we versterking hebben gekregen van Geert Geertsema. Geert is enthousiast tot en met en ik ben er van overtuigd dat we nog veel plezier van hem gaan beleven de komende jaren. Geert, fijn

dat je je hebt gemeld.

In het vorige hamerstuk ging het nog over de sluitingstocht. Deze keer moet het alweer voorzichtig gaan over de openingstocht. 2 maart is het weer zover. Ik hoop dat het wat minder koud wordt dan het vorig jaar was. Voor mezelf hoop ik dat ik het beter overleef dan vorig jaar. De week erna was ik flink geveld. Terwijl ik dit tik, bedenk ik me dat het zou kunnen lijken dat ik altijd ziek ben. Dat valt reuze mee hoor. Maar twee keer in een paar alinea's melden dat je ziek bent geweest, klinkt niet echt gezond. Maar het is net zoiets als ik in het vorige hamerstuk al schreef. Je zou kunnen denken dat ik altijd op vakantie ben. Ook dat was bezijden de waarheid. Overigens kan ik jullie nog niet melden waar we op 2 maart pauzeren. Daar wordt aan gewerkt. Maar ga er maar van uit dat de pauzeplaats in noordelijke richting is te vinden. En ook goed bereikbaar voor onze mountainbikers.

*Arnold Winkel*



## Vrijdag 22 februari

zetten we de joker in tijdens de

# kaartavond

Kom jij ook

klaverjassen of jokeren?

Aanvang: 20.00 uur

Plaats: clubhuis TCW



## Fietsen bij TCW (op de weg en de MTB)

### Nieuwe groepsindeling

In goed overleg tussen de wegkapiteins en het bestuur is besloten de groepsindeling voor komend jaar aan te passen aan de realiteit. Het is even wennen, want ook de namen veranderen. Maar hierdoor is makkelijker te bepalen welke groep bij je past (en andersom).

### Weggroepen op zaterdag van maart t/m oktober, vertrek 9.00 uur

| Groep | Gemiddelde   | Afstand | Wegkapitein            |
|-------|--------------|---------|------------------------|
| A     | 32-36 km/uur | 150     | Roel van den Meiracker |
| B     | 30-32 km/uur | 150     | Freek van Tongeren     |
| C     | 28-30 km/uur | 130     | Ronald Brussen         |
| D     | 26-28 km/uur | 120     | René Steegh            |
| E     | 23-25 km/uur | 120     | René Kusters           |
| F     | 22-24 km/uur | 100     | Hans Groeneveld        |

### Weggroepen op dinsdag vanaf het ingaan van de zomertijd t/m september, vertrek in april en september: 18.30 uur, mei t/m augustus 19.00 uur.

| Groep | Gemiddelde   | Wegkapiteins                          |
|-------|--------------|---------------------------------------|
| A     | 35-40 km/uur | Jocco Dekker, Menno Bartlema          |
| B     | 30-32 km/uur | Robert van Ginkel, Freek van Tongeren |
| C     | 28-30 km/uur | René Steegh                           |

### Weggroepen op zaterdag van november t/m februari, vertrek 10.00 uur

Het grootste deel van de wegfietsers gaat in de winter met de MTB of crossfiets het bos in. Maar er blijven leden op de weg actief. Groepsindeling is afhankelijk van de aanwezigheid.

### MTB-groepen (jaarrond), vertrek 9.00 uur

| Groep | Gemiddelde   | Afstand | Boskapitein    |
|-------|--------------|---------|----------------|
| A     | 22-24 km/uur | 75      | André Brand    |
| B     | 20-22 km/uur | 60      | Jeroen Roelofs |
| C     | 16-18 km/uur | 40      | Remond Meurs   |

## Bestuursmededelingen

Met vreugde geven wij kennis van de komst van een vijfde bestuurslid: Geert Geertsema. Geert is een echte allrounder: hij fietst in de MTB-groep maar ook wel op de weg, bij de B- en de C-groep. Geert is voortaan de contactpersoon van het bestuur met de MTB'ers en hij gaat zich bezighouden met PR-zaken.

Nog meer personalia. Fred Metselaar heeft de coördinatie van het beheer overgenomen van Rien Spee en José Heeres en Pieter Gussenhoven zijn lid geworden van de toercommissie. De toercommissie kan nog meer versterking gebruiken! Er zijn naast de JJC/HvEW nog maar drie clubtochten per jaar, dus de tijdinvestering is te overzien. Meld je aan bij de toercommissie of stuur een mail aan [secretariaat@tcw79.nl](mailto:secretariaat@tcw79.nl). Ook extra schoonmakers van het clubhuis zijn welkom. Het gaat maar om een paar uurtjes, ongeveer eens in de zes weken. Dus heb jij die paar uurtjes over, meld je aan voor de schoonmaakploeg bij René Steegh of [secretariaat@tcw79.nl](mailto:secretariaat@tcw79.nl).

Mede dankzij het verdiende prijzengeld in de wedstrijd van de Rabobank hebben we een AED (ook wel bekend als defibrillator) kunnen aanschaffen. Deze zal ook meegaan met de lustrumtocht. Op 5 februari is er een EHBO-avond geweest voor wegkapiteins en begeleiders van de lustrumtocht, zodat er inmiddels flink wat mensen weten hoe de AED gebruikt moet worden. Veilig idee, toch?

In overleg met de wegkapiteins is er een nieuwe indeling van de groepen gemaakt, zowel op de weg als voor de MTB'ers. Het fietsen verandert niet, de benaming van de groepen wel. Even wennen dus!

### Tot slot nog dit: TCW lidmaatschap van NTFU

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 20 november 2018 hebben we van gedachten gewisseld over de meerwaarde van ons lidmaatschap van NTFU. Een goed moment om met elkaar na te denken of het de 34 euro per lid per jaar wel waard is om lid te blijven van de belangenbehartiger van fietsverenigingen in Nederland. Of dat we ons lidmaatschap beter op kunnen zeggen en het geld aan andere dingen kunnen gaan besteden.

Met de input vanuit de leden tijdens de ALV en na gesprekken in de weken daarna met diverse betrokkenen hebben we alle voors en tegens op een rijtje gezet en tegen elkaar af gewogen. En hebben we geconcludeerd dat TCW zeker gebaat is bij het lidmaatschap van NTFU als belangenbehartiger.

