

Februari 2014, nr. 1

De Derajeur



**clubblad van
Toerclub Wageningen**

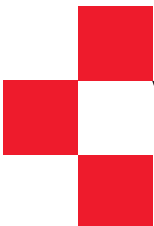


De details maken het verschil

Wat u echt zal inspireren in een keuken van ALNO is de liefde voor het detail waarmee de keuken ontworpen en gerealiseerd werd.

ALNO

Unieke ideeën die altijd weer leiden tot overtuigende oplossingen. Hoogwaardige materialen die uitnodigen tot aanraken en fascineren door hun esthetiek. En de kwaliteit van ALNO die ontstaat uit passie voor de ambachtelijke kunst en de zorgvuldigheid tijdens de verwerking. De eisen die wij steeds aan ons zelf stellen kunt u in al onze keukens ervaren. Omdat het ALNO is.

 **van der zandt**
K e u k e n - i n t e r i e u r s b v

PLANTSOEN 5 WAGENINGEN • TELEFOON 0317 - 42 36 74
WWW.VDZANDTKEUKENS.NL • INFO@VDZANDTKEUKENS.NL

De Derajeur

Clubblad van TCW

35e jaargang nr. 1, februari 2014

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. 397044941

Ledenadministratie: Bert-Jan Groenenberg

tel. 0317 421336

e-mail: ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie: Liesbeth van Agt, Renée Bekx, Niels Dignum, Linda Persoon

Herenstraat 4, 6701 DJ Wageningen, tel. 0

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Peter Zeeuwe

Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Roghorst 136

6708 KR Wageningen

tel.

Secretaris

Bert-Jan Groenenberg

Cerise 16

6708 CG Wageningen

tel. 0317421336

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester

Cisca Noy

Eikenlaan 27

4043 KP Opheusden

Tel.

penningmeester@tcw79.nl

Lid

Margrit Warmink

Groenendaalseweg 12

6871 CP Renkum

Tel.

Lid/clubtochtencoordinator:

Eelke Westra

Prins Bernhardstraat 25

3911 CM Rhenen

Tel. 0

Toercommissie

Contactpersoon

Toon Loonen

Heimanslaan 27

6705 AD Wageningen

Tel.

Lid

Bert Jan Groenenberg

Gerjohn Bos

Tonny de Vaan

Jeroen Roelofs

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

Kerkstraat 79

6871 BJ Renkum

Tel.

Lid

Gerard Boudestein

2 vacatures



Beheer

Contactpersoon

Henk Scholte

Lid

Hans Groeneveld

Henk Scholte

Wijnand Folmer

Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Herenstraat 4

6701 DJ Wageningen

Tel.

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink

Liesbeth van Agt

INHOUD

Van de redactie, Activiteitenkalender	5
Man met de hamer	7
Groepen TCW, Toertochtenkalender	8
Lustrumtocht, Bestuursmededelingen, Openingstocht, Planning	9
Opgepikt	10
Valentijnskaarten, Sportvasten	11
Weekend Egmond-Pier-Egmond	13
De fiets van...	15
Zin en onzin over GPS	16
Maak kennis met...	19
Drie topdagen	20
MTB TCW Lustrumtocht	21
La Pierre Jacques en Barétous	22
Ledenmutaties	23
Fietsen is meer..., Even in het zonnetje, Schoonmaakrooster	25



Van de redactie

Zo, daar is hij weer; ons illustere tijdschrift.

In het redactionele voorwoord zijn jullie waarschijnlijk gewend een uiteenzetting van geplaatste artikelen aan te treffen met een welgemeend woord van dank aan de inzenders. Dat zou ik deze keer ook willen doen, ware het niet dat ik deze keer geen gebruik heb kunnen of willen maken van het voorrecht de artikelen al in te zien, nog vóór het illustere tijdschrift verschijnt. Dat is een moeilijke zin voor: ik heb de inhoud nog niet gelezen, zonder dat daar legitieme redenen voor zijn. Ik laat me dus net zo verassen als de nu nog onwetende lezer. Heerlijk!

Ja, verrassend is deze uitgave zeker. En mocht je een verrassing tegenkomen, waarvan je het idee krijgt dat hij niet zo bedoeld kan zijn, dan ligt dat niet aan jou, niet aan de redactie en niet aan mij.

Het kan alleen nog maar liggen aan de cursus Bladenmaken die ik eind vorig jaar gevolgd heb. Misschien dat sommige zaken daarin mij nog niet helemaal duidelijk zijn geworden, en dat dat tot verrassingen leidt. Maar dat zien we dan wel weer.

Zoals gezegd, heb ik de inhoud nog niet helemaal doorgenomen. Door mijn oogharen heen heb ik wel de contouren waar genomen van deze editie. Zo meen ik de foto van een trekker gezien te hebben. Het gaat dus de goede kant op! Verder heb ik zelfs een citaat van een beroemd filosoof waargenomen. Nog meer tekenen van een stijgende lijn.

En heb ik nu een tot nu toe onbegrijpelijk wetenschappelijk artikel over de GPS gezien? Misschien wel. Dat lijkt mij zeer interessant, en nu maar hopen dat ik het ook snap.

Ik hoop dat deze onduidelijke alinea duidelijk maakt dat er weer veel te beleven valt in deze uitgave van het illustere tijdschrift.

Een ieder die er aan heeft bij gedragen, namens de redactie, hartelijk bedankt.

Niels Dignum



Activiteitenkalender

vrijdag 14 februari	20.00 uur	Kaarten: winterdrive
dinsdag 18 februari	20.00 uur	Presentatie sportvasten
dinsdag 25 februari	20.00 uur	Inloopavond
zaterdag 1 maart	09.00 uur	Openingstocht
vrijdag 21 maart	20.00 uur	Quizavond
vrijdag 21 maart	07.00	Deadline Derajeur



LINTHORST

INSTALLATIETECHNIEK

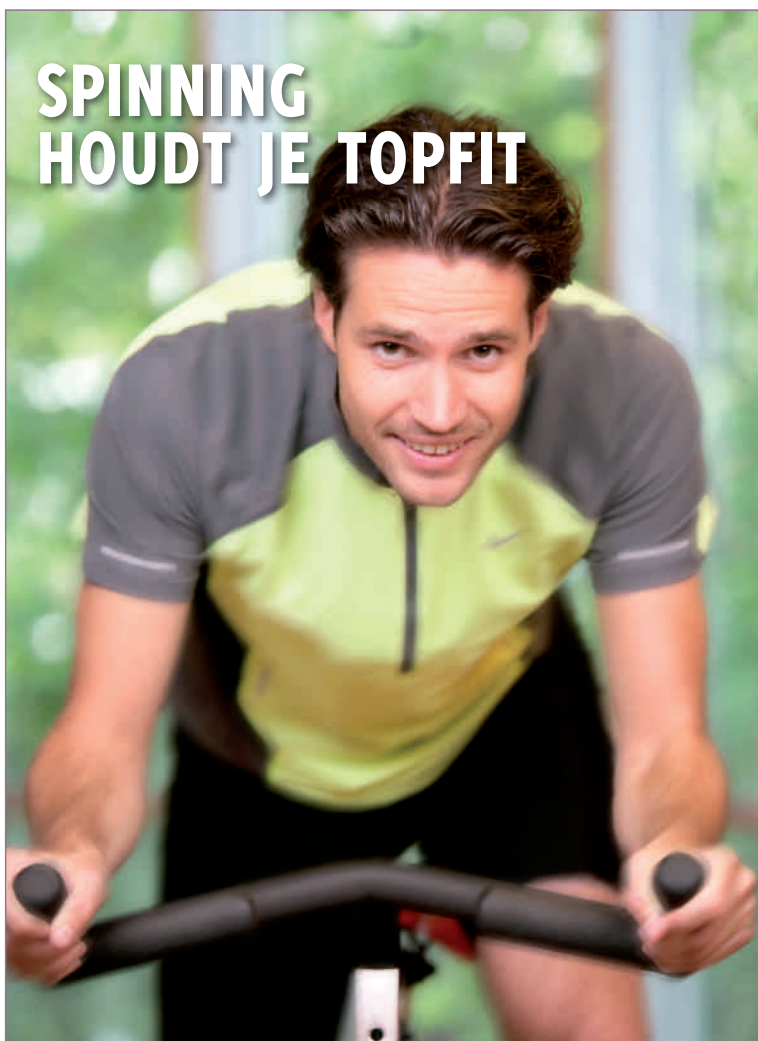
DUURZAME ENERGIE CONCEPTEN
VERWARMING | KOELING
LUCHTBEHANDELING
WATER | SANITAIR
ELEKTRA | BEVEILIGING
DATACOMMUNICATIE
REGELTECHNIEK

APELDOORN (Hoofdkantoor)
EDE, LEERDAM, KLEEF (DE)

Wenumsedwardsweg 18
7345 AS Apeldoorn
Tel. (055) 3122121
Fax (055) 3121957
.....

WWW.LINTHORST-INSTALLATIETECHNIEK.NL

SPINNING HOUDT JE TOPFIT



WINTERAANBIEDING VOOR LEDEN TCW

Wil je deze winter je conditie op peil houden?
Dan is spinning voor jou de ideale indoortraining!
Er zijn iedere dag spinninglessen en je kunt
meedoen op het moment dat jou het beste uitkomt.
Kijk voor de tijden op het lesrooster:

www.sportcentrumdeplataan.nl

- 1x per week Spinning
- Van 1 oktober tot 1 april
- Gratis proefles
- Geen € 75,- inschrijfgeld
- Maandtarief € 30,50 (i.p.v. € 37,-)

Meedoen?

Bel snel voor een gratis proefles en schrijf je in!