Met name de mogelijkheid van het onder de aandacht brengen van al onze toertochten (zowel op de weg als in het bos) via de NTFU toertochtenkalender en de efficiency bij inschrijving bij deze toertochten (scan & go, inschrijfadministratie), zijn erg belangrijk voor TCW. Maar ook het voordeel van het hebben van de fietsverzekering als je lid bent van TCW, is een belangrijke afweging om ons lidmaatschap van NTFU de komende jaren voort te zetten.

Het bestuur zal er actief op toezien hoe de voordelen van het lidmaatschap van NTFU de komende jaren verder kunnen worden benut. We willen iedereen die hierover heeft meegedacht hartelijk danken voor zijn en haar input!

Het bestuur





## MTB Weekenden 2019

**Ook dit jaar staan er weer twee prachtige MTB-weekenden op het menu!**

*8 - 10 juni Spa (B): Ardennen spektakel*

Drie dagen de Ardennen in! Op de zaterdag en zondag biken we met elkaar over de mtb-routes ter plekke of met GPS tracks. Met uiteraard terrasje, happie en drankje als toetje in het gezellige Spa. En prima slaappleaats op loopafstand van het centrum. Op maandag gaan de liefhebbers de klassieker onder de mtb-marathons rijden: De Ardennes Trophy met voor iedereen een mooie uitdaging (45-65-95km). Relaxte sfeer, perfect parcours! Zie ook [www.ardennes-trophy.be](http://www.ardennes-trophy.be).

*20 - 22 september St. Geertruid (Limburg): Mergelheuvel-land 2daagse ([www.mh2d.nl](http://www.mh2d.nl))*

Ons jaarlijkse uitje! Op vrijdagmiddag trappen de liefhebbers de beentjes alvast rustig los, om daarna de zaterdag en zondag te genieten van de heuvels van Limburg tijdens ons traditionele MH2D weekend. Met voor iedereen een passende afstand (35-50-70-100km). We slapen weer bij Rachel in Banholt inclusief haar vijf sterren ontbijt!

Heb je zin om mee te gaan? App, sms of bel Geert Geertsema op 0614160509.

## Toch nog een vierdaagse!

In 2019 bestaat TCW 40 jaar en dat wordt gevierd met een lustrumtocht naar de Alpe d'Huez.

Helaas is de intekenlijst al vele maanden fors overtekend en groeit de reservelijst nog steeds.

Ook zijn er veel TCW-ers, die om verschillende redenen niet mee kunnen. Voor alle TCW-ers hebben wij een alternatief gevonden in het tegen eerdere bekendmakingen in toch een fiets vierdaagse te organiseren.

Invmiddels hebben wij een hotel gevonden in Venray dat ons wil verzorgen tijdens deze dagen. De 4 daagse begint op Hemelvaartsdag (30 mei) en eindigt zoals gebruikelijk op zondag (2 juni). De kosten zullen naar verwachting niet

## Vrijwilligers gezocht

Vrijwilligers gezocht voor hand en spandiensten bij de JJC en Hel van Ede Wageningen.

Voor zowel op Vrijdagmiddag 21 juni Zaterdag 22 juni en Zondagmorgen 23 juni zoeken we mensen die ons fysiek kunnen helpen met bv

- Inschrijven
- op en afbouwen.
- Uitpijlen
- Pijlen ophalen
- Catering buiten
- Verzorgingsposten
- Bewaakte fietsenstalling
- parkeren

Wil je ons helpen dit alles een succes te laten zijn stuur dan een mailtje naar [mhwinkels@gmail.com](mailto:mhwinkels@gmail.com).

Wij nemen dan contact met je op om je beschikbaarheid en wensen te bespreken.

Herman, Ger en Cisca

hoger zijn dan € 200 p.p.op basis van halfpension. , maar nadere gegevens worden hierover later bekend gemaakt. De eerste en de laatste dag zullen circa 100 km lang zijn en de 2e en derde dag rond de 120 km. Afhankelijk van het aantal inschrijvingen kunnen extra lussen worden toegevoegd. De lange routes zullen naar door het Reichswald naar Xanten gaan. Een tweede route zal door de Peel worden geleid.. Reden genoeg om ook dit gebied eens te verkennen waar we normaal niet komen. In het clubhuis hangt een intekenlijst waarop je je kunt aanmelden. Voorlopig hebben we voor 30 personen slaapgelegenheid gereserveerd, maar ook wij kunnen met een intekenlijst werken.

*Hans Groeneveld en Ben Huiskamp*

# SPINNINGAANBIEDING VOOR LEDEN TCW

Van 1 oktober tot 1 april onbeperkt spinnen  
van € 58,<sup>50</sup> voor

€ 40,-  
per maand



**De Plataan. Lekker bewegen, lekker leven.**

Plataanlaan 1 · 6708 PT Wageningen · Tel: 0317 41 41 14 · [www.sportengezondheiddeplataan.nl](http://www.sportengezondheiddeplataan.nl)  
[info@sportengezondheiddeplataan.nl](mailto:info@sportengezondheiddeplataan.nl)

## AUTO VERSTEEG BUURMAN

*Altijd dichtbij!*





**ONDERHOUD**  
alle merken  
vanaf € 99,-



**APK**  
vanaf € 19,95  
all inclusief

[www.versteegbuurman.com](http://www.versteegbuurman.com)

Barneveld | Ermelo | Voorthuizen | Wageningen | Woudenberg



CITROËN



PEUGEOT



TOYOTA



SUZUKI



MITSUBISHI  
MOTORS



DS AUTOMOBILES

# Fietsen als metafoor voor het leven

Als we de fiets op zaterdagochtend uit de schuur pakken, denken we er vaak niet bewust bij na hoe mooi de achtergrond van het fietsen eigenlijk is. We fietsen immers om juist even lekker inspannend te ontspannen. Toch had Einstein wel gelijk:

*“Life is like riding a bicycle. In order to keep your balance, you must keep moving”*

En dat is slechts één van de metaforen die fietsen staat voor het leven. In dit artikel meer metaforen met een stukje verdieping.

## De wereld in het klein

Een fietsclub is ten eerste een maatschappij in het klein. Mensen met verschillende achtergronden komen samen voor één doel. Fietsen en plezier hebben. En je onderhoudt je fysieke en mentale gezondheid en sociale contacten er mee. Met en van elkaar leren en gezelligheid creëren.

Met fietsen hebben we vaak een doel, een pauzeplaats. De weg er naartoe zit vol verrassingen. Soms gaat het moeiteloos, zonnetje en wind mee, lekker in je vel. Soms fiets je met tegenwind of regen en dan weer rijd je een leuke band. Sommige fietsers rijden een stukje mee, anderen de hele rit of meerdere ritten. Vriendschappen ontstaan en blijven of verdwijnen weer. De gespreksstof onderweg is de ene keer serieus, de andere keer wat luchtiger. Afhankelijk van wie je naast je hebt en in wat voor stemming je zelf bent.