SPORTCENTRUM  DE PLATAAN

Plataanlaan 1 • Wageningen • 0317-414114
www.sportcentrumdeplataan.nl



De man met de hamer

Het nieuwe van mijn voorzitterschap is er waarschijnlijk alweer af. Waren de dames en heren winterwegfiet-sers aan het begin van de winter om mij met zijn allen thuis op te halen toen ik met een lekke band stond, zaterdag 25 januari reden ze gewoon door toen hetzelfde noodlot mij trof ergens op een dijk tussen Westervoort en Duiven. Vooruit, ik had wel gezegd dat ze door mochten rijden.... Maar dat deden ze ook onmiddellijk, zonder ook maar het minste spoortje van aarzeling. Gelukkig was Liesbeth er nog. Zij liet zich niet mee lokken en stond mij vooral geestelijk bij onder het wisselen van de band. Mijn dank is nog steeds groot.

Als wegfietzers profiteren we al de hele winter van het ongekend zachte weer. Ik denk dat er vorige week donderdag voor het eerst wat korreltjes sneeuw lagen. Het best waren die volgens mij te zien bij het stukje zichzelf verwarmend fietspad op het Onderlangs net voorbij de voet van de Wageningse Berg. Nu zou dit stukje dus juist sneeuwvrij moeten zijn als ik het goed begrijp, maar dat was dus absoluut niet het geval. Maar ja, het is dan ook nog maar een proef. En gezien de liefst twee waarschu-wingsborden voor slipgevaar aan elke kant van het proefvakje, lijken de proefnemers vooralsnog weinig ver-

trouwen te hebben in hun proef. Een ander glad stukje weg (een paar ijze-ren platen op het fietspad bij Oosterhout, waar Bert-Jan en Ben een tijdje geleden onderuit gingen) is weg. Het is maar dat jullie het weten.

Sinds het verschijnen van de vorige aflevering van ons illustre clubblad hebben we al weer heel wat activitei-ten mogen meemaken. Zo trok de tweede Wintertocht voor mtb'ers onverwacht veel belangstelling. En dat ondanks de slechte weersvoor-spellingen. Dat belooft nog wat als het dit jaar op derde kerstdag ineens wel heel mooi weer dreigt te worden. Ook de nieuwjaarsreceptie was wat mij betreft een succes. Het clubhuis zal lekker vol en iedereen stak keurig zijn hand op na mijn vraag wie er voor de speech van de voorzitter was ge-komen. Eigenlijk was ik de enige die juist voor de quiz was gekomen. Een compliment voor mijn gehoor op 4 januari: ik mocht mijn hele rede vrij-wel zonder interrupties uitspreken. Voor wie er niet was had ik nog een klein papiertje met wat tekst aan de redactie van de Derajeur gegeven ter publicatie, maar ik heb het nog niet teruggezien in dit blad. Voor de ze-kerheid dus volgend jaar allemaal

maar in levenden lijve komen luiste-ren. Overigens heb ik nog nooit zo slecht gepresteerd op de quiz. Dat riekt naar een revanche op 21 maart (zie elders in deze uitgave).

Tijdens de nieuwjaarsborrel hebben we de eerste flessen wijn voor onze vrijwilligers uitgedeeld aan de leden van het beheer en de activiteiten-commissie. Veel TCW'ers hebben in de weken daarna hun fles al opge-haald in het clubhuis, maar ik telde vorige week nog zo'n zestig flessen die nog stonden te wachten op hun nieuwe eigenaar. Dat is toch zonde. En net wat te veel om zelf allemaal op te drinken. Er waren geen VVV-bon-nen voor de vrijwilligers die in 2013 afscheid hebben genomen van hun taak. Andere jaren bleven er steeds te veel bonnen over van mensen die er net niet waren. In de toekomst mag het vaarwel zeggen aan een commis-sie in intieme kring van die commis-sie worden gevierd. In een van de volgende Derajeurs meer hierover.

Genoeg! Veel leesplezier in de rest van deze Derajeur.

Arnold



Groepen TCW

De A-, B-, C- en D-groep vertrekken vanaf 1 maart om 9.00 uur vanaf het clubgebouw. De ritten worden in de schitterende omgeving van Wageningen gemaakt wat een gevarieerd parcours geeft van vlakke en heuvelachtige wegen. Er wordt op zaterdag gepauzeerd.

Op dit schema worden uitzonderingen gemaakt als de groep deelneemt aan een tocht. Meer informatie hierover is te vinden via het TCW-forum. Na inloggen vind je op dit forum de laatste afspraken voor de A-, de B-, de MTB- en de zondaggroep. Kijken dus!

Alle leden wordt verzocht de gedragscode racefiets en mountainbike te respecteren.

Zaterdagfietsen

Groep A

Wegkapitein: Jocco Dekker,

Afstand: <200 km

Tempo: gem. 30-35 km/u

Toertochten: ja

Groep B

Wegkapitein: Ben Huiskamp,

Afstand: <150 km

Tempo: gem. 28-30 km/u

Toertochten: een deel van de groep in onderling overleg

Groep C

Wegkapitein: Evert Kolet, tel

Afstand: <120 km

Tempo: gem. 26-28 km/u

Toertochten: nee

Groep D

Wegkapitein: Jan v.d. Sande,

Afstand: <120 km

Tempo: gem. 24-26 km/u

Toertochten: ja

MTB-groep

Contactpersoon: Jeroen Roelofs,

Afstand: <75 km

Tempo: gem. 20-23 km/u

Toertochten: ja

Zondagfietsen

De zondaggroep fietst het gehele jaar door op de weg. Kijk op het forum (www.tcw79/forum) of er de komende zondag plannen zijn, of neem zelf hiertoe initiatief door er een bericht op te zetten. Vertrek doorgaans om 9.30 uur. Afstand <100 km, parcours heuvelachtig en vlak en snelheid oplopend tot 30 km/uur gemiddeld. Dit alles in goed overleg met de aanwezigen van de dag.

Tochtenkalender

Datum	Tocht naam	Soort tocht	Start	Km's
zo 2 feb	Op en Rond de Witte Ruysch	MTB	Oss	21 / 35 / 50
zo 2 feb	Maasduinen VLD	MTB	Ottersum / Gennep	35 / 50
za 8 feb	Bostoertocht	MTB	Arnhem	30 / 45 / 60
zo 9 feb	BAR END-De Internet Jongens	MTB	Hoenderloo	35 / 55 / 75
zo 9 feb	Fibberwaarietocht	MTB	Schaijk	33 / 44 / 55 / 70
zo 16 feb	ATB tocht Amerongse berg	MTB	Elst	20 / 35 / 50
za 22 feb	Speulderbostocht	MTB	Stroe	15 / 30 / 45
za 22 feb	Rabo Zuid Veluwetocht	Weg	Dodewaard	100
zo 23 feb	Speulderbostocht	MTB	Stroe	15 / 30 / 45
za 1 mrt	Openingstocht	MTB/Weg	Wageningen	ntb
za 1 mrt	Voorjaarstocht	Weg	Veenendaal	50 / 80 / 100
za 8 mrt	Hatertse Vennentocht	Weg	Bennekom	75 / 105
zo 9 mrt	Acht van Oost Brabant	MTB	Mill	20 / 40 / 60 / 80 / 100 / 120
za 15 mrt	Dallacollina Primavera	Weg	Ede	60 / 90 / 120
za 15 mrt	DallaCollina Primavera	Weg	Scherpenzeel	60 / 90 / 120
za 22 mrt	Veluviatocht	Weg	Wageningen	70 / 115
zo 23 mrt	Schaijkse Lentetocht	Weg	Schaijk en Bakel	75 / 100
za 29 mrt	Rabo Bergtoer Ochten	Weg	Dodewaard	85 / 135 / 180

Nieuws over de lustrumtocht

Nog maar een paar maanden en dan vertrekken we met 62 TCW-ers richting Mont Aigoual. Op vrijdag 23 mei zullen in we vijf groepen naar Sint-Truiden fietsen, de eerste etappeplaats. Het zou mooi zijn als iedereen dan in clubtenue aan de start zou staan. Maar voor het zover is moet er nog wel het één en ander gebeuren.

Het ontwerp van het jubileumshirt, dat alle deelnemers zullen ontvangen is bijna gereed. We wachten op de 'proefdruk'. Bij de start van de Ronde van de Mont Aigoual op zaterdag 31 mei zouden we graag een groepsfoto maken met iedereen in dit shirt. Hoe het er uit gaat zien houden we nog even geheim. Als het goed is hebben alle deelnemers inmiddels een mailing gehad, waarin we o.a. vragen naar jullie shirtmaat. Daarin geven we ook wat suggesties voor het doen van een sportmedische keuring. We adviseren alle deelnemers zich medisch te laten keuren. Mogelijk betaalt je verzekering de kosten. Tenslotte vragen we in die mailing van alle deelnemers hun persoonlijke gegevens.

En dan moet er natuurlijk getraind worden. Het is lastig om een algemeen trainingsadvies te geven, maar we raden iedereen aan dit jaar minstens 2000 km te fietsen als voorbereiding. Om je daarbij te helpen, organiseren we een trainingsweekend in het voorjaar. We zijn nu bezig met het zoeken van een geschikte locatie in Limburg of in de Ardennen. Er zijn in maart en april geen

geschikte NTFU-tochten in Limburg, maar met de GPS zijn er mogelijkheden genoeg.

Wat kunnen jullie verder nog van ons verwachten? In mei organiseren we nog een voorbereidingsavond voor alle deelnemers. Dan zullen we de laatste informatie en instructies over de tocht geven. Ook zal de groepsindeling ter sprake komen. Net als bij de vorige edities maken we ook nu weer een routeboek met achtergrondinformatie en tips. Zoals in de vorige Derajeur al aangekondigd, komt er een aparte GPS-avond om te zorgen dat GPS-gebruikers met de juiste routes en waypoints op pad gaan. Data in de volgende Derajeur. Actuele informatie over de tocht zullen we ook regelmatig op het (nieuwe) Forum zetten. Relevante informatie van het oude TCW-Forum is inmiddels overgezet. Ook op de ledenpagina is de nodige informatie te vinden. En we staan natuurlijk altijd open voor vragen of opmerkingen. Ook deze keer weer veel succes met de voorbereiding gewenst!