Je kan een lange rit kiezen, of een korte rit. Ook de frequentie van het fietsen en trainen bepaal je zelf. Een andere mooie metafoor van fietsen is het stuur zelf in handen hebben. Je bepaalt zelf de weg, de route, de bestemming. Al dan niet een of meerdere pauzes onderweg. Er leiden meerdere wegen naar Rome. Welke weg kies jij? Of ben je onderweg en besluit je dat je niet naar Rome wilt, maar naar Madrid? Zo kun je ook in het leven verschillende doelen stellen. En de een is een doel op korte termijn, de ander een doel op lange termijn. En je kunt ook je bestemming onderweg altijd weer bijstellen.

## Tempo en versnellingen

Met fietsen kun je zelf het tempo bepalen. Wat past bij jou? Voel je je in je element bij een hoge gemiddelde snelheid en prestaties? Of kies je liever voor een lagere snelheid en om je heen te kijken? Een combinatie kan natuurlijk ook nog. Hoe staat fietsen metafoor voor het tempo van je leven? Ga je op het werk voor de hoogste resultaten of kan je juist wel een tandje bijzetten? En plezier in het werk, op je plek zitten, is ook best fijn.

Daarnaast heeft een fiets meerdere versnellingen. Gebruik je ze allemaal, of alleen de middelste, laagste of hoogste versnelling? Best fijn als je het tempo en verzet aanpast als je bergop gaat of tegen wind in fietst. Te

luisteren naar waar jij je prettig bij voelt. Als je bergop fietst, betekent dat dat je hoger komt en lekker van het uitzicht kan genieten. In het leven: groeit in Bewustzijn en het overzicht vindt. Berg af is even lekker en moeiteloos, maar dan mag je ook weer bergop. Het hele leven heeft pieken en dalen. Soms wind mee, soms wind tegen. Het is hoe je er zelf in staat en de lijn (of de fiets) ziet.

## Fietsen brengt Bewustzijn in balans

Om een fiets in balans te houden, is het handig te blijven bewegen. Om nog even op de uitspraak van Einstein terug te komen. Even stilstaan is niet erg, zeker bij een stoplicht best wel handig. Maar als je ergens wilt komen, is het best nuttig om kilometers te maken. Zo geldt het ook voor het leven. Je hoeft niet hard te gaan, maar blijf in beweging en houd zicht op je doel. Al dan niet met hulp. Of gewoon een goed gesprek met je fietsmaatjes, dat kan behoorlijk wat nieuwe inspiratie en frisse wind geven

Fietsen is heerlijk om je hoofd “leeg” te fietsen. Ideaal als je rusteloos bent. E-motie is energie in beweging. Spanning slaat op in het lichaam. Het is energie die een weg naar buiten zoekt. Dus je hoeft helemaal niet per se naar de yogales of te mediteren, als je lijf gewoon de behoefte heeft om in actie te komen voor je rustig kunt slapen. Trap de spanning van je af en lekker genieten van de zon (of maan of sterren) die in je hart straalt, de muziek van de fluitende vogels. Of kan je misschien zelfs wel even de regen waarderen en de zorgen van je af spoelen. En de tegenwind om je hoofd leeg te waaien. Zolang het maar een natuurlijke beweging is vanuit jezelf, en niet omdat het moet.

## Bewust van je lichaam

Om plezierig te fietsen, is het belangrijk goed voor je lijf te zorgen. Bewust te (leren) luisteren naar de signalen. En te (h)erkennen welk type fietser je bent. Heb je een Atletisch lichaam en ben je echt gemaakt voor de hoge prestaties, of ben je toch meer een D-iesel? Of een Bewuste C-ombinatie van eigenschappen? Welke brandstof, voeding gebruik je vooraf en onderweg? Drink je voldoende? Als je hard getraind hebt, is het bovendien wel fijn om je lichaam tijd te gunnen voor het herstel. De ene fietser is de andere niet. Luister je naar je eigen lichaam, gevoel, of naar je verstand, of nog mooier de integratie van het geheel?

Met fietsen is het tot slot best handig als je materiaal in orde is en wat gereedschap of een reservebandje, regenjas bij hebt. Ben voorbereid voordat je op pad gaat. En dat ook je remmen werken, ze juist gebruikt. Neem de verantwoordelijkheid zowel op de fiets als in je eigen leven. Zorg goed voor jezelf!

Linda Persoon

# OP WEG NAAR EEN SCHONE WERELD IN 2050!

ReintenInfra heeft als een van de eerste in de branche de Sustainable Development Goals omarmd, met uiteindelijk een concrete invulling door de Rentmeester2050 en de Werkgroep2050. Tussen alle initiatieven die er zijn om duurzaamheid handen en voeten te geven, zijn de SDG's naar onze mening begrijpelijk en tastbaar te vertalen naar branche en medewerkers. Ons duurzaamheidsbeleid is gebaseerd op 6 SDG's.

De Werkgroep2050 en de Rentmeester2050 initiëren samen met de directie praktische en vaak tastbare acties. Hierdoor worden de organisatie en de branche gestimuleerd om een steentje bij te dragen.

Wij zijn ervan overtuigd iets toe te voegen en het verschil te maken. Nu en zeker in 2050. Kijk op de website [rentmeester2050.nl](http://rentmeester2050.nl) om meer te weten te komen over hoe wij dat doen.

**RENTMEESTER2050**.nl

**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS**

[sdgnederland.nl](http://sdgnederland.nl)



## Ode aan de witte wijn

*Een lunch met een fijgerookt visje  
en geen Chardonnay, nou dan mis je  
een zonnig terras, bedauwd koel glas witte wijn  
die fris ook mag zijn*

*Het tintelt en prikkelt de smaakpapillen  
Ze lijken te juichen, niets anders te willen*

*Wijn, wijn, witte wijn, hemelse drank*

*Ambrozijn waarvoor ik nooit bedank*

(Ton Hoenderdos – Ode aan de Witte Wijn – Live in Bloemendaal – 08-11-2013)

Onze zomervakantie staat in 2018 in het teken van de betere wijnen. Met het klimmen der jaren wint bij een deel van de vaste deelnemers de dorst het steeds meer van de lust om te fietsen. Dat maakt dat dit jaar de keuze is gevallen op het noordelijke gedeelte van de Côtes du Rhône, vanaf 30 kilometer onder Lyon over zo'n 150 km richting het zuiden. Dit gebied met steile wijngaarden langs de Rhône levert een fraai palet van witte en rode wijnen met klinkende namen als Condrieu, Saint-Joseph, Cornas en Crozes-Hermitage. Helaas hangt er een behoorlijk prijskaartje aan deze wijnen, dus we zullen meer van de wijngaarden zien dan van de wijn zelf.

We beginnen op zondag 5 augustus in Condrieu in het fraai gelegen hotel Bellevue, direct aan de Rhone. Na aankomst staat een klein rondje 'aanbraden' op het programma. Het is midden op de dag als we vertrekken voor een rondje van zo'n 45 km; stelt niet veel voor maar door de temperatuur, die de grens van 40 graden zojuist gepasseerd is, vraagt het toch het nodige van de coureurs. Een glaasje Condrieu, een mooie witte wijn, is bij terugkomst wel verdiend; voor slechts € 9,- per glas! Dat was dus gelijk het laatste glaasje Condrieu. Zelfs bij het avondeten weten we de flessen Condrieu (vanaf € 78,-) te weerstaan; zelfdiscipline is ons niet vreemd.

Maandag maken we een pittige rondrit van 134 km over



Lies aan kop in eerste rondrit



Hoogste col op Mont Pilat

de Mont Pilat, een bij mij onbekende berg net onder Saint-Etienne. Via wat voorwerk om de beentjes los te gooien, komen we op de flanken van de Mont-Pilat. Over onder meer de Croix de Chabouret (1.201m) belanden we in Bourg Argental voor een lichte lunch. Daarna begint de lange klim naar de Cret d'Oeilon (1.364m), het hoogste punt van dit berggebied. De klimmen hier zijn goed te doen, wel lang maar niet steil en de wegen zijn aange-naam rustig. Een aanrader! Bij terugkomst in Condrieu pakken we (Jocco, Jeroen en ik) het eerste café waar we langskomen voor een flinke bierstop; niet wetende dat de lunchploeg, de groep 'Stokvisch', al geruime tijd 100m verderop in het café zit. Wel zo relaxed...

De volgende dag verplaatsen we ons over een licht glooiend parcours via o.a. Annonay, Lalouvesc en Saint Felicien (startplaats van de cyclo L'Ardechoise) naar Tournon, tweelingstadje met Tain l'Hermitage dat bekend is vanwege zijn Crozes-Hermitage, een heerlijke rode en witte wijn. We slapen in het prima hotel Les Azalees, waar het enige gemis is dat er geen bar is. Gelukkig vinden we aan de overkant van de Rhône een gezellige wijnbar waar de flesjes witte wijn in hoog tempo op de tafel verschijnen (en nog veel sneller gelegegd worden). Voor de volgende dag is regen voorzien dus de rem hoeft er niet op.

Vanwege de voortdurende en niet malse regen duurt het even voor Jeroen en ik donderdag uiteindelijk toch besluiten op pad te gaan. We korten de geplande route van 148 km door de Ardèche wat in omdat we al doorweekt zijn voor we het dorp uit zijn. Na 35 km zijn we in Lamastre voor een koffiestop en komen we zowaar de rest van ons gezelschap tegen; die zijn met de auto gaan toeren en naarstig op zoek naar een geschikte lunchplek. Na deze stop vervolgen Jeroen en ik onze weg naar Saint-Péray (een uitstekende witte wijn) om via de bij mooi weer ongetwijfeld fraaie Corniche du Rhone terug te keren naar Tournon. Hoog tijd voor een volgend bezoekje aan de wijnbar waar we met moeite de hoosbuien ontwijken om in ieder geval van buiten droog te blijven.



van de Wetering  
tweewielers

Harnjesweg 86  
6706 AV Wageningen  
Telefoon 0317 - 412902  
Werkplaats tel. 0317 - 453615  
Fax 0317 - 421878  
E-mail: [info@vandeweteringfietsen.nl](mailto:info@vandeweteringfietsen.nl)  
Web: [www.vandeweteringfietsen.nl](http://www.vandeweteringfietsen.nl)

Hét adres voor fietsen van het merk



KOGA®

MERIDA

BATAVUS

## Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgootreiniging
- interieur van bedrijven

Vier-morgenweg 6  
6721 MS Bennekom

T : (0317) 46 00 07  
W: [www.smbdewasbeer.nl](http://www.smbdewasbeer.nl)  
E : [info@smbdewasbeer.nl](mailto:info@smbdewasbeer.nl)



VERZEKERINGSBURO  
VAN DER LINDEN

**Deskundige bemiddeling bij  
verzekeringen en pensioenen**

[www.verzekeringsburovanderlinden.nl](http://www.verzekeringsburovanderlinden.nl)  
Bowlespark 22a, 6701 DR Wageningen  
tel. 0317 411293

O P T I V E R S U M

Prummel

O P T I E K

V E E N E N D A A L

Kerkewijk 15  
3901 EA Veenendaal  
Tel. (0318) 510 313  
Fax. (0318) 513 649

Veenslag 14  
3905 SK Veenendaal  
Tel (0318) 524 260

Internet:  
[www.prummel-optiversum.nl](http://www.prummel-optiversum.nl)



**PELS**  
brandpreventie

**Pels Brandpreventie  
Voor het te laat is...**

**Blusdekens gevaarlijk?**

Een goed blusmiddel is veiliger.  
Je blijft weg van het vuur en er  
wordt echt geblust.



De Pymos universele spray-  
brandblusser is special voor  
vetbranden ontwikkeld, maar  
kan ook 'gewone' branden  
blussen.

**Prijs nu € 29,95**

Info en verkoop: [info@pelsbrandpreventie.nl](mailto:info@pelsbrandpreventie.nl) • 06-20411136

Het vervolg van deze zomervakantie verloopt wat anders dan voorzien. De fraaie wijnstreek wordt verlaten en we koersen toch de Alpen in voor 3 zwaar glooiende dagen; de parcoursbouwer kon blijkbaar zijn lusten weer eens niet bedwingen... Het begint gelijk al met een fikse etappe van 144 km door de Vercors naar Saint-Pierre de Chartreuse in ... de Chartreuse. Na wat prutswerk klimmen we via de Gorges de la Bourne naar Villard de Lans om iets verder via de Gorges d'Engins weer af te dalen naar Sassenage. Na aldaar een heerlijke lunch gehad te hebben, vangen we de zwaarste klim van vandaag aan: de Col de Porte (1.326m) via Quaix, 17 km klimmen met 1.052 hoogtemeters en met flinke stukken van meer dan 10%. Wel een prachtig weggetje! Bovenop de Col is het goed toeven op een zonnig gelegen terras waar ik in afwachting van Jeroen en Jocco vast aan het bier ga. En waar ik tot mijn verrassing de lunchploeg van de andere kant boven zie komen; toch de fiets nog uit de auto gehaald voor wat lichaamsbeweging...