Eva Düsterhöft, Arie de Keizer, Herman Winkels en Roel van den Meiracker

Bestuursmededelingen

Contributie

Ondanks een eerdere oproep in de Derajeur en e-mails zijn er nog steeds een aantal leden die hun contributie voor het seizoen 2013-2014 nog niet betaald hebben.

Willen degenen die de schoen past alsnog zo snel mogelijk 45 Euro overmaken naar rekening 4473326 t.n.v. Toerclub Wageningen o.v.v. Contributie 2013/2014. Wie niet voor 21 februari betaald heeft moeten we helaas uitschrijven als lid. Bij vragen kun je contact opnemen met Bert-Jan Groenenberg.

Contactpersoon beheer

Wanneer je een clubactiviteit wilt organiseren in het clubhuis graag contact opnemen met Henk Scholte.

Openingstocht 1 maart

Het voorjaar staat eigenlijk de hele winter al in de startblokken, maar voor TCW begint de lente natuurlijk op de eerste zaterdag van maart. Dat is dit jaar toevallig ook 1 maart. Die dag openen we traditiegetrouw het wegseizoen met de openingsrit. Waar we heengaan is nog een verrassing. Op deze vooralsnog geheime plaats drinken we koffie en eten we appelgebak. Na terugkeer in het clubhuis wacht ons een pastamaaltijd. Natuurlijk is het na deze dis nog lang gezellig, niet in het minst vanwege de drie consumptiebonnen die iedere deelnemer aan de openingstocht krijgt.

Aangezien het op 1 maart alweer lente is, beginnen we om 9 uur.

Komt allen!

Arnold

Planning Derajeur 2014

Uitgave	Deadline	Verschijnt	In dit nummer o.a.
februari/maart	24-jan	8-feb	aankondiging kaartavond, quizavond en openingstocht
april/mei	21-mrt	5-apr	vooruitblik jubileumtocht en hel van wageningen (JJC)
juni/juli	6-jun	20-jun	verslagen jubileumtocht
augustus/september	29-aug	13-sep	vakantieverhalen
oktober/november	10-okt	25-okt	aankondiging sluitingstocht en ALV
december/januari	28-nov	13-dec	verslag ALV, aankondiging nieuwjaarsborrel





Een redactielid heeft mij gevraagd een en ander op te pikken over het verband tussen wielrennen en appeltaart eten. De elementaire onderzoeksvraag luidde: Waarom eten wielertoeristen altijd appeltaart in de pauze?

Een ander redactielid maaide direct het gras voor mijn onderzoeksvoeten weg: Dat is nogal simpel.

Ieder café heeft appelgebak.

Omdat me dat nu weer net iets te simpel leek, ben ik toch maar een onafhankelijk onderzoek gestart.

Op internet barst het van de onderzoeken, maar over dit onderwerp lijkt nog nooit iemand zijn helm gebroken te hebben. Vreemd, maar niet minder welkom voor Opgepikt om eens iets nieuws te gaan doen.

De eerste onderzoeksbron is reeds genoemd: het onvolprezen internet. Wat ik daar in eerste instantie aantref, is dat appeltaart altijd vergezeld moet gaan van koffie (zie foto). Sorry, theedrinkers, het moet echt zo.

Er zijn mensen die zich op het net melden die zich serieus zorgen maken hoe het nu verder moet met

de appeltaart in deze barre tijden van crisis. Ja, ik begrijp hun zorg, maar ik heb nu geen zin om aan dat staaltje doemdenken – hoe reëel ook – mee te gaan doen.

Wat me wel eens was opgevallen is dat er grote kwaliteitsverschillen zijn in appeltaart. Nou zelfs op internet valt dat op. Ik ben ook een club tegengekomen die appeltaart-awards uitdeelde. Net mensen, die bloggers.

Verder lijkt een zekere mate van recreatie nodig te zijn voor wieleraappeltaarters. Dat lijkt in overeenstemming met het feit dat ik Bauke Mollema nog nooit over appeltaart heb horen praten. Maar ja, die heb ik nog nooit ergens over horen praten. Dus dat levert geen verder aanknopingspunt in dit onderzoek.

Hoe de horeca inspeelt op het fenomeen wielrenners eten appeltaart, lijkt wat wisselend te zijn.

Zo heb ik zelf een keer een horeca uitbaatster ontmoet die duidelijk 'not amused' was met die wielrenners in haar tent. Ze komen met veel bombarie binnen, jagen echte klanten weg, bestellen niets (zelfs geen

appeltaart?) en maken een waterballet van de wc. Zo herinner ik mij het uiterst genuanceerde relaas van mevrouw. Of ze weleens klanten had met wie ze wel een goede relatie had? Ik weet niet...

Maar er zijn ook andere inzichten in de horeca. Op www.sportvoedingsadvies.eu vond ik informatie over een kookboek 'Culinaire Tour' genaamd. Chef-kok en wielervan Ben van Beurten beschrijft daarin dat goede voeding voor een sporter zeer belangrijk is, en dat smaak daarbij heel belangrijk is om sporters gemotiveerd te houden goed te blijven eten. Zo is er ook een recept voor een wielerverantwoorde appeltaart.

Misschien een tip voor een ondernemende TCW-er die zijn of haar eigen wielercfé wil beginnen?

Maar je, hoe zit het nu met mijn onderzoek, of nog leuker de resultaten ervan? Tsja, als je dit verslag goed lees, moet je eigenlijk zeggen dat de onderzoeksvraag 'waarom' niet beantwoord is. Een tikje teleurstellend misschien, maar misschien moet de conclusie zijn dat het zo simpel is als redactielid al zei. Het is de beschikbaarheid van appeltaart die voor het grote succes zorgt bij de wielertoeristen.

Overigens blijkt onze Nederlandse appeltaart goed (op de maag) te liggen in het buitenland. Een bewijs daarvoor vinden we in niemand minder dan Bill Clinton die een aantal jaar geleden een bedankje stuurde naar een Amsterdams café vanwege de appeltaart die hij daar genuttigd zou hebben.



Zo dus

Niels Dignum

Valentijnskaarten en lentepubquiz

Het winterseizoen loopt langzaam ten einde, en daarmee het activiteitenseizoen. De activiteitencommissie kijkt daar voorlopig met gemengde gevoelens terug: een matige tot lage opkomst bij de kaartavonden, maar een verrassend hoge bij de bierproeverij (mensen van sponsor Woudenberg, nogmaals onze dank!). Jullie kunnen ons seizoen echter nog redden door allemaal te komen kaarten op 14 februari (Valentijnsdag, harten troef!) En door massaal op te komen bij de nieuwe activiteit die we voor jullie in petto hebben: de PUBQUIZ.

In Wageningen wordt elke dinsdag een pubquiz gehouden bij de cafés de Doctor en Daniels. De activiteitencommissie heeft daar onlangs haarneus aan het venster gestoken en besloten dat deze activiteit het spetterende besluit moet worden van het activiteitenseizoen. In ons

eigen clubhuis kun je nu dus kennismaken met dit fenomeen en wel op vrijdag 21 maart, de eerste dag van de lente. Hoe gaat zo'n quiz in zijn werk? Je kunt je inschrijven als team (van maximaal vier personen) of als individu (dan word je op de avond zelf ingedeeld in een team). De quizavond bestaat uit een aantal rondes van tien vragen over allerlei onderwerpen. Kunnen vragen komen over sport, actualiteiten, de eighties, of alles wat je maar kunt verzinnen. Natuurlijk zit er ook een vragenronde over TCW bij! Er zijn mooie prijzen te winnen, er zijn charmante quizmasters, deelname aan de quiz is gratis en je kunt een introductie meenemen. Wij rekenen op je!

Berrie, Liesbeth, Menno en Wim

In topconditie door sportvasten

Louis Delahaije, trainer Belkin wielerploeg, over sprinter Theo Bos en sportvasten:

"Dit kan die laatste stap zijn voor Theo naar de absolute top. Maar wij gaan dit bij meerdere renners in de ploeg proberen. Ik weet ook zeker dat dit over vijf jaar door iedereen wordt toegepast. Er zijn verschillende universiteiten die de methode van Remco Verkaik hebben onderzocht en hebben bevestigd dat het werkt." - bron: Telegraaf december 2013

Sportvasten als trainingsmethode dringt steeds meer door in de gevestigde sportwereld, en dus ook in het wielrennen. Door Sportvasten kun je in korte tijd een geweldige boost geven aan je uithoudingsvermogen. Bovendien zorgt het voor (blijvend) gewichtsverlies, je wordt strakker, slanker en je voelt je een stuk vitaler. Kortom: In topconditie!

Op 18 februari geven Erik Westein en Peter Zeeuwe in het clubhuis van TCW79 vanaf 20.00 een presentatie over Sportvasten. Het doel van Sportvasten is het maken van een metabole switch. Hiermee wordt je lichaam geleerd om over te schakelen van suiker- naar vetverbranding. Hierdoor kun je een inspanning langer volhouden, want je gaat zuiniger om met je koolhydraatreserves. Verbeteringen van wel 10-15% in het uithoudingsvermogen zijn mogelijk! Je kunt meer vermogen per kg lichaamsgewicht in de lagere inspanningszones leveren, maar ook een hoger maximaal vermogen. En uiteindelijk is het daar bij fietsen allemaal om te doen! Meer vermogen per kg lichaamsgewicht betekent makkelijker klimmen.

Erik en Peter zullen uitleggen hoe Sportvasten werkt en wat Sportvasten voor jou kan betekenen. Tevens zullen ze aangeven hoe jij Sportvasten kunt integreren in je voorbereiding op het nieuwe wegseizoen, bijvoorbeeld



met het oog op de komende jubileumtocht. Voor leden van TCW hebben ze een eenmalige aantrekkelijke korting op het Sportvastenprogramma. Dus zorg dat je bij de presentatie aanwezig bent.

Erik Westein is Personal Trainer en Sportvastencoach. Vanuit zijn eigen bedrijf Sportcoaching Wageningen begeleidt hij sporters/fietsers naar hun specifieke doel. Daarnaast is hij trainer en docent bij de NTFU en The Cycling Academy.