Wijngaarden zijn in de Chartreuse niet te vinden, dus na één overnachting vertrekken we zaterdag alweer voor een verplaatsing naar La Chambre waar op zondag een cyclo op ons wacht. Hoewel ter voorbereiding op een cyclo enige rust aan te bevelen is, besluiten Jocco, Jeroen en ik toch om de verplaatsing per fiets te doen. Dat houdt de benen soepel en zorgt ervoor dat we niet te vroeg aan het bier zitten. We beginnen met de Col du Coq (1.434m) die afgesloten is vanwege een aardverschuiving; dat houdt ons niet tegen maar het dient gezegd dat het passeren van dit natuurgeweld geen sinecure is. Het kost me veel moeite om met fiets en al via het steile bos de hindernissen te omzeilen. Na een fraaie lange afdaling en een opwipper naar Allevard stoppen we voor de lunch in La Rochette om even na te denken over de opties: vrijwel vlak naar La Chambre om de beentjes te sparen of over de Col du Grand Cucheron (1.188m). Na de 2e fles wijn is de keuze snel gemaakt: over de col want dat is 3 km korter en dan kunnen we alvast een deel van het parcours van de cyclo verkennen.

In La Chambre hebben we een hotel (L'Eterlou), pal tegenover de start van de cyclo van de volgende dag. Deze cyclo, La Madeleine geheten, is er een van de pittige soort. Met 127 km en 4.361 hoogtemeters over de Col du Champ Laurent, de Col du Grand Cucheron, de Lacets de Montvernier, de Col de Chaussy en met finish bovenop de Col de la Madeleine (1.993m) wordt er wat van de beentjes gevraagd. Omdat dit menigeen wat angst inboezemt, schrijven alleen Jeroen en ik ons voor de lange afstand in. Jaap, Jocco, Peter Zock, Frans en Ineke (die samen met Lies ingevlogen is om ons deze laatste dag morele bijstand te verlenen) schrijven zich in voor de variant van 77 km die de eerste 2 cols overslaat maar nog altijd 2.665 hoogtemeters kent. Peter Stokvisch en Liesbeth gaan zich vooral op de lunch concentreren.



*Op naar de wijnbar*

Dat plannen en de werkelijkheid niet altijd overeenkomen, blijkt op de dag van de cyclo. Jeroen en ik starten voor de Full Monty (en rijden die soepeltjes uit). Het vijftal voor de 77 km gaat ook goedgemutst van start, maar onderweg blijkt het parcours toch wat veeleisender dan gedacht. Jaap en Frans houden het na de Col de Chaussy voor gezien en keren terug naar La Chambre; Peter Zock probeert nog enige kilometers de Col de la Madeleine, maar houdt het dan ook voor gezien. Jocco en Ineke gaan wel door tot de finish bovenop de Madeleine waar het toch veel voldoening geeft als je onder een strakblauwe hemel na zoveel inspanning onder het finishdoek door mag rijden. En dan rest alleen nog een lange afdaling van 20 km terug naar La Chambre.

Wat mij bijgebleven is van deze intensieve cyclo is dat we enorm gebuft hebben met het mooie weer. De dag erna, als we huiswaarts gaan, regent het pijpenstelen, terwijl we tijdens de cyclo de hele dag strak blauwe luchten hebben. Het eerste stuk viel me zwaar; de drank van de dag ervoor moet nog verteerd worden en het gaat in een flink peloton hard over de kleine opwippers. Op de eerste klim, de Champ Laurent, moet ik verrassend veel renners laten gaan; mogelijk is de voorbereidende week toch niet geheel ideaal geweest.

De Lacets de Montvernier zijn prachtig: een klim van allemaal kleine haarspeldbochtjes langs een steile wand (waar ik Lies en Stokvisch tegenkom). De Col de Chaussy is pas geasfalteerd en is spectaculair met flinke afgronden; zeker aan te bevelen (en leuk dat ik Jaap daar langs de kant zie staan). De Col de la Madeleine is dan nog lang als slotklim maar is niet heel lastig; een mooie klim om in je ritme op te fietsen. Misschien ooit deze cyclo nog eens doen zonder de gedegen voorbereiding met witte wijn als sportdrank... Voor wie interesse heeft: 11 augustus 2019 is de volgende editie. Zie [www.lvorganisation.com](http://www.lvorganisation.com)

*Het tintelt en prikkelt smaakt goddelijk goed  
Dus neem een wit wijntje en voel wat het doet!*

Menno Bartlema

# REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

Harnjesweg 3 | 6707 ET | Wageningen | M 06-20541978 |  
info@remondmeurs.nl | www.remondmeurs.nl



# Riwojo Verhuur

-  glaswerk
-  serviesgoed
-  stoelen & tafels
-  partytenten
-  evenementsartikelen
-  buffetartikelen
-  koel- & tapeperatuur

Nudepark 159 • 6702 DZ Wageningen • Tel: 0317 41 04 16

www.riwojo.nl • Mail: info@riwojo.nl



## Fototips 1

In een grijs verleden was mijn hobby fotografie. Met een camera (met filmpjes, 36 opnames), een donkere kamer en bakjes vloeistof probeerde ik creatief te doen. Nog steeds, maar nu met een digitale camera en een computer (of een mobieltje) vind ik het een uitdaging om van een mooie reis ook wat mooie foto's mee naar huis te nemen. Vanuit die achtergrond dacht ik om voor de Derajeur eens een serie artikeltjes te maken met tips op fotogebied, afgestemd op het fietsen. Hier dan de eerste aflevering.

### Meebewegen met de fietser

Door een foto te maken van een fietser terwijl hij/zij voor je langs fietst maar dan met een lange sluitertijd en met de fietser meebewegen/meedraaien krijg je een achtergrond die gestreept is, wat snelheid suggereert. Tevens is die achtergrond dan onscherp waardoor de fietser (wel scherp als het goed gelukt is) beter afsteekt tegen de achtergrond.

Bij de diverse wintertochten heb ik een paar keer zulke foto's gemaakt, zoals hier de foto van de fietser op de Trek mountainbike. Ik gebruik als sluitertijd meestal 1/10 seconde, soms zelfs wat langer. Reken er niet op dat alle foto's op deze manier goed lukken. Heel vaak zal toch ook het beeld van de fietser wat te veel bewogen zijn om van een goede foto en een herkenbare fietser te spreken. Maar de foto's die wel lukken zijn des te mooier, veel leuker dan een foto met een hele korte sluitertijd (1/1000 seconde). Behalve de scherp gefotografeerde fietser, is er dan ook een heel gedetailleerde achtergrond te zien, die veel meer afleidt dan een vage achtergrond.

Het is dus zaak om veel foto's te maken. Wil je dit van een specifieke persoon of groep doen dan zul je die persoon dus moeten vragen om een aantal keren op- en neer voor je langs te fietsen. Zie ook de foto van mijn dochter en haar man op de tandem. Zij zijn wel 10 keer voor mij langs gefietst voordat ik over het resultaat tevreden was. Voordeel met de huidige digitale camera is wel dat je



TREK rijder

meteen kunt controleren of er een foto bij zit waarbij de fietser scherp en de achtergrond onscherp is.

Als achtergrond zorg ik altijd voor een egale dichte begroeiing, zodat die achtergrond wat donker is. Als de achtergrond licht zou zijn, bijvoorbeeld de lucht bij een fietser op een dijk, dan trekt die achtergrond meer aandacht. En als er een groot verschil is tussen licht en donker (een huis en lucht) dan maakt het de achtergrond onrustig.

In de boekjes staat dat je bij sportfoto's altijd een korte sluitertijd moet gebruiken om alles goed scherp te krijgen. Maar voor deze en veel andere regels geldt dat je de meest creatieve resultaten krijgt door juist tegen de standaard regels in te gaan, zoals ook hier.

Veel fiets en fotoplezier,

Toon Loonen



## Aanschaf AED

In September van 2018 hebben wij als club meegedaan met de Clubcampagne van de Rabobank. Dit heeft ons € 747,00 opgeleverd en het bestuur heeft daar een goede bestemming voor gevonden. We hebben een AED aangeschaft en hebben de eerste reanimatie-avond voor de wegkapiteins en hun vervangers, aangevuld met de begeleiders van de Lustrumtocht al achter de rug. De AED nemen we mee op de Lustrumtocht en daarna gaan we kijken of we hem veilig buiten kunnen ophangen en hem daarbij aanmelden bij de Hartstichting.



Samen op de tandem

Het beste voor uw sportieve ogen



**BRIL**

NEGENENTWINTIG

optometristen O.V.N. • contactlensspecialisten A.N.V.C. • Hoogstraat 29 • Wageningen • [www.bril29.nl](http://www.bril29.nl)

## **huijbers'** administratiekantoor

**Huijbers' Administratiekantoor is een administratiekantoor met korte lijnen, bestaande uit 9 mensen. Wij zijn gevestigd in het "Schip van Blaauw", een karakteristiek rijksmonument aan de Generaal Foulkesweg te Wageningen. Naast de gebruikelijke taken van een administratiekantoor, zoals het zorg dragen voor de complete verwerking van administraties, aangiften en loonadministraties van klanten, zijn wij gespecialiseerd in het berekenen van alimentatiedraagkracht en het verzorgen van diverse secretariaatswerkzaamheden voor verenigingen.**



'Ga je ook weer dingen oppikken?', werd me laatst gevraagd. 'Dat is wel de bedoeling', antwoordde ik naar waarheid. Zo gezegd, zo gezegd, zeg maar.

Het is nog helemaal niet zo makkelijk, blijkt nu, om weer op te pikken. Waar heb ik het logo ook weer gelaten? Vast ergens op mijn computer. Of was het op de vorige computer? Dat is toch die computer die ik recent 'ontmanteld' heb, met behulp van een hamer? Ja, die ja.

Laten we dan maar hopen dat ik zo slim geweest ben om een kopie op te slaan op de externe harde schijf. Dat laatste zal ik vast wel eens gedaan hebben, maar ik ben bang dat de achtereenvolgende backups (je kunt niet voorzichtig genoeg zijn!) de eerdere backups weer ongedaan gemaakt hebben.

Om een kort verhaal nog korter te maken: waar is mijn opgepikt-logo? Gelukkig biedt Editoo uitkomst. Er is vast nog wel een editie van 2015 waar het logo in stond. En zo is het.

Voordeel: ik heb het logo weer gevonden! Nadeel: nu moet ik aan de bak. Ach ja, een nadeel... Het is ook wel weer een keer leuk. Leuk om weer eens op te pikken.

Maar ja, hoe pik je op? Door te fietsen, hoor ik je nu zeggen. Als je fietst, zie je van alles – nee, niet alleen maar asfalt – en als je dingen ziet, pik je dingen op. Het zelfde geldt natuurlijk voor ruiken, proeven en voelen. Als je fietst staan al je zintuigen open: je ziet, je voelt (je slechte benen), je ruikt en je proeft (appeltaart).

Nou, en dat fietsen, daar schort het

nu al bijna twee jaar aan. Ja, ik fiets wekelijks een aantal keer naar het station (en weer terug, natuurlijk), meestal naar Rhenen, soms naar Ede. De laatste tijd hebben ze bedacht dat het donker moet zijn, 's ochtends vroeg, en dan zie je niet zo veel. Laat staan dat je 's ochtend vroeg veel ruikt, voelt en proeft.

Bovendien is er helemaal niets te zien, ook niet bij daglicht, op dat stuk tussen Wageningen en Rhenen. Is het jullie ook wel eens opgevallen hoe saai de weg tussen Wageningen en Rhenen en vice versa is? Het maakt niet uit of je over de Utrechtse weg rijdt, of over de dijk, of over de Haaweg en Weidijk, het is verschrikkelijk saai. Het waait daar ook nog eens altijd, en de wind staat er altijd tegen, ongeacht de richting waarin je rijdt. Let maar eens op, de volgende keer. Via het enerverende Achterberg is, vanwege de omweg die het oplevert, ook al geen optie.

Nee, geef mij maar die saaie route door Renkum en Heelsum; veel leuker. Of wat dacht je van een tochtje door Veenendaal en/of Ede, twee plaatsen waar je niet omheen lijkt te kunnen rijden; altijd leuk.