Peter Zeeuwe organiseert vanuit zijn bedrijf The Adrenalin Company fietsreizen van bijzondere aard en onder extreme omstandigheden. Is NTFU/KNWU trainer niveau 3, NOC NSF praktijkbegeleider, mountainleader, expert koudweerttraining en clubtrainer bij DTC en NTB.



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

Nude 54-k 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

Weekendje Egmond Pier Egmond met de mountainbikers

Vrijdag

14:00: De kratten en tassen met fietskleden, reservebandjes en ander belangrijk fiets materiaal (zoals pasta en speciaal biertjes) staan klaar. Alles wordt in de Citroen Berlingo van mijn ouders geladen. Op naar Egmond aan Zee voor een sportief weekendje!

15:15: We rijden bij Schiphol en er vliegt een heel groot vliegtuig over. Ik mag niet kijken van Francis omdat ik op de weg moet letten. Stom.

16:04: Eindelijk, aangekomen in Egmond aan Zee. Erik, Margit en Jora waren er al en we gaan het huisje binnen. Leuk! Het is echt een kjoetsie huisje. Vlug alle spullen uit de auto halen en een plek zoeken voor de fietsen. De eerste discussies over bandenspanning beginnen.

16:37: Alle zooi staat in het huisje, tijd voor een parcours verkenning. Onderweg naar het strand komen we 2 dames op mountainbikes tegen. Erik besluit even te vragen of ie mag voelen aan hun bandjes. Wat blijkt, Erik heeft dé Ellen van Dijk aangesproken over haar bandenspanning. We wensen haar veel succes en lopen verder, het strand op. Het lijkt één grote snelweg. Dat is goed nieuws voor de volgende dag.

17:46: Toch maar beginnen aan het avondeten: Pasta om de koolhydraten te stacken voor de volgende dag. Erik snijdt de uien (werkelijk waar echt prachtig), Jora ontfermt zich over de groentes, Francis snijdt de chorizo (waar uiteindelijk weinig van in de pasta ging...) en is chef pasta. Ik roer met een pollepel in een hele grote pan. Daarna kunnen we met z'n allen aan tafel.

21:26: We zitten met een biertje in de hand wat te kletsen, tot plotseling aangebeld wordt door onze mystery guest. Het is Gerjohn! Wat een verrassing. Ondanks dat hij gezworen had nooit een strandrace te doen, staat hij nu toch in Egmond. Wie had dat gedacht. Een paar uurtjes later gaan we allemaal naar ons bed. De volgende dag zou namelijk zwaar worden.

Zaterdag

8:00: De wekker gaat. Met z'n allen gaan we aan het ontbijt. Er wordt een grote pan havermout gemaakt: extra power voor de wedstrijd!

10:25: Er wordt druk aan de fietsen geknutseld. Bandje hier, likje olie daar. Jeetje, dat mannen daar de hele ochtend mee bezig kunnen zijn. Natuurlijk gaat het weer over bandenspanning.

11:57: Het gaat nog steeds over de bandenspanning en ik ben heel erg zenuwachtig (en schijnbaar ook erg bleek).

12:26: We pakken nog vlug een boterham en kleden ons om. Bijna tijd voor de wedstrijd!

13:10: Francis en ik staan in ons startvak, 50 minuten voor tijd. Waarom? Geen idee. De rest staat in startvakken voor ons: Erik en Jora in het wedstrijdvak, Margit en Gerjohn in het Champion vak. Het regent en het is koud. De tijd



Eet ze met hapjes

tikt langzaam voorbij en wij staan maar als gekken rond te springen om onszelf warm te houden. Ik moet plassen, 10 minuten voor de start. Als ik terugkom, staat Francis er te stressen, want de start is 5 minuten vervroegd. Ik pak mijn fiets en het startschot klinkt al.

13:50: Oooh shit, wat nu? Op die mountainbike dan maar! Ik voel me goed en rijd helemaal happy het strand op.

14:30: Okay, het is best zwaar... We hebben nu wind mee, maar het strand is smal en het zand redelijk mul.

15:03: Ik ben net het keerpunt voorbij en heb nu wind tegen. Het zand is nog muller. Waar is die snelweg die ze me beloofd hadden? Ik fiets een beetje sipjes door.

15:54: Yeeaaaaah eindelijk! Snelweg! Waaiers beginnen zich te vormen en eindelijk lijkt het wat op te schieten. Tegen de finish gaat het heerlijk. Ik heb een waaier gevonden en we knallen vooruit.

16:10: Iets later dan ik had gehoopt finish ik. Eenmaal bij het huisje hoor ik dat het de zwaarste editie was die iedereen ooit had meegemaakt. Gelukkig maar, ik dacht al dat het aan mij lag. Ik spring onder de douche, we eten een soepje met z'n allen en kletsen na.

18:25: We gaan lekker met de groep en wat vrienden uiteten. Texels Skuumkoppe en Bokbier op de tap: Die hebben we wel verdiend na die zware wedstrijd. Heerlijk! Eenmaal terug bij het huisje ga ik vrij snel naar bed. De volgende dag staat er nog een kwart marathon voor Francis en mij op de planning. Erik doet er een halve marathon bij; hij kan er blijkbaar geen genoeg van krijgen, respect! Het was een zware dag, maar wel een mooie wedstrijd. Volgend jaar zijn wij er weer bij, jullie ook? Ik beloof wind mee op de terugweg en snelweg-zand!

Anne van Schaijk

p.s. van Erik: Het zand was erg mul en de bandjes waren voor die omstandigheden eigenlijk te hard. Volgend jaar kijken we hier nóg beter naar ;-)



Harten Troef!
14 februari
laatste kaartavond
klaverjassen en jokeren
aanvang 20.00 uur
clubhuis TCW
introducé(e)s welkom

“De fiets van...”

De rubriek “De fiets van...” is na een tijdje weer onder het stof vandaan gehaald, de banden zijn gepompt en de ketting geolied. Dit keer wordt de fiets op een andere manier steeds doorgegeven door de geïnterviewde een suggestie te laten doen voor de volgende Derajeur. De eer de fiets aan te trappen, wordt gegeven aan de (volgens Niels en Roel materiaalfreak) Paul

De fiets

Paul rijdt sinds oktober 2012 op een Trek Madone 4.7. Het was een overjarig model, bouwjaar 2011. Dit model vond hij mooier dan het 2012 model. Hij had bijna zo'n frame op eBay gekocht maar wat wil nu het toeval, de complete fiets in exact de goede maat stond toevallig bij een handelaar in de omgeving van Doetinchem voor een prijs van 1400 in plaats van 2400 euro. Hij hoefde dan ook niet meer na te denken. Dit racemonster was direct verkocht en hij stond de volgende dag in de schuur.

De fiets weegt 7,8 kg en is volledig Shimano Ultegra afgemonteerd (10 speed, compact 50/34 en 11/28). Hij heeft de originele wielset vervangen voor Ultegra wielen met tubeless banden. Deze wielset is lekker licht met een gewicht van 1650 gram. Er is echter maar één nadeel aan hoge velgen, en dat is dat het banden wisselen soms ietwat lastig is. Zijn vorige fiets was een Bulls 600 uit 2002 welke hij heeft weggedaan omdat hij deze te zwaar vond.

Ten derde vond hij de kleur van dit exemplaar erg mooi. Dat hij dik tevreden is over deze fiets en een behoorlijk fanatieke toerfietser is blijkt wel uit de gemaakte kilometers. De beste Paul heeft volgens Strava inmiddels 12.776 km gereden in de 1,5 jaar dat hij de trotse eigenaar is. (En inclusief andere fietsen zelfs zo'n 20.000 km). Een droomfiets heeft hij dan ook niet. Zijn kilometervreter moet gewoon goed passen en lekker rijden.

Tochten

Het eerste avontuur met deze fiets ondernam hij samen met Jeroen v/d Bilt in Sauerland, Duitsland. Het mooiste avontuur was volgens Paul toch wel om impulsief de Mont Ventoux op te fietsen. “In de vakantie afgelopen zomer op een avond om 19.30 werd het idee geboren. De volgende dag vanaf onze camping bij Crest om 5.00 's-ochtends in de auto gestapt en 80 km verder (en 2 uur later) om 7.00 aangekomen in - Malaucene. Ik was nooit eerder daar geweest. Heb zelfs nog nooit eerder in Frankrijk gefietst. Die dag ben ik lekker in alle vroegte in m'n eentje omhoog geklommen”. Het lijkt Paul een mooie uitdaging om met de lustrumtocht mee te gaan. En dat gaat hem mogelijk nog lukken ook, want hij staat bovenaan de reservelijst.

De volgende fiets van...?

Tot slot vroegen wij hem een suggestie te doen wie wij de volgende Derajeur kunnen interviewen. Meteen kwam het antwoord: De MTB van Roel van den Meiracker. Roel zelf houdt liever de boot af en stelde Peter Zeeuwe voor, die een nieuwe fiets heeft besteld met een elektronisch schakelsysteem. De beste Peter werd dan ook al geplaagd dat hij een “elektrische fiets” op het oog heeft. Wordt dus vervolgd. Wie weet komt er in de volgende Derajeur een duo interview.

Tot slot: Lezers, feedback en suggesties voor deze hernieuwde rubriek zijn altijd welkom.

Vera v/d Woude en Linda Persoon



Pauls Trek Madone 4.7 (model 2011)

Zin en onzin over GPS, hoogtemeters en snelheid

Ofwel: Meten is Weten, als je weet wat je meet.

Ik begin dit stukje maar met wat onzin, waarmee ik meteen aangeef hoe beperkt de zin is die ik in het tweede deel (de hoogtemeters van Jan Janssen Classic (JJC)) uit de doeken doe.

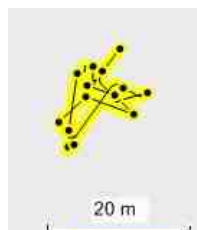
De (on)nauwkeurigheid van de GPS

We weten allemaal (althans de bezitters van een GPS apparaatje) wel dat de positiebepaling van een GPS apparaat (althans onze amateurversies) nooit helemaal exact is. Soms is de meting een meter of 5 afwijkend naar links, even later wijkt de meting weer 5 meter naar rechts af. Een GPS apparaat dat stil staat (een pauze, wachten voor een stoplicht) kan dan de indruk krijgen dat het apparaat toch 10 meter verplaatst is.

Ik heb de proef maar eens op de som genomen en mijn GPS apparaat (Garmin Oregon 400t) 1 uur in de vensterbank gelegd. GPS ontvangst was goed (5 van de 5 streepjes). Tijdens dit uur heeft het apparaat niet bewogen. Maar volgens de meetresultaten had het apparaat in deze periode 94 meter afgelegd, veroorzaakt door de hiervoor genoemde meetfouten. Alle statistieken van dit uur:

Statistiek	Waarde
Totale tijd	60 min
Tijd bewogen	6 min en 2 sec
Afstand	94 meter
Maximum snelheid	2,7 km/uur
Gemiddelde snelheid	0,094 km/uur
Bewogen gemiddelde	0,94 km/uur
Hoogtemeters	1 m

De route die de GPS virtueel heeft afgelegd is in onderstaand plaatje aangegeven. Ervan uitgaande dat de werkelijke positie in het midden van deze route ligt is een afwijking van de werkelijke positie tot 10 meter mogelijk.



Stel een fietser fietst 1 uur met een gemiddelde van 30 km/uur. Halverwege pauzeert hij een uur maar laat de GPS aan staan. Tijdens deze pauze kan de GPS bovenstaande route volgen. Resultaat voor het bewogen gemiddelde is dan: 30 km plus 94 meter in 1 uur en 6 minuten geeft 27,36 km/uur! Ofwel: tijdens de pauze de GPS

aan laten staan kan je gemiddelde snelheid desastreus beïnvloeden. Ook tijdens het fietsen zal het beeld van de route op de GPS kunnen zijn alsof je als een dronkenlap zwalkend, nu eens een paar meter naar links, dan weer naar rechts, over of langs het fietspad gaat. De invloed daarvan op de afstand en daarmee op de gemiddelde snelheid is veel kleiner en waarschijnlijk zelfs positief.

Over de hoogtemeters was ik bij deze meting wat meer verwonderd. Dit is mijn tweede Garmin (beide Oregon 400t) en ik had al wel gezien dat de hoogtemeting van dit tweede toestel veel stabiel en beter herhaalbaar was dat die van het eerste apparaat. Maar als ik de bovenstaande track op de PC zet en dan kijk naar de details, dan zie ik dat het aantal hoogtemeters eigenlijk 6 zou zijn. Blijkbaar heeft het apparaat een ingebouwd algoritme dat voor kleine fluctuaties corrigeert / compenseert.

De hoogtemeters van de JJC

Over geen enkele meting ontstaat zoveel verwarring en misverstand dan over de hoogtemeting. Natuurlijk, de afstand is ook niet altijd gelijk voor de verschillende tellers in de groep en dan is de gemiddelde snelheid ook niet meer gelijk en zeker het bewogen gemiddelde niet. Maar de hoogtemetingen wijken procentueel soms wel 20 procent of meer af, terwijl de afstand en snelheid meestal niet meer dan een procent of 2 afwijken.

Reden voor mij, als verantwoordelijke voor de route van de JJC, om de hoogtemeters van deze tocht eens goed onder de loep te nemen. Een voorwaarde die ik mezelf hierbij stelde was om deze hoogtemeting ook vergelijkbaar te maken met dezelfde eigenschap van deze tocht in vorige of volgende jaren: op dezelfde manier gemeten moet een herhaalbaar resultaat geven. Ofwel: als ik volgend jaar wat aan de route verander, dan zal ook het aantal hoogtemeters veranderen. Bijvoorbeeld, er komen 25 hoogtemeters bij. Maar dan moet wel duidelijk zijn dat er dus ook echt 25 hoogtemeters bij gekomen zijn en deze wijziging niet het resultaat is van meetfouten of -verschillen.

Welke mogelijkheden heb ik voor de hoogtemeting:

1. Het aantal hoogtemeters dat mijn GPS aangeeft
2. Idem voor mijn fietscomputer (type Sigma 2006 MHR)
3. De GPS track uploaden naar de website www.gpsies.com en daar het aantal hoogtemeters laten herberekenen.

De eerste twee zie ik bij elke tocht met mijn racefiets al en die wijken onderling flink af. En ook met het herberekenen op GPSies.com heb ik negatieve ervaringen. Reden voor mij om het over een hele andere boeg te gooien. Als

ik van elk punt op de routebeschrijving eens de hoogte noteer. Dat aanvullen met enkele tussenmetingen voor een weg die aardig op en neer gaat tussen twee punten in de beschrijving, bijvoorbeeld de Defensieweg in Rhenen. Dit noteren we in het spreadsheet dat al jaren gebruikt wordt als basis voor de routeboekjes en de pijlploegen. Daarna kan Excel uit deze hoogtes het aantal hoogtemeters uitrekenen voor de betreffende afstanden.

Om van de punten in het routeboekje de werkelijke hoogte te kunnen bepalen ben ik eerst gaan kijken bij het "Actueel Hoogtebestand NL", zie <http://www.ahn.nl/>. Voor een straat met een postcode en weinig hoogteverschil geeft de "postcode tool" op deze site een goed bruikbare hoogte. Helaas, het grootste deel van de JJC route gaat door bossen en heeft dus geen postcode. Daarbij zijn er voor de JJC juist niet vlakke wegen en paden gekozen. Ook met de viewer kwam ik niet ver. Dan Google Earth (niet Google Maps) maar eens opgestart. Die geeft rechtsonder de X-Y coördinaten van de locatie waar de cursor / muis staat met ook de hoogte van dat punt. Zie het plaatje bij de voet van de Westbergweg.



Als ik deze gegevens combineerde met de bestaande routeboekjes krijg ik het overzicht onderaan deze pagina.

Dit is een deel van de JJC vanaf de hoek Zoomweg / Hollandseweg in Wageningen-Hoog naar de Keijenbergsesweg, etc. (via RETO) tot we weer op de Zoomweg / Hollandseweg terug zijn, dus een ingekorte 65 km route. In deze tabel is bij de "Hoogte" de hoogte van het betreffende punt aangegeven en bij "Klimmen" staat het aantal hoogtemeters van de route tot dit punt. Zie hieronder voor een GPX track van deze route.

Pijlnr	Km totaal	Km Deel	Hoogte	Klimmen	Actie en volgende straatnaam
78	0		30	0	KR RA Zoomweg / Hollandseweg
79	2,1	2,1	54	24	VRW RD Hollandseweg
80	2,3	0,2	56	26	VRW RA Keijenbergsesweg
			60	30	9 Bennekomse Berg
89	3,1	0,8	40	30	RD bij Regentesselaan
...	...	...	...	...	Etc Tot
367	54,8	0,3	27	607	RA Dorskampweg
368	55,2	0,4	25	607	RD bij VRW Zoomweg
370	55,2		37	622	Plaatsnaam WAGENINGEN-HOOG
371	56,3	1,1	30	622	KR RA Zoomweg / Hollandseweg

Het voordeel van deze werkwijze met de hoogte via Google Earth is dat, bij routewijzigingen, ik de nieuwe routedelen kan inbrengen in het spreadsheet met de bijbehorende hoogtes. Aan de delen die niet gewijzigd zijn hoef ik niets te wijzigen. Gelukkig gaat de route niet door Loppersum in Groningen, omdat ik dan wel elk jaar de hoogte van de ongewijzigde route zou moeten aanpassen J. Maar op deze manier heb ik elk jaar een goed vergelijkbaar aantal hoogtemeters t.o.v. de vorige jaren.

Deze route heb ik 4 maal gefietst waarbij ik de hoogtemeters gemeten heb met mijn GPS en met de fietscomputer. Dit gaf het volgende overzicht:

	HoogtemetersGoogle	GPS	Sigma	Gpsies.com
1e keer	622	588	666	
2e keer	622	573	693	
3e keer	622	604	720	
4e keer	622	611	738	659
Gemiddeld	622	594	704	659

We zien hier dat 4 x dezelfde route fietsen met de GPS voor de hoogtemeters een variatie geeft tussen de 573 en 611 hoogtemeters (hm) met gemiddeld ongeveer 600 hm. Met de Sigma fietscomputer ligt dit tussen de 666 en de 738 hm met gemiddeld ongeveer 700 hm. Voor de GPS meting zien we een mogelijke afwijking van het gemiddelde van ruim 3% en voor de meting met de Sigma van ruim 5%. Via Google Earth kwam ik hierbij op 622 hm, ongeveer 4% meer dan het gemiddelde van de GPS meting. Voor alle metingen samen (Google, GPS, Sigma en Gpsies.com) kwam ik zelfs op afwijkingen tot 11% van het gemiddelde.

Van 1 van deze 4 tochten heb ik uit de GPX track alle hoogtes verwijderd en daarna de track naar www.gpsies.com geupload. Deze heeft de hoogtes herberekend en kwam daarbij uit op 659 hoogtemeters. Zie <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=mdamycoibtocshyo> voor de betreffende track. Daar kan deze track ook gedownload worden.

Bij de komende routebeschrijvingen houd ik verder de Google Earth metingen aan, primair omdat het daarmee gemakkelijk is om een herhaalbaar resultaat te krijgen voor de diverse afstanden en zonder die delen ook zelf te fietsen.

Overzicht afstanden en hoogtemeters van de JJC in 2013

Hieronder is een overzicht van de officiële afstanden van de JJC (2013), de werkelijke afstanden en het bijbehorende aantal hoogtemeters. We zien hierbij dat bij de 65 km versie het aantal hoogtemeters meer is dan 1% van de afstand. Dit betekent dat de gemiddelde stijging/daling ruim 2% is over de hele afstand, inclusief de vlakke delen, immers, de halve afstand klim je en de andere helft daal je. Bij de 155 km versie zitten we bijna op deze 2% klim. Bij de 110 en 200 km versie halen we dit niet omdat het deel tussen Wageningen en Rhenen helemaal vlak is en ook het deel over de Utrechtse Heuvelrug is nog te vlak.