'Is dat de reden van jouw fiets-slaap, die ondraaglijke saaiheid van het fietsen?' willen mensen die zich zorgen maken wel eens weten. Nee, dat is de reden niet. Hoewel ik vele routes in de omgeving wel ken, of denk te kennen, vind ik de omgeving van Wageningen nog altijd zeer de moeite waard om in te fietsen. Bovendien is het best makkelijk, om de weg te kennen. Het zou dus best eens kunnen dat ik de racefiets ooit weer eens uit de schuur ga halen om een stukje door de omgeving te fietsen. En hier zeg ik iets heel belangrijks: stukje [verkleinwoord van stuk, red] fietsen. En daar bedoel ik mee: een (relatief) kleine afstand; een afstand van maximaal 80 km, liefst minder. En hier hoort natuurlijk ook nog een ander aspect bij: een stukje fietsen, met een laag snelheidje: een relatief lage snelheid van maximaal 24 km/uur.

Wat ik me zelf niet meer zie doen – zeg nooit nooit – is 125 km fietsen met een gemiddelde van 27 km/uur of meer; om vervolgens helemaal afgepeigerd op het clubhuis, of waar dan ook, aan te komen.

Waarom niet? Nou, ik heb gemerkt dat ik veel te zwaar vind om me zelf op zaterdag helemaal naar de vaantjes te fietsen. Na één te lange tocht van boven de 100 km met een te hoge gemiddelde snelheid, moet ik nog dagen herstellen. Ik ben niet alleen de zondag niets waard, op maandag en dinsdag dreunt het nog steeds na. Werkelijk ontspannen van een fietstochtje doe ik dus niet. Al snel wordt het dan weer zaterdag, en begint de cyclus opnieuw. En dat wil ik niet (meer).

Er dus wel degelijk een kans dat ik komend voorjaar en /of zomer, of anders in 2020, weer eens op de racefiets kruip, maar geen rarigheid meer voor mij. Oh ja, als ik weer ga fietsen, dan word ik een mooi-weer--fietser, iets dat ik tot nu toe niet was.

In de tussentijd blijf ik wel oppikken, hoop ik.

*Niels Dignum*

## Ledenadministratie

### Mutaties vanaf 1 december 2018.

Een heel klein overzichtje dit keer, het is winter ....

Nieuwe leden  
Pieternel Geurts

Verhuisd  
Roeland Voorrips

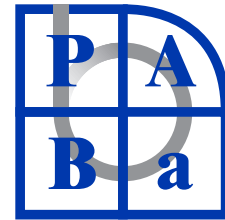
*Michèle Gimbrère*  
Ledenadministratie



Belettering - reclame - promotionele artikelen  
Eindejaarsgeschenken - Kerstpakketten

**Administratie- en  
belastingadviesburo PABa**

Ton Post  
Belastingadviseur  
Tarthorst 1161  
6708 JL Wageningen  
Mob. 06-22692519



Bezoek ook aan huis

**KARWEI CENTRALE**

**HEDO MAASSEN**



*Voor al uw klussen in en om het huis*

Wageningen (T) 0317-621715 (M) 06 51 16 91 55 (E) h.maassen6@chello.nl

**Henk Elings, keurslager**



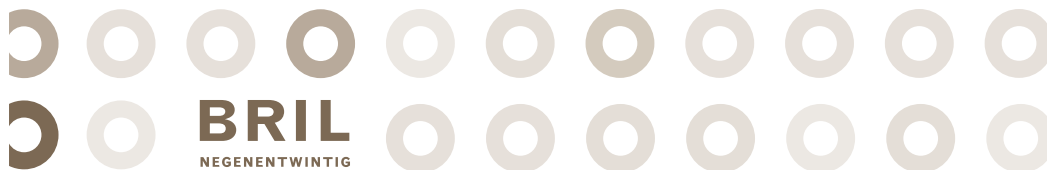
*Verstand Van Lekker Vlees*

Tel. 0317-412813

info@elings.keurslager.nl



**Het beste voor uw ogen**



optometristen O.V.N. • contactlensspecialisten A.N.V.C. • Hoogstraat 29 • Wageningen • www.bril29.nl

## Vóór!

Je zit in het wiel af te zien omdat een afvallige A-rijder zich niet realiseert dat de B-groep mindere goden zijn. Niks lummelen dus, je moet aan de bak, ook al zit je in het wiel! Je zit stuk te gaan, snot voor de ogen, je vraagt je af waar dit goed voor is, je snakt naar zuurstof en een leuke band. Dan opeens een duidelijke stem, vóór, tégen, pas op, auto achter, glad, steentjes, ritsen of kijk uit!

Je hoeft alleen maar goed te luisteren voor je eigen- en andermans veiligheid. Dit gaat op een bescheiden maar indringende toon. Geen onnodig idioot geschreeuw waardoor je stuitert op je zadel, geen zijwaartse armbewegingen die je bijna van de fiets af slaan, nee, gewoon vóór, wat impliceert dat wij rechtsvoor een fietser gaan inhalen of een op de weg geparkeerde auto voorbijrijden. De stem roept niet: "tegen" als er een auto aan de horizon verschijnt en die je alweer vergeten bent als die passeert. Nee, gewoon mooi op tijd en mocht dat nodig zijn, alle tijd om te ritsen. Veelal wordt er door ons op de heenweg veel gecommuniceerd, maar na de pauze kun je de zuurstof wel voor wat anders gebruiken en wordt het stil. De stem kent de route, wijst ons op de gevaren zegt tijdig welke kant we op moeten rijden. Wat wil je als TCW'er nog meer? Je zult maar naar de Alpe d'Huez in dezelfde groep als de stem zitten...

De gelukkige... *Rudolf B.*, Fijnproever



## Activiteitenkalender

|                     |                         |               |                                    |
|---------------------|-------------------------|---------------|------------------------------------|
| vrijdag 22 februari | 20.00 uur               | kaartavond    | Klaverjassen en jokeren            |
| zaterdag 2 maart    | 9.00 uur                | openingstocht | bestemming wordt nog bekendgemaakt |
| zaterdag 9 maart    | 09.30 uur tot 13.30 uur | Clinic        | Racefietsen                        |
| zaterdag 23 maart   |                         | Veluviatocht  | inschrijven 8.00 - 10.00 uur       |
| zaterdag 23 maart   | 09.30 uur tot 13.30 uur | Clinic        |                                    |

21ste editie  
**Hageland**  
*Classic*  
• 13 april 2019 •  
4 startplaatsen  
MOL • TIELT-WINGE  
TESSENDERLO • LUBBEEK  
75 • 110 • 135 • 160 • 185 km  
Like us on  
  
[www.hagelandclassic.be](http://www.hagelandclassic.be)  
een organisatie van WT Mol-Millegem vzw

## Trainingsweekend voor de Lustrumtocht

Nu het voorjaar nadert, is het tijd voor het plannen van de juiste voorbereiding op de lustrumtocht. Dat gebeurt door middel van een trainingsweekend.