JJC 2013 Officieel	Lengte werkelijk	Hoogte- meters
65 Km	63,18	647
110 Km	107.59	976
155 Km	155.64	1504
200 Km	200.05	1833

Zo, dat zijn wat statistieken en rekenwerk. Als ICT'er en daarvoor fysicus vind ik dit wel leuk om dit soort dingen uit te zoeken. Maar blijf vooral genieten van het fietsen!!

Toon Loonen

Sneeuwtocht in Gieten

Op 25 januari 2014 begaven vijf TCW'ers zich naar Drenthe, om precies te zijn naar Gieten vlakbij Assen. Nu natuurlijk de vraag waarom. Nou het is altijd mooi om ergens anders in Nederland eens een tocht te rijden, maar daarnaast was het voor Karel, Gerrit, Maria, Renée en mij ook een reunie met mensen van een prachtige fietsvakantie ontmoeting van Zwitserland. Eén van hen, Klaas, woont in Gieten en organiseert daar elk jaar een mtb-tocht.

De samenkomst was erg gezellig, maar we hielden ook een beetje ons hart vast, want zou de tocht wel door kunnen gaan als het zo zou doorgaan met sneeuwen? We dronken nog maar wat wijn en bier en aten nog een stel toastjes; aan goede verzorging geen gebrek in ieder geval! Voldaan stapten we rond een uur of één in (ieder een eigen!) bed op de deel.

Op de morgen van de tocht werden we gewekt met goed nieuws; de tocht kon, ondanks 10 cm sneeuw, gewoon doorgaan! Gelukkig was de moeite die de vrijwilligers de afgelopen weken hadden genomen niet voor niets geweest. Dus na een formidabel ontbijt konden ook wij aan de 50 km beginnen.

De temperatuur was wel even wennen; – 7 graden! Dat hadden we deze winter nog niet meegemaakt! Gelukkig werd onze gedachte aan de koude handen en voeten afgeleid door de schoonheid van het witte landschap. We fietsten door vooral bos, met veel slingerpaadjes, over hei & soms zelfs een paar meter op en neer! Het was af en toe doorfietsen want de pijlen ophaler en posten, werden al weggehaald, maar... we hebben het gered! Al was de snert helaas op na terugkomst (wat vooral ik heeeeel erg jammer vond), 'thuis' een lekkere warme douche en chocolademelk.

Het was een tocht om met goede herinneringen naar terug te kijken. We kunnen het alle TCW'ers aanraden eens de bossen van Gieten te ontdekken en Gerdie & Klaas hebben een geweldig logeeraadres!

Jora



Van links naar rechts: Jora, Pim, Renee, Kees, Gerrit, Maria, Karel.

Maak kennis met...een te vroege deadline!

Normaal staat hier een interview van Jora en mij. Helaas is het er dit keer niet van gekomen. En nu kan ik allemaal smoezen gaan bedenken, zoals dat het vorige interview, de trio in de bestuurskamer, te heftig was. Of dat er al zoveel vragen tijdens de nieuwjaarsquiz gesteld zijn dat niemand behoefte meer had aan onze vragen. Of door mijn afwezigheid doordat ik in China zat. Maar ik vind het flauw om smoezen te bedenken en zoiets de schuld te geven. De werkelijke reden is dan ook dat de deadline te vroeg is. Wij zijn niet te laat met het interview, nee de deadline komt te vroeg!

Gelukkig heeft mijn mede-reporter Jora een vervangend stuk geschreven over de koude toertocht in Gieten. Er gaat niets boven (de kou) van Groningen en Drente. In het noorden wordt een tocht niet uitgezet met pijlen, maar wordt de tocht met lint gemarkeerd. Jora had hierbij de opmerking dat er dan wel erg veel lint nodig is om een hele tocht te markeren. Dit was ze 'vergeten' te noemen in haar stuk dus vandaar dat ik het toevoeg. Ons plan was om na de tocht Maria en Karel te interviewen, maar door de kou waren onze hersenen hier niet meer toe in staat. Dat was niet alleen bij ons, want Gerrit



Even het geheugen opfrissen: de linkse is Jora en rechts staat Renée.

vroeg tijdens deze toertocht aan de vrijwilligers om een 'selfie'. Of hij indruk wilde maken op de vrouwelijke vrijwilligers door het gebruik van dit hippe woord van 2013 weet ik niet, maar iets wat je niet aan iemand kan vragen is een 'selfie'.

Komende periode staan er geen noordelijke tochten op het programma, dus onze hersenen moeten in staat zijn vragen te stellen voor een

interview. Als de zomer snel komt na de lente in december/januari zijn er genoeg mensen die we kunnen vragen om nog meer te kunnen vragen over henzelf! Dus tot de volgende keer met de rubriek 'maak kennis met...'.

Enne..wanneer is de volgende deadline ook alweer?

Renee Bekx



Massagepraktijk Valentijn

Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS

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

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie

Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgoot reiniging
- interieur van bedrijven

Bernardstraat 15 - 6707 CH Wageningen
tel. 0317 460007 - Mobiel 0651363245

Drie topdagen!

Met 18, soms 19 TCWers hebben we een prachtig weekend in Hoenderloo en omgeving gehad. Het weer was erg goed en de sfeer was buitengewoon. De routes die Gerrit H. voor ons in elkaar gezet had en voor de GPS-houders goed te volgen was, waren stuk voor stuk mooie tochten. Leuk en gevarieerd, met veel technische single tracks. Voor alle dagen keuze uit 3 afstanden. Op deze manier is mountainbiken voor mij een heerlijke ontspanning. Dit keer voor het eerst met de hartslagmeter. De eerste dag nog teveel over de top maar dag 2 en 3 gingen al veel beter. De hartslagmeter geeft veel informatie en als je jezelf daarin verdiept, dan is het nog leuk ook. Speciaal voor de training richting lustrumtocht gekregen en ik maak er dankbaar gebruik van om niet te weinig maar beslist ook niet teveel te doen.

Vrijdag was het om 10.00 uur verzamelen op de parkeerplaats van Landalpark de Miggelenberg. Ik was zo enthousiast toen ik aankwam en al TCWers zag staan dat ik de bocht een beetje te krap nam en een van de grote stenen knuffelde, lelijke deuk en krassen op de auto. Gelukkig was het geen voorbode voor de rest van het weekend.

We dronken even koffie en de eerste tocht ging richting restaurant de Cantharel alwaar het broodje gezond prima smaakte. Rond 15.00 uur terug om de auto's uit te pakken en ons clubhuis in te wijden.

Vrijdagavond zorgden Henk en Petra voor het eten, zelfgemaakte Minestrone- en Goulashsoep. Ik heb zo lekker zitten smullen van de Minestrone-soep dat ik vergeten ben de Goulashsoep te proeven maar gelet op de reacties was die minstens zo lekker.

Na een gezellige avond bijtijds naar bed voor de volgende uitdaging.

Zaterdag na een heerlijk uitgebreid ontbijt om 10 uur vertrokken voor de langste rit voor mij in deze 3 dagen. Wim V was ook speciaal naar Hoenderloo gekomen om met de sterken mee te rijden. Het was best pittig en pas



Onderweg genieten

na 40 km de pauze in Assel. De plek waar we het vorig jaar zo vreselijk koud hadden vooral omdat het toilet buitenom is. Na gesmuld te hebben van uitsmijters en ander lekkers weer op pad voor de laatste 20 km in ons geval, de anderen zouden er nog 30 doen. Samen met Gerrie ben ik wezen zwemmen voor de cooling down. Dat kan ik iedereen aanbevelen, want je voelt je zoveel beter daarna.

Voor het avondeten stonden Ger en Michèle al uren in de keuken voor een driegang menu. Pompoensoep met crème fraîche, rijst met 3 verschillende curries en ijs met vers fruit als toetje. We hadden het niet beter kunnen treffen. Dat was ook wel te zien na afloop. Daarna werden er goede gesprekken gevoerd, set gespeeld en geklaverjast of met de smartphone een spelletje gedaan. Sommigen gingen op tijd naar bed, anderen hielden het wat langer vol. Zondag na het ontbijt zaten we weer om 10.00 uur op de fiets voor de kortste afstand, maar wel een hele mooie route. De pauze was in Brams pannenkoekhuis waar we ooit wel eens zijn geweest met een openingstocht. Allemaal een goed gevulde pannenkoek gegeten die ik nauwelijks op kreeg. Met volle maag maar vol goede moed de laatste kilometers van de drie dagen afgelegd, met nog een heel lang lastig zandpad. Afscheid genomen van een aantal mensen die naar huis gingen en toch weer even lekker wezen zwemmen.

De voetballiefhebbers keken in het hoofdgebouw naar de voetbalwedstrijd Ajax –PSV die gelukkig voor mij, in het voordeel van Ajax beslist werd. 's Avonds natuurlijk de restjes opgegeten met een patatje erbij voor de 10 mensen die maandagmorgen naar huis gingen.

Doordat we eigenlijk allemaal wel wat gedaan hebben om dit weekend te doen slagen is het een leuk, sportief TCW waardig weekend geweest waar ik nog lekker lang van kan nagenieten.

Cisca Noy



Het diner

MTB TCW Lustrumtocht

De inschrijving is geopend!

Passo Tremalzo, rondje San Giovanni al Monte, downhill door Val del Diaol en natuurlijk de oude slingerweg langs het Gardameer, met schitterende breedbeelduitzichten over het water en de bergen. Riva del Garda: een bijzondere plek voor mountainbikers. Want hoewel je aan de ene kant van de boulevard a-b-s-o-l-u-t niet kunt fietsen (jaah, op een waterfiets), zorgt de andere kant voor een dikke plus (in hoogtemeters onder meer).

Een mooie, spannende, uitdagende, zware en gezellige plek om het mtb-tcw-lustrumfeest te vieren dus! Vanaf deze week hangt er een intekenlijst op het clubhuis voor liefhebbers die rond Hemelvaart, eventueel ook de dagen ervoor of erna, willen afzakken naar het zonnige en bergachtige Riva del Garda.

De ingrediënten:

- We verblijven in huuraccommodatie of eigen tent op een camping met goede voorzieningen. Het aantal plaatsen in huuraccommodaties is beperkt, wacht dus niet te lang met inschrijven (volgorde van intekenlijst clubhuis is leidend, optie mag t/m 25 maart). Tenten en huuraccommodatie staan mogelijk niet bij elkaar in de buurt. Er komt één centrale tent: ons uitspanningskij annex zenuwcentrum op de camping.
- Het zwaartepunt van de lustrumtocht is van **29 mei t/m 1 juni** (Hemelvaartwknd). Om een idee te geven: Erik en ik gaan woensdag 28 mei heen en blijven tot misschien wel het pinksterweekend.
- We gaan met eigen vervoer. Heb je een auto en kun je iemand meenemen? Fijn! FF laten weten graag. Als er veel mensen mee gaan, kunnen we een aanhangwagen huren voor de fietsen zodat er meer mensen per auto kunnen meerijden.
- Een eigen gps is handig. Er liggen veel routes rond het Gardameer maar ook dan moet je in de bergen weten waar je bent, en vooral: waar je heen moet.
- De kosten. Dat hangt ervan af hoeveel mensen er mee gaan, met hoeveel we in een huisje/stacaravan willen en hoeveel mensen er mee reizen per auto. Kamperen is niet al te duur, het zal dus niet in de papieren lopen. Uiteraard is er een bijdrage van TCW. Dat is ruim 100 euro de man, maar daar moeten ook de gezamenlijke kosten van betaald worden. Je kunt de kosten zelf in de hand houden met de keuzes die je maakt.
- Minimum aantal deelnemers: 10. Maximum: als de camping/de auto's vol zitten;-)

En dan het fietsen! Voor elk wat wils. Zwaar en spannend, maar dat hoeft niet. Kijk op om een idee te krijgen op: www.gardatrentino.it/en/Lake-Garda-Mountain-Bike-Trail (Eng/Du). Het mooiste is om in groepjes van 5-6 te rijden, met mensen van min of meer gelijk niveau. Zorg dat je



Ponale weg.

conditie op peil is, daar zul je elke dag van de trip plezier van hebben. Begin op tijd met trainen. En ga 'ns een keer naar Zuid-Limburg of verder weg voor de klimmeters.

Geef je op: De intekenlijst hangt op het clubhuis, óf meld je aan bij mij **VOOR 21 MAART**. Wat wil ik weten: naam, accommodatievoorkeur, eigen vervoer/plaats over. Op grond van het aantal inschrijvingen en accommodatiewensen selecteer ik een camping. Wil je je vrouw/man/-vriend/vriendin/kids niet alleen laten zitten in het Hemelvaartwknd, laat dat even weten per mail. Wat mij betreft: hoe meer zielen hoe meer vreugd (let wel, TCW-bijdrage is alleen voor leden).

Clinic: Behoeft een clinic 'mountainbiken in de bergen'? Dan regelen we dat (eigen kosten, hoe meer mensen hoe goedkoper). Ik hang hiervoor een extra intekenlijst op in het clubhuis. Hoe beter je techniek is, hoe zelfverzekerder je bent in de bergen. En hoe meer je kunt genieten van de uitdagingen die je ongetwijfeld zult tegenkomen!

Informatieavond: 25 maart, aansluitend op de eerste dinsdagavondgardameerfietsstraining. Voor wie niet meefietst: 20.30 uur clubhuis. Voorlopige agenda: bekendmaking camping, overleggen wie een auto heeft, of we een aanhangwagen huren, info over gps (-routes), wat je mag verwachten van het fietsen daar etc. Vragen en onderwerpen graag vooraf naar mij mailen (info@mwarmink.nl).

LET OP HET FORUM is de belangrijkste informatiebron voor het maken van afspraken, aanvullende info etc. Het allereerste bericht onder 'Gardameer mtb' zal ik steeds bijwerken zodat dit bericht de laatste stand van zaken weergeeft. Ik zal ook een mailing versturen als er belangrijk nieuws is.

Meehelpen met (een onderdeel van) de organisatie? Graag! Zie forum 'Gardameer mtb', onderdeel 'wie doet wat'.

Namens de organisatie,

Margit Warmink

La Pierre Jacques en Barétous

In een interview voor een u welbekend periodiek werd me de vraag gesteld wat de zwaarste fietstocht is die ik gereden heb. Het ligt dan voor de hand om de Otztaler Radmarathon op te voeren, maar ik heb toen de Waalse Pijl uit Spa genoemd omdat ik daar na 15 km al uitgevalen ben wegens 'zware' benen en een dito hoofd. Bij nader inzien had ik beter een cyclo kunnen noemen die ik deze zomer in de Pyreneeën heb gereden: La Pierre Jacques en Barétous, een onbekende kleine cyclo in het westelijk deel van deze bergketen. Met beklimmingen van de Col de la Pierre St. Martin, de Alto Lazar, de Port de Larrau en de Col de Soudet heeft deze cyclo 3.800 hoogtemeters in 148 km. Dat lijkt te doen, maar ik heb het zelden zo zwaar gehad als in deze tocht.

Wat is zwaar? Dat is lastig te definiëren. Het hangt in een klim van de steilte, de onregelmatigheid, de lengte en het wegdek af. Dan maakt het voor de ervaren zwaarte uit of de klim aan het begin van een tocht zit of pas na een flink aantal kilometers voorgeschoteld wordt. Ook de temperatuur, de wind en de luchtvochtigheid hebben grote invloed op de beleving. Bovenal is de vorm van de dag natuurlijk de belangrijkste factor voor het gevoel waarmee de klim blijft hangen.

Er zijn diverse pogingen gedaan om beklimmingen naar zwaarte te rangschikken. Het blad Fiets heeft meermalen lijstjes gepubliceerd te beginnen in 1988 waarin toen twee onverharde beklimmingen de ranglijst aanvoerden: de Parpaillon in de Alpen en de Pic du Canigou in de Pyreneeën. De zwaarste verharde klimmen waren toen volgens Fiets de combinatie Telegraphie / Galibier in de Alpen en de Port de Pailheres in de Pyreneeën. In 1991 werd een nieuwe poging gedaan voor de Alpen met wederom de Telegraphie / Galibier gevolgd door de Col Agnel en de Col de l'Iseran. Daar volgde in 1994 een lijst voor de Pyreneeën op met dit keer de Port de Larrau bovenaangevolgd door de Tourmalet en de Col Bagargui.

Steevast staat in die lijstjes in de Pyreneeën de Col Pierre St. Martin in de top 10. Inmiddels zijn er allerlei sites waarop de beklimmingen terug te vinden zijn en ook daar staan de Larrau en de Pierre St. Martin hoog aangeschreven. Dat belooft dus wat voor deze cyclo.

Op zaterdag 27 juli staan we om 8.30 uur met zo'n 300 deelnemers in Aramits aan de start voor het vertrek. In de aanloop naar de al eerder genoemde Pierre St. Martin kan ik rustig naar voren fietsen want de vliegende start blijft uit; dat zal zo zijn redenen hebben en geeft te denken. Als de klim goed en wel begint, is al snel duidelijk waarom: de brede weg slingert zich in ruime bochten gedurende 9 kilometer van gemiddeld 10% naar de boomgrens. Het peloton valt direct uiteen in een lange sliert ploeterende wielrenners en nadat de laatste 5 kilometer weinig beschut met veel tegenwind zijn overwonnen is het uitzicht op de top (1.766m) adembenemend. We duiken met een klein clubje van 4 Spanje in waarbij de harde wind maakt dat we op lange rechte stukken behoorlijk moeten bijtappen om vaart te houden.

We groeien aan tot een groep van 8 renners en draaien rechtsaf om aan de Alto Lazar (1.129m) te beginnen; een lopertje en een mooie opwarmer voor de Port de Larrau (1.585m). De klim naar de Larrau is niet extreem steil maar de vermoeidheid begint op de 3e klim van de dag al voelbaar te worden. Bovenop staat een harde vlagerige wind en dat maakt de steile afdaling aan de franse kant lastig. Met flinke stukken van 10% en veel bochten is het een riskante afdaling. Blijf als ik heelhuids beneden ben en me kan opmaken voor de laatste lange en zware klim naar de Col de Soudet (1.540m); in 21 km met na St. Engrace een lang stuk van gemiddeld 10% een lastige afsluiter. Ik zit redelijk voorin de koers maar zie toch een hoop geslinger en geworstel om boven te komen. Zelf heb ik ook de grootste moeite om nog enige snelheid te houden. Nu snap ik waarom er in de Chambres d'Hotes



Het lage deel van de regio. Goed voor Liesbeth om in te fietsen!



De finish in zicht...



Alweer een podiumplek.



Het goede leven rond de cyclo!

waar we overnachten door de Spaanse medebewoners wat vreemd wordt opgekeken bij mijn lichtste verzet van 34-25.

De beloning met de prachtige afdaling over de brede weg van de Col Pierre St. Martin is geweldig. Prachtig wegdek, mooie overzichtelijke bochten, vrijwel geen verkeer en een deelnemer met startnummer 1 voor me die duidelijk de weg kent, gaan we met hoge snelheid naar beneden. Dat hij me op 500 meter voor de finish voorbijrijdt, neem ik voor lief. Ik ben goed kapot en heb weinig fut om daar nog moeite voor te doen. In 5 uur en 38 minuten kom ik als 15e van de 107 gefinishten over de streep; de winnaar heeft er 5 uur en 1 minuut voor nodig. Dit keer val ik zo- waar weer een keer in de prijzen: 3e in de categorie 50+ wat me een tasje streekproducten oplevert waaronder een mooi flesje Rosé d'Anjou.....