Wat is de stand van zaken? De eerdere plannen om de Steven Rooks Challenge te rijden, konden als snel in de prullenbak. Deze tocht wordt in een ander weekend verreden, dus stappen we over op een mooi alternatief: de Hageland Classic. Een prima georganiseerde toertocht door het heuvelachtige Hageland met in de langste afstand 35 klimmetjes met in totaal 1.350 hoogtemeters. We vertrekken zaterdagochtend om 8.00 uur met de auto uit Wageningen en na afloop rijden we voor het diner en overnachting naar Valkenburg. De volgende dag fietsen we een intensief rondje door Zuid-Limburg (en de Voerstreek?) om daarna rond 15.30 uur in de auto huiswaarts te gaan. Er gaan zo'n 20 lustrumtochtfietsers mee; we hebben nog een paar plekken over dus ga je niet mee met de tocht maar heb je wel interesse voor dit weekend, laat het dan snel weten via een mailtje naar [lustrumtocht@tcw79.nl](mailto:lustrumtocht@tcw79.nl). Kosten voor inschrijving voor de Hageland Classic, diner, overnachting en ontbijt zijn rond de € 85,-; vervoerskosten komen daar nog bij.

En dan vanaf 24 mei op naar de Alpe d'Huez!

## Krijg de klere(n)!

Kledingleveranciers, je moet ze altijd achter de broek zitten. Jaren geleden toen ik voor het eerst in de kledingcommissie zat, ging het al meteen fout. De vertegenwoordiger was plotseling uit beeld en de gemaakt afspraken daarmee ook. Dat was Hunter. Volgende poging: Bioracer. Levertijden konden niet worden afgesproken en als ze uiteindelijk toch waren afgesproken, hield niemand zich eraan. En toen kwam Milremo. Het maken van afspraken was al even lastig als bij Bioracer. Dat was de laatste kledingcommissie waar ik in zat.

Onze opvolgers kregen te maken met Tafi, die in de loop van het contract geen Tafi meer mocht heten, wat ook weer een hoop gedoe opleverde. En daarna: Sportful. Dat presteerde het om ineens de pasvorm van het clubshirt te wijzigen. En ook al een vertegenwoordiger die met de noorderzon vertrokken leek. Gelukkig stuurden ze ongevraagd een set paskleding op voor het lustrumshirt. Die shirts bleken 1 à 2 maten kleiner uit te pakken dan de reguliere clubkleding. En nu maar hopen dat de lustrumshirts inderdaad dezelfde pasvorm hebben als die paskleding. Want met kledingleveranciers weet je het maar nooit!

Liesbeth

*NB: Hierbij voor de liefhebbers twee plaatjes van het lustrumshirt. Met dank aan onze sponsors: ReintenInfra BV wegenbouw, Mastbergen Fietsen, Huibers' administratiekantoor en drukkerij ProPress.*



**Bakkerij Stroop**  
Irenestraat 54  
Wageningen  
0317 41 24 85

Ambachtelijk gebakken brood  
Ook voor uw biologisch brood



 **Massagepraktijk Valentijn**  
Valentijn van den Berg  
Sportmasseur NGS

t: 06 43 55 94 66  
e: mpvalentijn@gmail.com

sportmassage  
blessurepreventie  
ontspanningsmassage  
oefentherapie

## Terug naar l'Alpe d'Huez

Zie ze eens staan, onze dappere fietsers. Voor het eerst een lustrumtocht, helemaal naar l'Alpe d'Huez. Eens goed kijken, wie herkennen we allemaal? Jan vande Brink, Peter Stokvisch, Peter Zock, Jan Corduwener, Ben Huiskamp, Bas en Tonny de Vaan, Maarten Gerritsen, Herman van Dreven en good old Gerrit Heida.

Sommige hebben wat kilootjes erbij gekregen, sommige zijn geen spatader veranderd. Van de bijna zestig mensen die toen megingen, zijn er een stuk of tien, nu we voor de vierde keer gaan, nog steeds bij. Weet jij wie? Stuur het juiste antwoord naar [info@lustrumtcw.nl](mailto:info@lustrumtcw.nl). Wie weet krijg je wel een eervolle vermelding in de volgende Derajeur!



Indien onbestelbaar retour: TCW, Leonard Roggeveenstraat 25, 6708 SL Wageningen



## Begin je seizoen goed met een paar nieuwe schoenen voor de helft van de prijs.



### Nu bij Mastbergen Fietsen in Renkum:

Alle **racefietschoenen met SPD SL-systeem**: halve prijs dus 50% korting. Keuze uit meer dan 100 paar. Alle **fietschoenen met SPD-plaatjes** dus o.a. voor ATB en touren nu 25% korting.

(Actie op schoenen geldt alleen op de honderden paren die wij op voorraad hebben. Voor speciale bestellingen geldt de normale clubkorting.)

Bij Mastbergen fietsen tandwielen, kettingen, banden etc. altijd **internetprijzen voor de TCW-leden**. Wij kijken samen op internet voor de prijs!

Nu de laatste **Van Nicholas titanium racefietsen** met Ultegra-groep. Overjarig model daarom nu superscherp geprijsd!

Van Nicholas Boreas 56/58 cm van € 3815,- nu € 2699,-.

Van Nicholas Zephyr 56/58 cm van € 3595,- nu € 2499,-.

**Alle racefietsen model 2018** nu opruiming 25% korting o.a. van Sensa.

**Overschoenen en handschoenen** nog steeds voor TCW leden 20% korting.

Mastbergen Fietsen **de grootste collectie 29er ATB's met Rohloff-naaf en Gates Belt-drive**, laagste prijzen van heel Nederland.



Bezoek ook eens onze websites  
[www.gudereit.nl](http://www.gudereit.nl) - [www.musing-fietsen.nl](http://www.musing-fietsen.nl) - [www.kinderfietsshop.nl](http://www.kinderfietsshop.nl)

**Mastbergen Renkum.**  
**Persoonlijke service voor internetprijzen.**  
**Alleen voor TCW-leden!**