Deze cyclo scoort hoog in mijn persoonlijke rijtje van zwaarste cycloportieven; voor mij ziet dat er zo uit:

1. La Marmotte (1996): 177 km en 5.000 hoogtemeters (zwalkend boven op Alpe d'Huez omdat ik dacht de laatste ravito niet nodig te hebben)

2. Otztaler Radmarathon (2004): 238 km en 5.500 hoogtemeters

(hevige kramp op de Timmelsjoch)

3. La Pierre Jacques en Barétous (2013): 148 km en 3.800 hoogtemeters

(zelden zoveel aan afstappen gedacht als op de laatste steile Col de Soudet)

4. La Straduale (2011): 175 km en 3.770 hoogtemeters (striemende regen en 4 graden op de toppen in optimistische korte broek en korte mouwen)

5. Granfondo Alto Adige vanuit Bolzano (2003): 169 km en 3.800 hoogtemeters

(brandende voeten vanwege de hitte op de Penserjoch en de klim naar Collalbo)

6. Trois Ballons (2002): 205 km en 4.300 hoogtemeters (voor de slotklim naar La Planche des Belles Filles in een bar op adem moeten komen)

7. Carnia Classic Zoncolan (2008): 140 km en 3.500 hoogtemeters

(de Zoncolan)

8. L'Auvergnate (1998): 171 km en 3.300 hoogtemeters (de hele tocht in de stromende regen; zelfs van cognac kreeg ik het niet warm)

Afstanden en hoogtemeters zeggen dus niet alles. Ik kan er zo nog een paar noemen die op papier minder zwaar lijken maar door een houten kop toch veel afzien hebben opgeleverd; zoals al gezegd is de vorm van de dag alles-bepalend. Tja, en dan komt de Waalse Pijl uit Spa toch weer boven drijven.

Menno Bartlema

Ledenmutaties vanaf september

Nieuwe leden:

Marieke Boegheim
Mike van Dreven
Stefan Aarninkhof
Michiel Asselbergs
Stefan Bolding
Jef van den Brink

Willem Brugmans
Andre van Dreven
Ad Peijnenburg
Rick Timmermans
Jeroen Versteeg
Jos van Voorst

Opzeggingen:

Michiel Braakhekke
Eelco Franz
Poppe Kloen
Maxence Paillart
Marcel van de Steeg

van de Wetering tweewielers

Handeling 00
8701 AL Wageningen
Telefoon (0317) 412902
Wageningen 0317 - 459815
Fax 0317 - 421879
E-mail: info@vandewetering.nl
Web: www.vandewetering.nl

Hét adres voor fietsen van het merk



KOGA

MERIDA

BATAVUS

Laten we eens kennismaken!

Wij zijn GVO drukkers & vormgevers, gevestigd in Ede. Als modern en vooruitstrevend grafimedia-bedrijf maken wij het u gemakkelijk. U kunt voor alle denkbare grafimedia-producties bij ons terecht. Naast hoogwaardig handels- en reclamedrukwerk nemen ook verpakkingen, boeken, proefschriften en een creatieve studio een belangrijke plaats in binnen de onderneming. Van concept tot uitvoering, wij verzorgen al uw projecten onder één dak, in Ede. **Als dat niet makkelijk is...**



drukkers  vormgevers

NIELS BOHRSTRAAT 36 | 6716 AM EDE
T (0318) 544030 | WWW.GVO.NL

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

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 Prymos universele spraybrandblusser is speciaal voor vetbranden ontwikkeld, maar kan ook "gewone" branden blussen.

Nu €32,95 (incl. btw)

Info en verkoop: info@pelsbrandpreventie.nl 06-20411136


VERZEKERINGSBURO
VAN DER LINDEN

Deskundige bemiddeling bij
verzekeringen en pensioenen

www.verzekeringsburovanderlinden.nl

Bowlespark 22a 6701 DR Wageningen
tel. 0317-411293, fax 0317 - 416348

Fietsen is meer dan het lijkt...

Een nieuw jaar, nieuw begin. Dit jaar is het "hoofdthema" bij TCW toch wel de Lustrumtocht naar de Mont Aigoual. Eind 2013 vond ik ergens op Internet de volgende uitspraak van Albert Einstein:

"Het leven is net als fietsen, om in balans te blijven, moet je blijven bewegen". Een mooie spreuk, toepasselijk voor een toerclub als TCW. Deze spreuk kun je op diverse manieren interpreteren. Misschien wel een aardige om eens wat dieper over na te denken.

Het leven bestaat net als fietsen uit "ups en downs", ofwel uit pieken en dalen. Je hebt soms wind mee, soms wind tegen. Soms kost het moeite vooruit te komen, is de weg hobbelig of moet je vaak stoppen voor voorbijgangers of verkeersobstakels, de volgende keer ben je zó op plaats van bestemming. Soms rijd je een leuke band of heb je een defect aan de fiets, de gezondheid gaat ook wel eens op en neer. Er leiden vele wegen naar Rome (of dit jaar naar Meyrueis) zoals je ook verschillende paden kunt nemen op je levenspad. Je kunt kiezen voor de eerder genoemde pieken en dalen, of bochtjes, je kunt ook "de kortst mogelijke weg" kiezen. Of dat ook de mooiste route is, laten we even terzijde. Want onderweg kun je zeer veel zien van het landschap. Soms gevarieerd, soms hetzelfde. Bossen, heide, platteland, bergen, dorpjes, strand en zee. Zonsopkomst, zonsondergang. Je toert en leert verstandig toeren door de vier seizoenen, in diverse weersomstandigheden. Pas op met onverwachte manoeuvres, een goede voorbereiding is het halve werk. Fietsen, sporten, houdt gezond, mits je sport op een verstandige manier beoefent. Fietsen is ook leren. Leren van de keuzes die je gemaakt hebt (genomen routes, verzet, overige afstellingen en materiaalkeuze, training) en kun je ook steeds nieuwe keuzes maken. En dus ook leren van elkaar zoals in de vorige Derajeur reeds toegelicht (Het kerstgevoel bij TCW, red.). Op de fiets, of naast de fiets met een "sportfluitje" in de hand, komen allerlei onderwerpen op tafel.

Door fietsen met TCW groei je. Mentaal (leren van elkaar, je eigen grenzen verleggen zoals in het geval van de lustrumtocht, fietsvakanties of dagtochten als de ronde van 12 onderneemt), alsook fysiek groeien (conditie, kracht) of het belangrijkste: Gewoon na een drukke werkweek weer even heerlijk tot rust komen! Eventjes weg uit de alledaagse drukte.

Fietsen. Soms uitsloven, soms rustig aan. Alles met mate. "In balans". Zowel óp als naast de fiets. Sport verstandig, sport omdat je ervan geniet. Proost!

Linda Persoon

Even in het zonnetje zetten

In deze Derajeur willen wij als redactie Liesbeth van Agt eens in het zonnetje zetten. Om de eenvoudige reden dat ze erg veel voor de club doet. Gewoon omdat ze het leuk vindt. (En zeg nu zelf, ze kan het enorm goed). De Derajeur, activiteitencommissie, bardienst en eerst ook nog de kledingcommissie. Hoe ze het allemaal redt naast haar werk en privéleven? Het is ons een raadsel.

Wij als redactieleden staan elke keer verbaasd over het werk dat zij levert. En ze weet overal raad op. Loop je even klem met het uploaden van een artikel, heb je ruzie met de layout? Mevrouw van Agt heeft de oplossing.

Liesbeth, petje af!

De redactie



Schoonmaakrooster

"Hij blinkt weer"
(Aristoteles, 315 v. Chr.)

Maandag 10 februari

Jan Corduwener
Timo Hoefsloot
Gretha Jansen

Maandag 10 maart

Henk Roffelsen
Ger Kramer

Maandag 7 april

Arie de Keizer
Willy de Keizer
Ronald Brussen

Doe mee aan de



Vrijdag 21 maart

Een gezellige avond
Leuke prijzen
Charmante quizmasters

Tien vragenronden
Voor elk wat wils
Speciale TCW-ronde

Kom met je team (max. 4 personen)
of in je eentje (je wordt ingedeeld bij een team)

Aanvang 20.00 uur, clubhuis TCW
Gratis toegang, Introducé(e)s welkom

WOUDENBERG

• *Dranken Wageningen b.v.* •

*Een wereldwijd assortiment
wijnen en gedistilleerd*

Junusstraat 57-59 Wageningen

tel. 0317421301 | woudenbergdranken@xs4all.nl

www.woudenbergdranken.nl

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



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

Indien onbestelbaar retour: TCW, Cerise 16, 6708 LG Wageningen

Nu opruiming racefietsen

speciale TCW-prijzen bij jouw eigen clubsponsor

- Koga kimera carbon 56 cm met ultegra 3x10 **van 2599 euro nu 1999 euro**
- Koga kimera carbon div maten 105 triple **van 2299.00 euro nu 1799 euro**
- Koga Solacio carbon div maten ultegra **van 1999 euro nu 1599 euro**
- Koga kimera Komforza aluminium 105 triple **van 1499 euro nu 1199 euro**
- Bulls desert falcon DI2 ultegra 54 cm en 58 cm met elektronisch schakelen **van 1999 nu 1499 euro.**
- De laatste Van Nicholas Mistral frame in titanium maat 54 sloping 52 cm Shimano 105 **van 1799 nu 1299 euro - slechts 1 maal, een los frame kost net zoveel**
- Diverse Cube racefietsen 2013 modellen **20 % korting**
- Giant Liv Avail carbon dames racefietsen met 105 triple **van 1699 euro nu 1299** (slechts 3 stuks)
- Koga Signature **stel nu je eigen droomfiets samen** diverse prijzen, diverse soorten, Onder andere Koga Signature met Ultegra triple **vanaf 1700 euro**



Mastbergen fietsen Renkum en Heelsum



Alle Giant racefietsen voor internetprijzen.

Ook alle 2014 modellen altijd de beste prijzen.

Wij zijn aangesloten bij alle fietsplannen via het werk.

Mastbergen fietsen Winkelcentrum Renkum en Heelsum
Officieel sponsor TCW Wageningen.

Bezoek ook eens onze websites:

www.mastbergen.nl | www.gudereit.nl | www.rohloff-bikes.nl | www.kinderfietsshop.nl www.giantstore-heelsum.nl

